

# Ten no kata

# 天の型

Alle Sequenzen beginnen und enden in hachiji dachi.

Abkürzungen: zkd = zenkutsu dachi, kkd = kokutsu dachi

## A. Zuki-waza

- |  |   |
|--|---|
| 1. links: chudan tate shuto uke<br>rechts: chudan tate shuto uke | rechts vor: zkd + chudan oi tsuki<br>links vor: zkd + chudan oi tsuki       |
| 2. links: jodan tate shuto uke<br>rechts: jodan tate shuto uke   | rechts vor: zkd + jodan oi tsuki<br>links vor: zkd + jodan oi tsuki         |
| 3. links: chudan tate shuto uke<br>rechts: chudan tate shuto uke | links vor: zkd + chudan gyaku tsuki<br>rechts vor: zkd + chudan gyaku tsuki |
| 4. links: jodan tate shuto uke<br>rechts: jodan tate shuto uke   | links vor: zkd + jodan gyaku tsuki<br>rechts vor: zkd + jodan gyaku tsuki   |

## B. Uke-waza

- |   |  |
|---|--|
| 1. rechts zurück: zkd + gedan barai links<br>links zurück: zkd + gedan barai rechts                   | chudan gyaku tsuki<br>chudan gyaku tsuki               |
| 2. rechts zurück: zkd + uchi uke links<br>links zurück: zkd + uchi uke rechts                         | chudan gyaku tsuki<br>chudan gyaku tsuki               |
| 3. rechts zurück: kkd + chudan shuto uke links<br>links zurück: kkd + chudan shuto uke rechts         | zkd + chudan gyaku-nukite<br>zkd + chudan gyaku-nukite |
| 4. rechts zurück: zkd + age uke links<br>links zurück: zkd + age uke rechts                           | chudan gyaku tsuki<br>chudan gyaku tsuki               |
| 5. rechts zurück: zkd + jodan tate shuto uke links<br>links zurück: zkd + jodan tate shuto uke rechts | jodan gyaku tsuki<br>jodan gyaku tsuki                 |
| 6. rechts zurück: zkd + jodan soto uke links<br>links zurück: zkd + jodan soto uke rechts             | chudan gyaku tsuki<br>chudan gyaku tsuki               |

KIAI