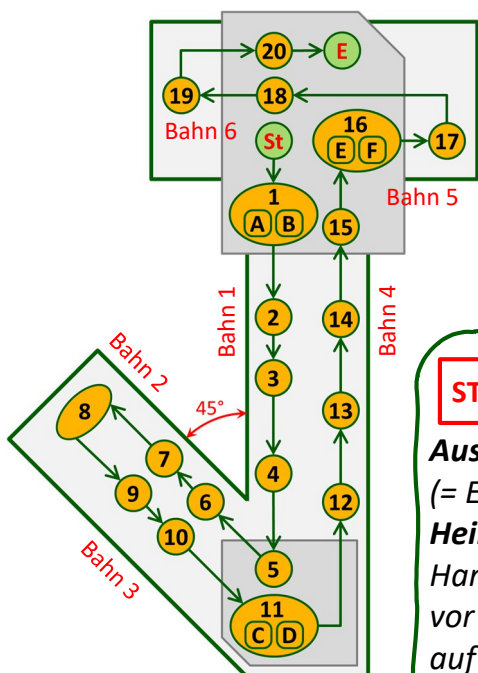


Embusen (Schrittdiagramm)



Beachte die allgemeinen und speziellen Infos und Hinweise auf Seite 4 zum besseren Verständnis!

Für Kata gilt immer: Perfektion vor Schnelligkeit!

Ansage (laut, bestimmt, deutlich):
Hanbo-Nidan!

START

Ausgangsstellung
(= Ende K-A-Übung*):

Heiko-dachi

Hanbo waagerecht vor dem Körper, etwa auf Höhe des Obi, ohne Berührung des Körpers.

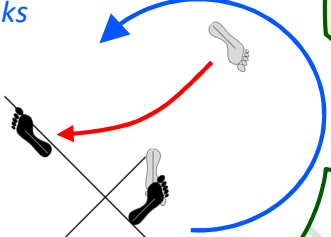
*) K-A-Übung = Konzentrations- und Atemübung nach Stiebler
**) BL = Bewegungslinie

Trainingstipp: Übe die Kata auch im Zeitlupentempo!

Kokutsu-dachi

Mit links Schritt zur Seite und Drehung. Längsblock nach vorne (Hanbo auf der BL**, diagonal gehalten).

225°-Körperdrehung nach links

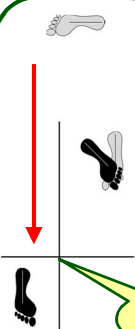


Nebenbei: Es gibt derzeit (2025) Bestrebungen, zwischen Position 5 und 6 eine weitere Schrittfolge einzubauen!

Zenkutsu-dachi

Mit rechts Schritt nach vorne. Hanbostöß mit rechts einhändig mit kurzem Ende waagerecht zum Kopf ("jodan").

KIAI



Kokutsu-dachi

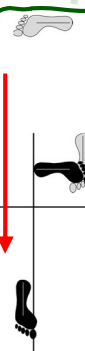
Mit rechts Schritt nach hinten; Hanbo senkrecht auf rechter Seite des Körpers, die obere, linke Hand offen, seitlich am Hanbo angelegt, Finger nach oben; die untere hält den Hanbo. Danach...

A → Block nach oben ("jodan"); dann...
B → Block nach unten ("gedan").



Kokutsu-dachi

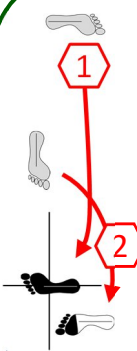
Mit rechts Schritt nach vorne; Querstoß waagerecht ("chudan").



Kake-dachi

(Übergangsstellung!) Mit links Schritt nach vorne; dann Übersetzschrift mit rechts hinter dem Standbein. Körper parallel zur BL**! Stich nach vorne-unten ("jodan") auf der BL.

90°-Körperdrehung nach rechts



Kokutsu-dachi

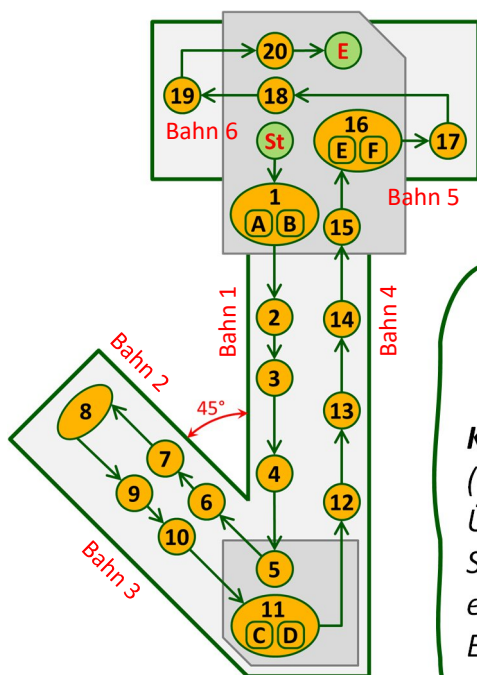
Mit links Schritt nach vorne. Großer Schlag einhändig von unten mit rechts auf der BL** bis Schritthöhe ("gedan"); mit links Hanbo im Drittelgriff greifen.

90°-Körperdrehung nach links



Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Embussen (Schrittdiagramm)



Beachte: Die Bahnen 1 und 4, 2 und 3 sowie 5 und 6 verlaufen jeweils auf parallelen, deckungsgleichen Bewegungslinien (BL).

Für Kata gilt immer: Perfektion vor Schnelligkeit!

90°-Körperdrehung nach rechts

Kake-dachi

(Übergangsstellung!)

Übersetzschrift mit rechts vor dem Standbein. Körper parallel zur BL! Hanbo einhändig mit rechts gegriffen, langes Ende senkrecht nach oben, beide Arme waagerecht seitlich auseinander.

Kokutsu-dachi

Mit links Schritt nach vorne. Großer Schlag einhändig von unten mit rechts auf der BL bis Kinn ("jodan"); mit links Hanbo im Drittelgriff greifen.

(Heiko-dachi)

Nach Stand Hanbo auf Halshöhe mit fast gestreckten Armen beidhändig greifen, dann Hanbo waagerecht kräftig zum Obi ziehen und Knieschlag mit rechts.

90°-Körperdrehung nach rechts

Kokutsu-dachi

Fuß nach Knieschlag absetzen. Längsblock nach vorne (Hanbo auf der BL, diagonal gehalten).

Kokutsu-dachi

Kleiner Schlag waagerecht nach links.

45°-Körperdrehung nach rechts

Kokutsu-dachi

Fuß absetzen; Hanbostich nach vorne.

Kage-dachi (Übergangsstellung!)

Übersetzschrift mit links vor dem Standbein. Körper parallel zur BL! Hanbo einhändig mit links gegriffen, langes Ende senkrecht nach oben, beide Arme waagerecht seitlich auseinander.

90°-Körperdrehung nach links

(Heiko-dachi)

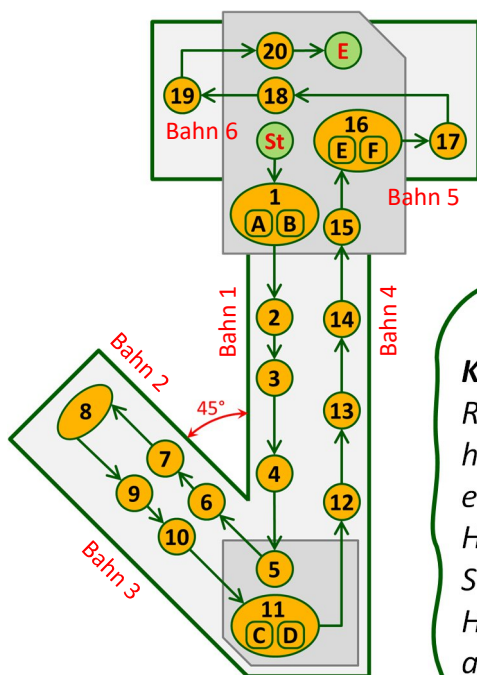
Nach Stand Hanbo auf Halshöhe mit fast gestreckten Armen beidhändig greifen, dann...

C → Hanbo waagerecht kräftig zum Obi ziehen und Knieschlag mit links; dann...

D → Hanbo 1-2x langsam kreisförmig im Uhrzeigersinn drehen (weiterhin einbeinig!).

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Embusen (Schrittdiagramm)



Anmerkung nebenbei: Eine Kata ist viel mehr als nur eine "stumpfe" Abfolge vorgegebener Techniken. Neben der äußeren (sichtbaren) Form existiert noch der (unsichtbare) "Weg". Beide gehören zusammen.

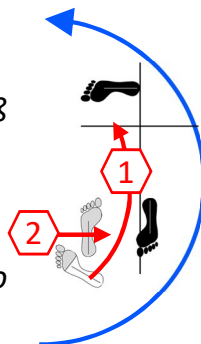
Für Kata gilt immer: Perfektion vor Schnelligkeit!

Hinweis: Start- und Endpunkt befinden sich auf derselben Stelle!

180°-Körperdrehung rückwärts nach links

Kokutsu-dachi

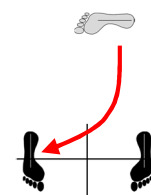
Rechten Fuß im Bogen nach hinten setzen, dann linken Fuß etwas nach links bewegen; Hanbo senkrecht an rechter Seite des Körpers, die obere Hand offen, seitlich am Hanbo angelegt, die untere hält den Hanbo (ident. mit Pos. 1).



Endstellung:

Heiko-dachi

Hanbo waagerecht vor dem Körper, etwa auf Höhe des Obi, ohne Berührung des Körpers (ident. mit Pos. "St"). Ab hier K-A-Übung rückwärts!



ENDE

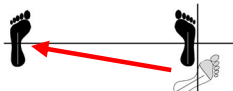
Kake-dachi

Kleiner, einhändiger Schlag nach links zur Seite (senkrechte Ebene, durch Handgelenkdrehung)



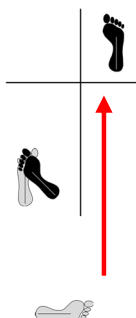
Kiba-dachi

Stich seitlich nach links, dabei Körper etwas nach rechts durch Abknicken des rechten Beines bringen.



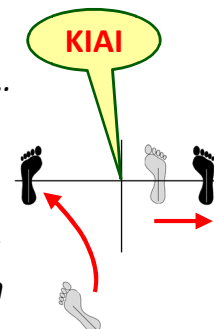
Zenkutsu-dachi

Mit rechts Schritt nach vorne. Block nach oben ("jodan").



Kiba-dachi

Sprung in die Stellung (auf Höhe vorderer Fuß); dann...
E → Block nach unten (mit Kiai!); dann...
F → Stich seitlich nach rechts, dabei Körper etwas nach links durch Abknicken des linken Beines bringen (defensive Seitstellung).



Legende



Punkt, auf dem mehr als eine Schrittfolge stattfindet.



Drehung des Körpers



Bewegung der Füße



Neue Stellung



Vorherige Stellung

Techniktipps 1: Die Drehung der Füße auf dem Boden kann sowohl über die Ferse als auch über den Ballen erfolgen. Ein natürlicher, fließender, nicht "abgehackter" Ablauf ist anzustreben!

Techniktipps 2: Der Hanbo folgt immer dem Blick und nicht umgekehrt!

Abgrenzung: Zwischen einem Block (jap. Uke) und einem Stoß (jap. Tsuki) sind die Übergänge fließend und unterscheiden sich nur in der Intensität der Ausführung. Stiebler beschreibt entsprechende Techniken in allen Kata immer als "Tsuki", nie als "Uke". Diese werden demnach also immer "hart", also als Stoß bzw. Schlag ausgeführt.

Zeremonie versus Konzentrations- und Atemübung* nach Stiebler: Die "Zeremonie" umfasst zusätzlich die erste Standänderung jeder Kata!

Kime: Diese Kata wird mit Kime ausgeführt! (nach Habersetzer: "Das Kime ist eine explosive und kurze Projektion der inneren Energie (Ki) auf das Ziel ... Es wird im Allgemeinen von einem Kiai begleitet...").

*) Alle Hanbo-Kata beginnen und enden mit der K-A-Übung (s. Extrablatt)!

Tabelle 2 (Nidan): Die in der Beschreibung der Kata verwendeten, gängigen Bezeichnungen für die Fußstellungen stammen aus dem Karate. Sie sind i.d.R. geläufiger als die von Stiebler. Nachstehende Tabelle zeigt die Entsprechungen (ähnlich aber nicht identisch!) und listet alle Techniken, die in der Kata vorkommen, auf.

Position Nr.	St, E	1, 20	3	4
Fußstellung (Stiebler)	Hira-ichimonji-no-kamae	Sagaru-no-kamae *	Kake-no-kamae	Sagaru-no-kamae
Fußstellung (Karate)	Heiko-dachi	Kokutsu-dachi	Kake-dachi	Kokutsu-dachi
Technik (Stiebler)	-----	Nur Pos. 1 (Pos. 20 keine): A) Jodan-naname-tsuki B) Gedan-naname-tsuki	Ryote-jodan-nagai-tsuki **	Gedan-katate-furi **
Technik (Deutsch, 2025)	(gewöhnliche Bereitschaftsstellung)	-----	(langer) Hanbostich zum Kopf beidhändig	großer Schlag einhändig von unten
Position Nr.	4	5	6, 9	7, 10
Fußstellung (Stiebler)	Sagaru-no-kamae	Dasu-no-kamae	Sagaru-no-kamae	Dasu-kake-no-kamae
Fußstellung (Karate)	Kokutsu-dachi	Zenkutsu-dachi	Kokutsu-dachi	Kake-dachi
Technik (Stiebler)	Gedan-katate-furi **	Jodan-katate-nagai-tsuki (lang, mit kurzem Hanboende)	Kiritsu-naname-tsuki	-----
Technik (Deutsch, 2025)	großer Schlag einhändig von unten	Hanbostoß mit kurzem Hanboende	(Längsstoß nach vorne, Hanbo diagonal)	-----
Position Nr.	8, 11	12	13	14
Fußstellung (Stiebler)	-----	Sagaru-no-kamae	Saguru-no-kamae	Saguru-no-kamae
Fußstellung (Karate)	(Heiko-dachi)	Kokutsu-dachi	Kokutsu-dachi	Kokutsu-dachi
Technik (Stiebler)	Hanbo gegen Kehlkopf, Hiza-geri	Ryote-nagai-tsuki	ko-ryote-furi (chudan)	O-katate-furi (jodan)
Technik (Deutsch, 2025)	"Hanbozug", Knieschlag	Hanbostich nach vorne beidhändig	Kleiner Schlag beidhändig	großer Schlag einhändig von unten
Position Nr.	15	16 A	16 B, 18	17, 19
Fußstellung (Stiebler)	Dasu-no-kamae	Ryo-tobi-no-kamae	Yoko-no-kamae	Kake-no-kamae
Fußstellung (Karate)	Zenkutsu-dachi	Kiba-dachi	----- (defensive Seitstellung)	Kake-dachi
Technik (Stiebler)	Jodan-naname-tsuki	Gedan-naname-tsuki	Yoko-chudan-nagai-tsuki	Ko-katate-furi
Technik (Deutsch, 2025)	Querstoß (-block?) nach oben	Querstoß (-block?) nach unten	Hanbostoß zur Seite, lang	Kleiner Schlag einhändig

*) Der von Stiebler verwendete Begriff "Saguru" ist falsch und wird hier korrigiert als "Sagaru" wiedergegeben. Nach Habersetzer (Enzyklopädie der Kampfkünste des Fernen Ostens, 2019) bedeutet Sagaru "Kämpfen beim Rückzug". Es handelt sich hierbei also um eine eher defensive Kampfstellung.

**) Korrigiert wiedergegeben werden auch die Begriffe Ryote (falsch: Ryo-te) und Katate (falsch: Kata-te).

Vielleicht verwirrend: Die Aufzeichnungen von Georg Stiebler sind nicht ausreichend, um alle Abläufe der Kata vollständig zu erklären. Das bedeutet, dass es sehr viel Interpretationsspielraum gibt. Vermutlich ist das ein Grund dafür, dass derzeit (2025) in Deutschland keine einheitliche, sondern mehrere unterschiedliche Ausführungen zu finden sind.