

# Wuppertaler 37iger Kata

1. Einladen, ausweichen und Stock auf die Schulter legen
2. Rechts vor, toma katate uchi, Stock fangen mit Daumen oben
3. Schritt mit links vor, Abwehr nach vorne in jodan-Höhe
4. Ausweichen nach rechts, Stock zur Seite nehmen und verstecken
5. gedan gaeshi, Schlag von oben mit rechts vor
6. hachi no ji gaeshi - hasso nach rechts
7. Rechte Hand greift um, mit Stock nach links zur anderen Seite wechseln und verstecken
8. gedan gaeshi mit links vor zum rechten Knie des Angreifers schlagen
9. hachi no ji gaeshi - hasso nach links
10. linke Hand greift um, ushiro tsuki mit Blick nach hinten
11. Wieder nach vorne zurückschauen, linkes Bein vor, Aufwärtsschlag zum Kinn
12. Stock ziehend über Kopf bringen, rechts vor, shomen uchi
13. Umdrehen, nach hinten gyaku tsuki
14. Stock in linker Hand drehend unter die rechte Achsel bringen, wieder nach vorne zurückschauen, gyaku tsuki
15. Abwehr vorne in jodan-Höhe, dabei rechtes Bein zurückziehen
16. Stock nach rechts in die rechte Hand gleiten lassen (katate), verstecken
17. Rechts vor, katate gedan gaeshi
18. Rechte Hand umgreifen, mit linkem Bein vor, shomen uchi
19. Linke Hand schiebt den Stock an der rechten Seite vorbei durch die rechte Hand nach hinten, linke Hand greift zusammen mit Schritt links zurück von hinten den Stock, der Daumen ist nach außen gedreht, der Blick bleibt zum Angreifer gerichtet
20. Hüfte dreht nach rechts, dabei wird der Stock mitgedreht, mit rechter Handfläche nach oben den Stock auf der linken Seite wieder aufnehmen, links vor und Schlag nach vorne, in jodan-Höhe seitlich zum Kopf
21. Stock oben halten, über Kopf heben, shomen uchi mit Zurückziehen des linken Beines
22. Stock nach links in die linke Hand gleiten lassen (katate), verstecken
23. Links vor mit katate gedan gaeshi –Variation, verdreht über dem Kopf schwingen lassen, auf der rechten Seite von links oben diagonal runterschlagen, mit rechter Hand kurz auffangen, mit linkem Bein zurück Stock nach links rüberschwingen lassen und mit hasso links beenden
24. choku tsuki
25. Wieder hasso
26. koho barai, mit links zurück
27. Schritt mit links vor, Abwehr in jodan-Höhe
28. Stock absetzen
29. kaeshi tsuki
30. Linke Hand greift um, tenkan und Abwehr wieder nach vorne
31. choku tsuki
32. Links zur Seite aufs linke Knie gehen, dabei den Stock durch die Hände gleiten lassen und seitlich als Schutz hoch halten
33. Mit linken Bein vor, den Stock durch die Hände wieder zurückgleiten lassen und seitlichen Schlag in jodan-Höhe ausführen
34. Stock ziehen, choku tsuki
35. Linke Hand rollt nach innen, Stock bietet kurz Abwehr nach vorne, Schlag in rechtem Winkel nach rechts mit einer Hand, katate uchi
36. Stock mit linker Hand durch die rechte zurückziehen, Körper mit tenkan links zurück, wieder leicht diagonal zur Stoßrichtung nach vorne bringen, rechtes Bein vorne, choku tsuki
37. linkes Bein seitlich nach links zur anderen Seite wechseln, Stoßrichtung leicht diagonal nach vorne, linkes Bein vorne, gyaku tsuki.