

Kama Shodan

Technik Nr.	Richtung, Bewegung	Mochi	Dachi	Waza	Anmerkungen
1	↑ ↑	Honte	Migi Zenkutsu	Harai Uke	Migi Gedan
2	↑ ↑	Honte	Hidari Zenkutsu	Hiki Giri	Hidari Jodan
3	↑ ↑	Toku	Migi Zenkutsu	Oi Tsuki	Migi Chudan
4	↓ ↑	Honte	Migi Zenkutsu	Harai Uke	Migi Gedan
5	↓ ↑	Honte	Hidari Zenkutsu	Hiki Giri	Hidari Jodan
6	↓ ↑	Toku	Migi Zenkutsu	Oi Tsuki	Migi Chudan
7	→ ↑	Honte	Hidari Zenkutsu	Harai Uke	Hidari Gedan
8	→ ↑	Honte	Migi Zenkutsu	Hiki Giri	Migi Jodan
9	→ ↑	Toku	Hidari Zenkutsu	Oi Tsuki	Hidari Chudan
10	← ↑	Honte	Hidari Zenkutsu	Harai Uke	Hidari Gedan
11	← ↑	Honte	Migi Zenkutsu	Hiki Giri	Migi Jodan
12	← ↑	Toku	Hidari Zenkutsu	Oi Tsuki	Hidari Chudan

←→↓↑ Blickrichtung bzgl. Start ↑ Vorwärtsbewegung

hellgrau = Wdh.

Anmerkung:

- Kiai mit 6. Und 12. Technik.
- Zeremonie am Anfang und Ende.

Beschreibung:

KAMA SHODAN

Zeremonie

1. Re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. GEDAN BARAI UKE in HONTE MOCHI.
2. Li. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. HIKI GIRI in HONTE MOCHI.
3. Re. SUBERU MOCHI KAE in TOKU MOCHI und Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. OI TSUKI.
4. Blickwechsel und Wendung mit Rückwärtsschritt re. in ZENKUTSU DACHI mit re. GEDAN BARAI UKE in HONTE MOCHI.
5. Li. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. HIKI GIRI in HONTE MOCHI.
6. Re. SUBERU MOCHI KAE in TOKU MOCHI und Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. OI TSUKI. **KIAI!**
7. Blickwechsel nach li. und 90° Umsetzten des li. Fußes nach li. in ZENKUTSU DACHI mit li. GEDAN BARAI UKE in HONTE MOCHI.
8. Re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. HIKI GIRI in HONTE MOCHI.
9. Li. SUBERU MOCHI KAE in TOKU MOCHI und Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. OI TSUKI.
10. Blickwechsel und Wendung mit Rückwärtsschritt li. in ZENKUTSU DACHI mit li. GEDAN BARAI UKE in HONTE MOCHI.
11. Re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. HIKI GIRI in HONTE MOCHI.
12. Li. SUBERU MOCHI KAE in TOKU MOCHI und Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. OI TSUKI. **KIAI!**

Re. Rw. Umsetzen

Zeremonie