



## Tachi-Kata

Gruß: **Verbeugung**

*Shizentai (natürlich gerades Stehen mit leicht geöffneten Beinen), das Schwert hängt locker in der rechten Hand*

Ansage: **Tachi-Kata**

1. Rechter Fuß vor in CHUDAN-NO-KAMAE (Mittlere Stellung).
2. SHOMEN-UCHI (gerader Schlag von oben) mit Ausfallschritt.
3. Linksdrehung um 180° mit SHOMEN-UCHI (rechten Fuß nach vorne setzen).
4. SABAKI (Rechtsdrehung um 180°) mit schrägem Schlag nach rechts oben.
5. KOTE-UCHIAGE (Schwert in leichtem Bogen nach rechts unten führen, wenden (die Schneide zeigt nach vorne), dann schräger Schlag nach links oben, dabei rechten Fuß vorsetzen).
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 vorne, dabei Schwert schützend über den Kopf halten (Schwertspitze hängt nach unten).
9. Linksdrehung um 180° (rechten Fuß nach vorne setzen), KESA-GAKE (schräger Schlag von oben nach links unten).
10. Ausfallschritt rechts mit geradem Stoß nach vorne.
11. Linksdrehung um 180° (rechten Fuß nach vorne 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.
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 den CHUDAN-NO-KAMAE führen.
18. Rechten Fuß weit nach vorne setzen, SHOMEN-UCHI.
19. Rechten Fuß weit zurückziehen, Schwert horizontal über den Kopf halten (Schwertspitze zeigt nach vorne, Schneide nach oben).
20. Schwert über dem Kopf von rechts nach links ins YOKOMEN (Gesichtsseite) schlagen, dabei rechten Fuß nach vorne setzen (Hüfteinsatz).
21. SABAKI (Rechtsdrehung um 180°), dabei nur mit der rechten Hand horizontal schlagen.
22. SABAKI (Linksdrehung um 180°), dabei groß ausholend in mittlerer Höhe schlagen (mit beiden Händen).
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 vorne stoßen, dabei rechten Fuß nach vorne 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 vorne).
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 vorne setzen.
31. Linksdrehung um 180° (rechten Fuß nach vorne), SHOMEN-UCHI, Schwert zurückziehend hängen lassen (SHIZENTAI).

**Verbeugung***Shizentai*