



## Tachi-Kata

**Gruß: Verbeugung** *Shizentai (natürlich gerades Stehen mit leicht geöffneten Beinen), das Schwert hängt locker in der linken Hand*

**Ansage: Tachi-Kata**

1. Rechter Fuß vor in CHUDAN-NO-KAMAE (= Seigan, Mittlere Stellung).
2. SHOMEN-UCHI (gerader Schlag von oben) mit Ausfallschritt.
3. Linksdrehung um 180° mit SHOMEN-UCHI (rechten Fuß nach vorn setzen).
4. SABAKI (Rechtsdrehung um 180°) mit NUKI-DO (gerader Schlag nach rechts).
5. KOTE-UCHIAGE (Schwert in leichtem Bogen nach rechts unten führen, wenden (die Schneide zeigt nach vorn), dann schräger Schlag nach links oben, dabei rechten Fuß vor setzen).
6. NUKI-DO (Schwert nach links hinten führen (Schwertspitze zeigt leicht nach oben), SABAKI (Rechtsdrehung um 180°) mit horizontalem Schlag).
7. Schwert nach rechts abkippen lassen, Drehung um 45° nach rechts mit SHOMEN-UCHI (weit ausholen, rechter Fuß bleibt hinten).
8. Schritt mit rechtem Fuß um 45° nach links vorn, dabei Schwert schützend über den Kopf halten (Schwertspitze hängt nach unten).
9. Linksdrehung um 180° (rechten Fuß nach vorn setzen), KESA-GAKE (schräger Schlag von oben nach links unten).
10. Ausfallschritt rechts mit geradem Stoß nach vorn.
11. Linksdrehung um 180° (rechten Fuß nach vorn setzen), KESA-GAKE.
12. Schwert nach rechts abkippen lassen, rechten Fuß zurücknehmen, groß ausholender Schlag über den Kopf nach rechts unten.
13. Gerader Stoß nach hinten mit Drehung in der Hüfte nach rechts.
14. SABAKI (Rechtsdrehung um 180°) mit horizontalem Schlag, am Schluss auf dem rechten Knie absitzen und Schwert nur mit der rechten Hand halten.
15. Im Aufstehen SABAKI (Linksdrehung um 180°), dabei Schwert über den Kopf nehmen und KESA-GAKE.

# TACHI-KATA-SHINKI



16. Kurz zurücktreten, dabei das Schwert schützend über den Kopf halten (Schwertspitze hängt nach unten).
17. Noch mal kurz zurücktreten, das Schwert wenden und in CHUDAN-NO-KAMAE führen.
18. Rechten Fuß weit nach vorn setzen, SHOMEN-UCHI.
19. JODAN-KASUMI: Rechten Fuß weit zurückziehen, Schwert horizontal am Kopf halten (Schwertspitze zeigt nach vorn, Schneide nach oben).
20. Schwert über dem Kopf von rechts nach links YOKOMEN-UCHI (zum Hals), dabei rechten Fuß nach vorn setzen (Hüfteinsatz).
21. SABAKI (Rechtsdrehung um 180°), dabei nur mit der rechten Hand horizontal schlagen.
22. SABAKI (Linksdrehung um 180°), dabei groß ausholend mit beiden Händen KESAGAKE schlagen.
23. Schwert auf der linken Seite nach hinten führen.
24. Gerader Stoß nach hinten nur mit der linken Hand (mit Drehung in der Hüfte und Ausfallschritt des linken Fußes).
25. SABAKI (Rechtsdrehung um 360°), Schwert dabei nur mit der linken Hand ausladend führen zum HASSO-NO-KAMAE (den rechten Oberarm parallel zum Boden halten, die Schwertspitze nach oben richten).
26. Durch Fallenlassen des Schwertes nach vorn stoßen, dabei rechten Fuß nach vorn setzen.
27. SABAKI (Rechtsdrehung um 180°), dabei Schwert frei durchschwingen lassen zum JODAN-NO-KAMAE (Schwert über dem Kopf halten, obere Stellung).
28. SHOMEN-UCHI (rechten Fuß nach vorn).
29. Schwert auf der linken Seite nach hinten führen (wie bei Nr. 23).
30. Gerader Stoß mit beiden Händen nach hinten, dabei Drehung in der Hüfte und rechten Fuß nach vorn setzen.
31. Linksdrehung um 180° (rechten Fuß nach vorn), SHOMEN-UCHI, Schwert zurückziehend hängen lassen (SHIZENTAI).

**Verbeugung**

*Shizentai*