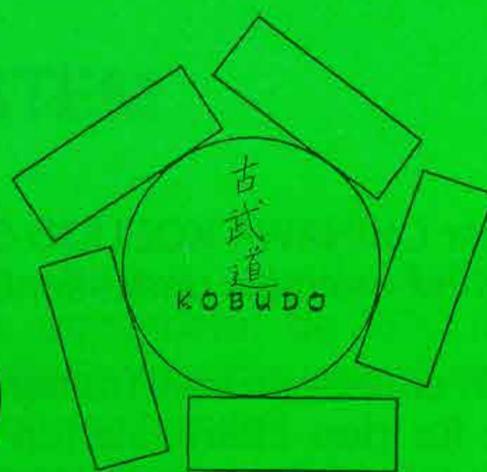
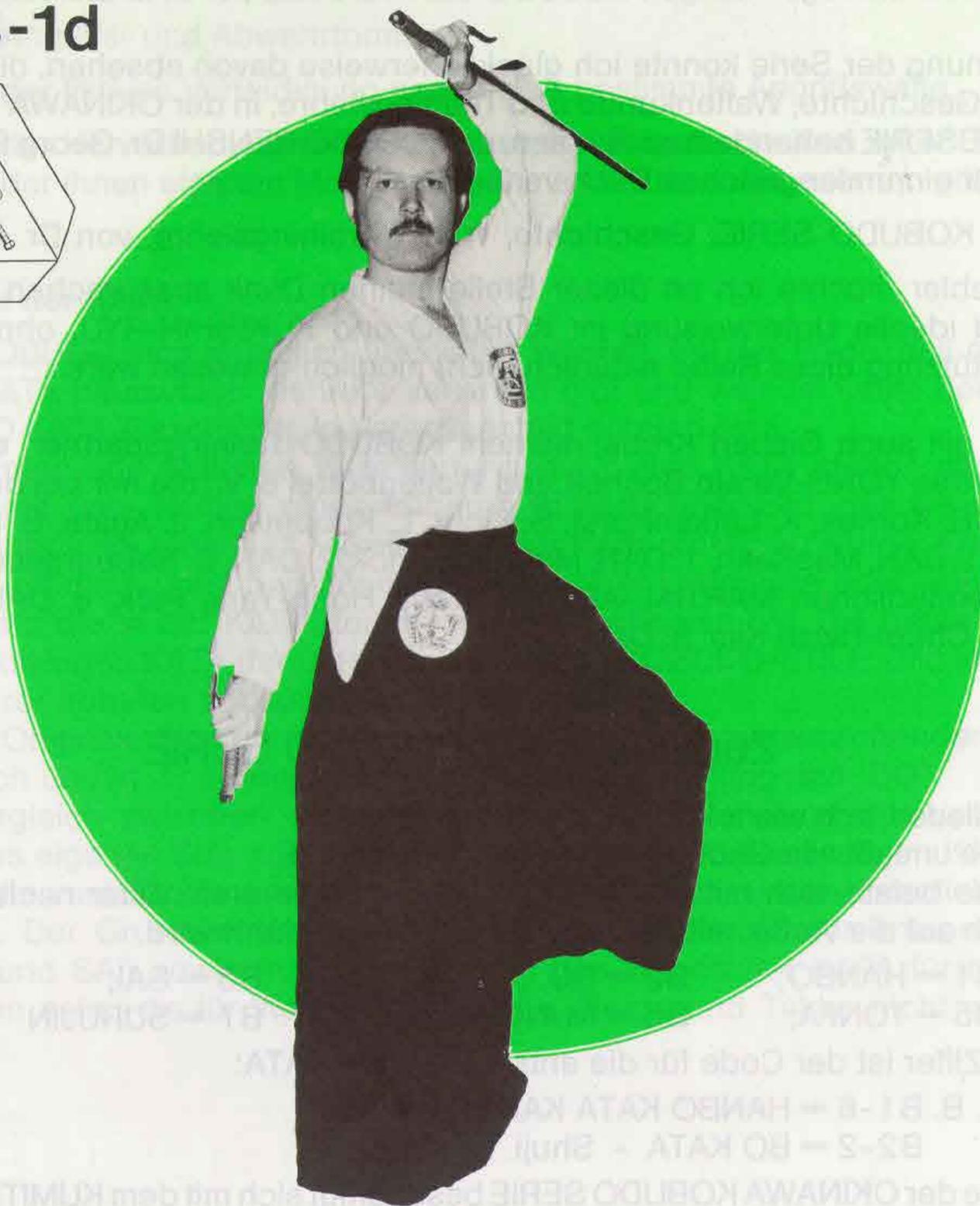
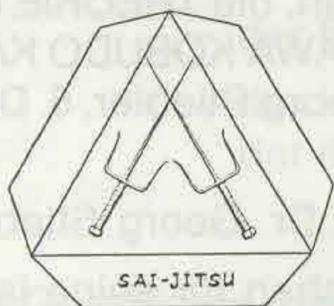


# Okinawa **KOBUDO**



## Serie

Nr.: B3-1d

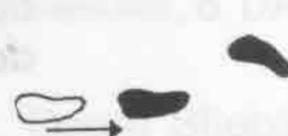


## Kata SAI:RENSUHO NIDAN

von Dr. Georg Stiebler  
Hrsg.: Erich W. Hüggenberg



1 KOBUDO - SHIJA 2 NIWA SHIJA 3 GOTO DAIJIJA 4 JUDO KATA



REI KAMAE

HAJIME KAMAE

shita uke l.

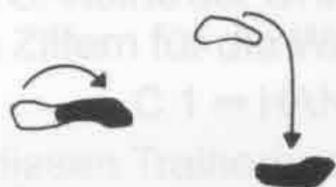
chudan gyakute tsuki

ZENKUTSU DACHI

RENOJI DACHI



8 B2-2 = 60 9 IA - Shiji to Gyo 10



shita uke r.

chudan gyakute tsuki

jodan uchi

ZENKUTSU DACHI

RENOJI DACHI

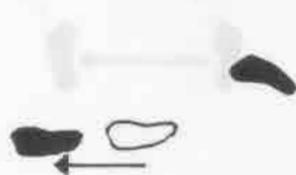
ZENKUTSU DACHI



5

6

7



jodan uchi

gyakute mochi

jodan gyakute tsuki

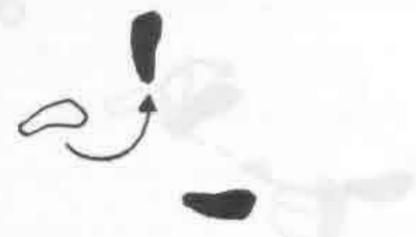
ZENKUTSU DACHI



11

12

13

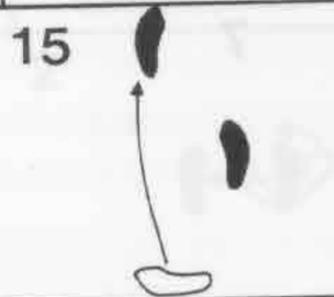
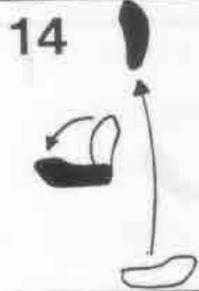


gyakute mochi

jodan gyakute tsuki

chudan uchi

KOKUTSU DACHI



chudan uchi

morote uwa uke

morote-honte-soto uke

gyakute yoi kamae  
Haltung

KOKUTSU DACHI

ZENKUTSU DACHI

SAGIASHI DACHI

KIBA DACHI



21

22

23



Vorbereitung auf St. 22

chudan uchi uke

hiraki uke

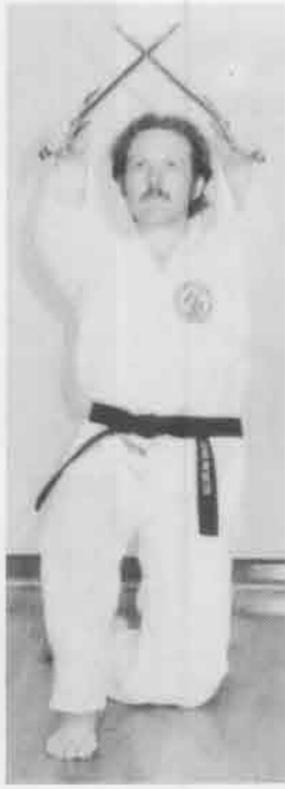
ZENKUTSU DACHI

ZENKUTSU DACHI

KNIEEN (rechts)



18



19



20



jodan-morote-gyakute-tsuki

jodan hiraki uke

uwa uke r.  
ippon tate harai uke l.

KIBA DACHI

KNIEEN (links)

SAGIASHI DACHI



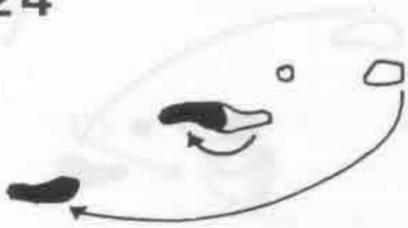
24



25



26



Beide SAI an den Hüften (gyakute)

jodan morote tsuki

uwa uke l.  
shita uke r.

ZENKUTSU DACHI

SAGIASHI DACHI



27

28

29



morote chudan uchi

morote shita uke

kaeshi uchi I.

KIBA DACHI

ZENKUTSU DACHI



34

35

36



mae geri

morote jodan kaeshi uchi

jodan-soto-uke

ZENKUTSU DACHI

KNIEEN (links)



30

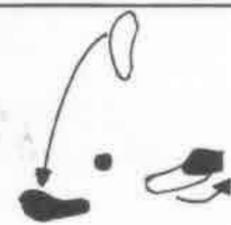


31



32

33



jodan tsuki

chudan morote uchi

nach vorne, SAI  
in Kreuzhaltung

jodan-soto-uke

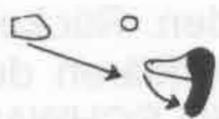
ZENKUTSU DACHI

KOKUTSU DACHI

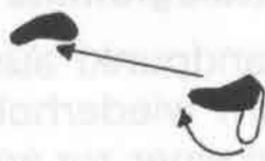
KNIEEN (rechts)



37



38



39



uwa uke I.  
shita uke r.

jodan hiraki uke

jodan morote soto uke

SAGIASHI DACHI

ZENKUTSU DACHI

KIBA DACHI



40



41



42



43



jodan morote uchi

SAI in gyakute yoi  
kamae Haltung

HAJIME KAMAE

REI KAMAE

KIBA DACHI

### Zur Illustration der Kata: Fotos und Schrittdiagramme

Die Kata ist durchgehend von einem Standpunkt aus aufgenommen worden. Rückenansichten wurden wo notwendig von vorn wiederholt. Schrittdiagramme erklären den Ablauf und die Position der Stellungen von einer zur anderen; dabei geben die SCHWARZEN Fußabbildungen die letzte Position wieder. Fotos und Schrittdiagramme stehen in einem spiegelbildlichen und seitenverkehrten Zusammenhang zueinander.