

Kama Nidan

Technik Nr.	Richtung, Bewegung	Mochi	Dachi	Hidari Waza	Migi Waza	Anmerkungen
1	↑ ↑	Honte	Zenkutsu	Chudan Hikite	Gedan Barai Uke	
2	↑ ↑		Kokutsu	Jodan Soto Giri	Jodan Hikite	
3	↑ ↑		Kokutsu	Jodan Hikite	Jodan Soto Giri	
4	↑ ↑		Zenkutsu	(Uchi + Soto) Giri	(Uchi + Soto) Giri	Murote Chudan
5	↑ ↑		Zenkutsu	Murote Uwa Giri	Murote Uwa Giri	KIAI
6	↘ ↑		Kokutsu	Gedan Barai Uke	Jodan Hikite	-225°
7	↘ ↑		Tenkan	Jodan Soto Giri	Jodan Uchi Giri	
8	O	M. Toku	Zenkutsu	Hikite	Gyaku Tsuki	Chudan
9	↖ ↑	Honte	Kokutsu	Jodan Hikite	Gedan Barai Uke	180°
10	↖ ↑		Tenkan	Jodan Uchi Giri	Jodan Soto Giri	
11	O	H. Toku	Zenkutsu	Gyaku Tsuki	Hikite	Chudan
12	↓ ↑	Honte	M. Ippon	Gedan Barai Uke	Jodan Hikite	-135°
13	↓ ↑		Hid. Zenkutsu	Te Kaiten + Uwa Giri + Ushiro Furi	(Uchi + Soto) Giri	Hid. Jodan Migi Chudan
14	↓ ↑	Gyakute	Migi Zenkutsu	Nigiri Tsuki	Uchi Uke + Furiage Soto Giri	Migi Jodan Hid. Chudan
15	↓ ↑		Hid. Zenkutsu	Uchi Uke + Furiage Soto Giri	Nigiri Tsuki	Hid. Jodan Migi Chudan
16	↓ ↑	Honte	Migi Zenkutsu	(Uchi + Soto) Giri + Uwa Giri	(Uchi + Soto) Giri + Uwa Giri	Murote Chudan Murote Jodan
17	↑ ↻		Mawate			
18	↗ ↑	Honte H. Toku	Zenkutsu	Gyaku Tsuki	Naname Uke	Jodan Chudan
19	↖ ↑	Honte M. Toku	Zenkutsu	Naname Uke	Gyaku Tsuki	Jodan Chudan
20	↑ O ↑ ↑	Honte	Sagi Ashi Zenkutsu	Juji Kamae + Harai Uke	Juji Kamae + Harai Uke	Murote Jodan Murote Gedan

↖↑↓↗↘ Blickrichtung bzgl. Start ↑ Vorwärtsbewegung ↓ Rückwärtsbewegung
O auf der Stelle ↻ Wendung

Anmerkung:

- Zeremonie am Anfang und Ende.
- Murote und Juji rechts über links.

Beschreibung:

KAMA NIDAN

Zeremonie

1. Re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. GEDAN BARAI UKE in HONTE MOCHI und li. CHUDAN HIKITE.
2. Li. Vorgehen in KOKUTSU DACHI mit li. JODAN SOTO GIRI in HONTE MOCHI und re. JODAN HIKITE (Ausholen li. unter re.).
3. Re. Vorgehen in KOKUTSU DACHI mit re. JODAN SOTO GIRI in HONTE MOCHI und li. JODAN HIKITE (Ausholen re. unter li.).
4. Li. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit CHUDAN HIRA MUROTE UCHI GIRI sofort gefolgt von CHUDAN HIRA MUROTE SOTO GIRI in HONTE MOCHI.
5. Re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit MUROTE UWA GIRI in HONTE MOCHI. **KIAI!**
6. Blickwechsel nach li., langsam 225° li. rw. Umsetzen in eine KOKUTSU KAMAE mit Bewegung in li. GEDAN BARAI und re. JODAN HIKITE.
7. Doppelschrittdrehung re. beginnend mit re. JODAN UCHI GIRI gefolgt von li. JODAN SOTO GIRI in HONTE MOCHI.
8. Die Drehung endet in li. ZENKUTSU DACHI mit re. GYAKU TSUKI in TOKU MOCHI.
9. Re. MOCHI KAE in HONTE MOCHI und Blickwechsel nach re., langsam 180° re. rw. Umsetzen in eine KOKUTSU KAMAE mit Bewegung in re. GEDAN BARAI und li. JODAN HIKITE.
10. Doppelschrittdrehung li. beginnend mit li. JODAN UCHI GIRI gefolgt von re. JODAN SOTO GIRI in HONTE MOCHI.
11. Die Drehung endet in re. ZENKUTSU DACHI mit li. GYAKU TSUKI in TOKU MOCHI.
12. Li. MOCHI KAE in HONTE MOCHI und Blickwechsel nach li., kraftvoller Übergang in einer ca. 90° Linksdrehung zum re. IPPON DACHI mit li. GEDAN BARAI UKE und re. JODAN HIKITE.
13. Linksdrehung zu 135° in Gegenrichtung der 1. Bahn vollenden und beim Absetzens in li. ZENKUTSU DACHI aus einer li. TE KAITEN Bewegung einen UWA GIRI ausführen, der gleich zurück zur li. Schulter geschwungen wird, um Platz für die folgenden re. CHUDAN HIRA UCHI und SOTO GIRI zu haben.

14. MOCHI KAE in GYKUTE MOCHI, re. vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. UCHI UKE und FURIAGE SOTO GIRI zusammen mit li. NIGIRI TSUKI.
15. Li. vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. UCHI UKE und FURIAGE SOTO GIRI zusammen mit re. NIGIRI TSUKI.
16. MOCHI KAE in HONTE MOCHI, re. Vorgehen in re. ZENKUTSU DACHI mit CHUDAN HIRA MUROTE UCHI GIRI sofort gefolgt von CHUDAN HIRA MUROTE SOTO GIRI und MUROTE UWA GIRI.
17. MAWATE in KIBA DACHI.
18. Stellung 45° nach rechts in ZENKUTSU DACHI verdrehen mit re. JODAN NANAME UKE zusammen mit li. GYAKU TOKU TSUKI. HIDARI SUBERU MOCHI KAE davor und danach.
19. Stellung 90° nach links in ZENKUTSU DACHI verdrehen mit li. JODAN NANAME UKE zusammen mit re. GYAKU TOKU TSUKI. MIGI SUBERU MOCHI KAE davor und danach.
20. Bei der 45° Rückdrehung in die Grundrichtung re. Fuß kurzzeitig zum SAGI ASHI hochziehen dabei Kama vor der Brust gekreuzt ausholen und beim Absetzen zum re. ZENKUTSU DACHI MUROTE GEDAN BARAI UKE ausführen.

Zeremonie