

# Inhaltsverzeichnis

**Die Katas** ..... 3



# Die Katas

Kata	Gedächtnisstütze
Tai - Ich	
Heian - Shodan	Mit Katzenfuss & Drehschlag, Age- Uke, Schodu- Uke
Heian - Nidan	Mit Faust- Winkel, Tritt nach hinten
Heian - Sandan	
Heian - Yondan	
Heian - Godan	

From:

<http://koehlers.de/wiki/> - **Steffen Köhlers Online- Bastelbuch**

Permanent link:

<http://koehlers.de/wiki/doku.php?id=misc:shojikido:public:katas>

Last update: **2025/12/23 05:51**

