



# Meikyo Sandan

Heller Spiegel drei, den Spiegel polieren, die Oberfläche glätten

Insgesamt 2 Kiai

<b>Start sequenz</b>	<p style="text-align: center;"><b>Shizentai Yoi, Rei</b></p> <p style="text-align: center;">Rechter Fuß in Kiba Dachi, beide Arme kreisend vor dem Körper in Kopfhöhe kurzer Kontakt der Hände in <b>Nukite</b> und beide <b>Fäuste Hikite geschlossen an die Hüfte,</b></p> <p style="text-align: center;">Rechter Fuss um 180° nach links bewegen mit <b>doppeltem Uchi Uke</b> in Kiba Dachi, dann über den Rücken drehen</p>
<b>Einbein Sequenz</b>  <b>4 Moves</b>	<p style="text-align: center;">Linker Fuß heranziehen und einhaken, Einbein Stand mit <b>Manji Uke</b>, rechts oben</p> <p style="text-align: center;">Linker Fuß vorwärts vorsetzten, Drehung 180°, rechter Fuß einhaken, Einbein Stand mit <b>Manji Uke</b></p> <p style="text-align: center;">Rechter Fuß vorsetzten, über den Rücken drehen, linker Fuss einhaken,</p> <p style="text-align: center;">Einbein Stand in <b>Manji Uke</b> Links vor in Kosa Dachi mit <b>Juji Uke</b> (links oben) abgekniert</p>
	<p style="text-align: center;">Dann rechter Fuß zur Seite in Kiba Dachi mit <b>doppelter Haito Uke</b> (Handflächen nach oben)</p>



<p><b>1. Quer Sequenz</b></p> <p><b>Kokutsu Doppelter Teisho</b></p>	<p>Rechter Fuß ranziehen, hoher Kokutsu Dachi, Rechte Hand blockt oben <b>Age Teisho</b> linke unten <b>Gedan Teisho</b> Doppelblock wie bei Meikyo Nidan</p> <p>Kreisend ausholen und vorgeleiten <b>Suri Ashi</b> mit <b>Morote Nakata Ippon Ken</b> in tiefem <b>Kokutsu Dachi</b></p> <p>Drehung 180° über Rücken, rechts vor, hoher <b>Kokutsu Dachi</b>, Rechte Hand blockt oben <b>Age Teisho</b> linke unten <b>Gedan Teisho</b></p> <p>Ausholen und vorgeleiten <b>Suri Ashi</b> mit <b>Morote Nakata Ippon Ken</b> in tiefem <b>Kokutsu Dachi</b></p> <p>Wendung, links vor in Zenkutsu Dachi, dabei kurz ausholen mit <b>Jodan Empi</b>, Gedan Barai (wie Goju Shiho Dai)</p>
	<p>Dann rechter Fuß vor zur Seite in Kiba Dachi mit <b>doppelter Haito Uke</b> (Handflächen nach oben)</p>

<p><b>2. Quer Sequenz</b></p> <p><b>Neko Ashi Shuto kreisen</b></p> <p><b>Bier zapfen</b></p>	<p>Aus <b>Kiba Dachi</b> rechter Fuss ran ziehen in <b>Neko Ashi Dachi</b>, rechter Arm über den Kopf kreisen mit <b>Kizami Shuto Uchi</b>, dann links <b>Tate Ura Tsuki</b></p> <p>Wendung 180° links vor in <b>Neko Ashi Dachi</b>, linker Arm über den Kopf kreisen mit <b>Kizami Shuto Uchi</b>, dann rechts <b>Tate Ura Tsuki</b></p> <p>Wendung rechts vor <b>Zenkutsu</b>, links <b>Gyaku Jodan Yonhon Nukite</b>, dann mit rechts <b>Jodan Kizami Tate Tsuki</b>, dann rechts <b>Chudan Tetsui Uchi</b>, dann mit links <b>Gyaku Ura Nukite</b> (Bier Zapfen Sequenz)</p> <p>Wendung links vor Zenkutsu, rechts <b>Gyaku Jodan Yonhon Nukite</b>, dann mit links <b>Jodan Kizami Tate Tsuki</b>, dann links <b>Chudan Tetsui Uchi</b>, dann mit rechts <b>Gyaku Ura Nukite</b></p>
---	--



	Dann linker Fuss ranziehen in Kiba Dachi mit <b>doppelter Haito Uke</b> (Handflächen nach oben)
--	---

<b>3. Quer Sequenz</b>	<p>Aus <b>Kiba Dachi</b> linker Fuss ranziehen mit links starkem <b>Jodan Te Nagashi</b>, kurz stehen bleiben, weiter groß mit rechtem Arm ausholen und rechts vor in <b>Kiba Dachi</b> mit rechts <b>Gedan Shuto Barai</b></p>
<b>Kiba Dachi Gedan Shuto</b>	<p>Aus <b>Kiba Dachi</b> rechter Fuss ranziehen mit rechts starken <b>Jodan Te Nagashi</b>, kurz stehen bleiben, weiter groß ausholen und links vor in <b>Kiba Dachi</b> mit links <b>Gedan Shuto Barai</b></p> <p>aus <b>Kiba Dachi</b> Schritt mit linkem Fuß zurück in <b>Zenkutsu Dachi</b>, dabei an der Hüfte ausholen und <b>doppelter Greifblock</b>, rechts oben (wie Jitte)</p> <p>Arme kurz ausholen, Wendung in <b>Zenkutsu Dachi</b> und vom Körper aus <b>doppelter Greifblock</b>, links oben (wie Jitte)</p>



<p><b>Schluss Sequenz</b></p> <p><b>Sprung Einbein</b></p>	<p>Aus <b>Zenkutsu Dachi Sprung 360°</b> <b>KIAI</b> und absetzten mit rechts vor in <b>Kokutsu Dachi</b> mit <b>Shuto Uke</b></p> <p>Hinterer, linker Fuß heben und hinter dem rechten Knie einhaken, dabei beide Arme <b>kreisend Doppelblock</b>, rechts <b>Gedan Teisho</b>, links <b>Jodan Age Teisho</b></p> <p>Linker Fuß nach hinten absetzen in rechts vor <b>Kokutsu Dachi</b> mit über dem Kopf kreisendem rechtem Arm <b>Uraken Uchi</b></p> <p>Rechter Fuss ranziehen und wieder in <b>Kiba Dachi</b> kreisend beide Fäuste an die Hüfte ziehen <b>Awase Tsuki</b> (doppelter Fauststoss mit rechts oben) <b>KIAI</b></p> <p>Rechter Fuß ran ziehen und Yame, Rei</p>
<p><b>Kommentar</b></p>	<p>Beide Kiais in der Schlussequenz Bewegungen ähnlich Meikyo Nidan</p> <p>Sprung 360° sehr anspruchsvoll</p> <p>Wenn man das Enbusen einhalten will, dann Schritt zurück mit Shuto Uke, Sprung nach hinten absetzen und vorderer Fuß einhaken</p>

*Anmerkung: Diese Kata wird nur im Fudokan gezeigt.*

*Dieses Manuskript ist von Prof. Dr. Ilija Jorga verifiziert.*