



## Taikyoku Nidan

1. Ausgangsstellung, Bein rechts heranziehen, Verbeugung, rechtes Bein nach rechts stellen, die Kata ansagen
2. Gedan-Uke nach links\* (90 Grad), linkes Bein vorne im Zenkutsu-Dachi
3. Gyaku-Tsuki rechts im Stand
4. Schritt rechts vor in den Kiba-Dachi dabei mit rechtem Arm Uraken (Ausholen unter der linken Achsel)
5. Wendung (180 Grad) nach rechts\* mit Gedan-Uke rechts in den Zenkutsu-Dachi
6. Gyaku-Tsuki links im Stand
7. Schritt links vor in den Kiba-Dachi dabei mit linkem Arm Uraken (Ausholen unter der rechten Achsel)
8. Wendung (90 Grad) nach links\* mit Gedan-Uke links in den Zenkutsu-Dachi
9. sofort Shuto-Age-Uke links (Age-Uke mit offener Hand) im Stand
10. Gyaku-Tsuki rechts im Stand
11. Mae-Geri Jodan (oben) rechts
12. absetzen in den Zenkutsu-Dachi (rechtes Bein vorne) dabei Gyaku-Tsuki links
13. mit dem linken Bein vorgehen in den Zenkutsu-Dachi dabei Age-Uke links (jetzt mit geschlossener Faust!)
14. rechts vor in den Zenkutsu-Dachi, Oi-Tsuki Chudan (mittlere Angriffsstufe) rechts mit KIAI
15. Wendung (90 Grad)\* nach rechts mit Uchi-Uke links in den Zenkutsu-Dachi links
16. Gyaku-Tsuki rechts im Stand
17. Schritt rechts vor in den Zenkutsu-Dachi dabei Gyaku-Tsuki links
18. Wendung (180 Grad) nach links\* mit Uchi-Uke rechts in den Zenkutsu-Dachi rechts
19. Gyaku-Tsuki links im Stand
20. Schritt links vor in den Zenkutsu-Dachi dabei Gyaku-Tsuki rechts
21. Wendung (90 Grad) nach rechts\* mit Uchi-Uke links in den Zenkutsu-Dachi links
22. sofort Kizami-Tsuki links im Stand
23. Gyaku-Tsuki rechts im Stand
24. rechts vor in den Zenkutsu-Dachi mit Soto-Uke rechts
25. sofort in den Kiba-Dachi (rechtes Bein vorne) umsetzen dabei Yoko-Empi rechts (Ausholen unter der linken Achsel)
26. links vor in den Zenkutsu-Dachi mit Soto-Uke links
27. rechts vor in den Zenkutsu-Dachi mit Oi-Tsuki Chudan (mittlere Angriffsstufe) rechts mit KIAI
28. Wendung (90 Grad) nach links\* in den Kokutsu-Dachi links mit Shuto-Uke links
29. sofort in den Zenkutsu-Dachi links eindrehen mit Gyaku-Tsuki rechts
30. nach vorne 45 Grad vorgehen in den Kokutsu-Dachi rechts mit Shuto-Uke rechts
31. sofort in den Zenkutsu-Dachi rechts eindrehen mit Shuto-Uchi (Handkantenschlag von außen nach innen, oben) links
32. Wendung (135 Grad) nach rechts\* in den Kokutsu-Dachi rechts mit Shuto-Uke rechts
33. sofort in den Zenkutsu-Dachi rechts eindrehen mit Gyaku-Tsuki links
34. nach vorne 45 Grad vorgehen in den Kokutsu-Dachi links mit Shuto-Uke links
35. sofort in den Zenkutsu-Dachi links eindrehen mit Shuto-Uchi (Handkantenschlag von außen nach innen, oben) rechts
36. linkes Bein nach links hinten (135 Grad) zurücksetzen, kurze Pause in der Ausgangsstellung dann rechtes Bein heranziehen, Verbeugung, rechtes Bein wieder nach rechts stellen.

\* links und rechts jeweils von der Ausgangsposition aus gesehen.

Die Kata Taikyoku Nidan weist das gleiche Schrittdiagramm wie die Kata Heian Shodan auf.