

## Tekki Shodan

### Anforderungen

Wichtig ist die Einhaltung der Kopfhöhe ab #3. Diese darf nicht mehr verlassen werden. Die Kata verläuft auf einer geraden Linie, wie auf einem Baumstamm ausgeführt.

1. Begrüßung
2. Yoi-Dachi normale Standhöhe
3. rechte und linke Hand zeigen Flach zum Boden
4. Blick ist nach vorn  
Der rechte Fuß bewegt sich zum linken Fuß, gleichzeitig bewegen sich beide offene Hände aufeinander zu. Im Moment, wo sich die Füße zum Heisoku-Dachi vereinigen, verschwindet die rechte Hand hinter (!) der linken Handfläche.
5. der linke Fuß wird in Kosa-Dachi umgesetzt, beim Absetzen des linken Fußes geht der gesamte Körper deutlich runter. (Achtung diese Höhe wird jetzt beibehalten!)  
Blick nach Rechts über die Schultern
6. Ausholen nach rechts mit Fumikomi Beinbewegung
7. rechter Fuß absetzen rechte Hand in Heishu-Uke nach rechts
8. Empi in rechte Arm, Oberkörper zeigt nach rechts
9. beide Fäuste rechts an der Hüfte stapeln, rechte Faust unten, Blick nach links
10. linke Hand an die linke Seite in Gedan-Barai
11. Kagi-Zuki nach rechts
12. rechter Fuß setzt über in Kosa-Dachi
13. der rechte Arm holt über die linke Seite aus dabei linkes Knie maximal Hochreißen, Blick nach vorn
14. linkes Bein absetzen und gleichzeitig den rechten Arm in Uchi-Ude-Uke nach vorn bringen
15. rechts Gedan-Barai Block und gleichzeitig linker Arm in Jodan Nagashi-Uke
16. Ura-Zuki mit links unterstützt mit der rechten Hand unter dem Ellenbogen Gelenk
17. Blick links und linkes Bein führt Nami-Ashi aus
18. Absetzen mit Morote-Uke
19. Blick rechts und rechtes Bein führt Nami-Ashi aus
20. rechts absetzen und gleichzeitig Morote-Uke nach rechts ausführen
21. beide Fäuste rechts an der Hüfte stapeln, rechte Faust unten, Blick nach links
22. Chudan-Zuki nach links Kagi-Zuki rechter Arm **Kiai**
23. linker Arm holt von rechts zum Haishu-Uke nach links aus
24. Empi in den linken Arm, Oberkörper zeigt nach links
25. Blick nach rechts Hände als Fäuste links an die Hüfte, linke Faust unten
26. Gedan-Barai nach rechts
27. Kagi-Zuki nach links
28. linker Fuß setzt über in Kosa-Dachi
29. der linker Arm holt über die rechte Seite aus dabei rechtes Knie maximal Hochreißen, Blick nach vorn
30. rechtes Bein absetzen und gleichzeitig den linken Arm in Uchi-Ude-Uke nach vorn bringen
31. links Gedan-Barai Block und gleichzeitig rechter Arm in Jodan Nagashi-Uke
32. Ura-Zuki mit rechts unterstützt mit der linken Hand unter dem Ellenbogen Gelenk
33. Blick rechts und rechtes Bein führt Nami-Ashi aus
34. Absetzen mit Morote-Uke
35. Blick links und linkes Bein führt Nami-Ashi aus
36. links absetzen und gleichzeitig Morote-Uke nach links ausführen
37. beide Fäuste links an der Hüfte stapeln, linke Faust unten, Blick nach rechts
38. Chudan-Zuki nach rechts Kagi-Zuki linker Arm mit **Kiai**
39. Der rechte Fuß bewegt sich zum linken Fuß, gleichzeitig bewegen sich beide offene Hände aufeinander zu. Im Moment, wo sich die Füße zum Heisoku-Dachi vereinigen, verschwindet die rechte Hand hinter (!) der linken Handfläche.
40. Der Körper kommt wieder in Normale Standhöhe
41. Shizentai