

# Shotokan Kata

## Heian Godan



Ausführung: Michael Kern

**Kata****Heian Godan**

Shizentai

Musubi – Dachi

(Rechtes Bein bewegen)



Rei

Musubi – Dachi

Shizentai

Chudan- Uchi- Ude- Uke  
rechtsChudan- Gyaku- Zuki  
Links

Kagi- Kamae

Chudan- Uchi- Ude- Uke  
linksChudan- Gyaku- Zuki  
rechts

Kagi- Kamae

Chudan- Morote- Uke  
links

Gedan- Juji- Uke

Ausholen



## Shotokan Kata

## Heian Godan

Jodan- Haishu- Juji- Uke

Übergang (1) zu Chudan-  
Osae- Uke

Übergang (2) zu Chudan-  
Osae- Uke



Chudan- Osae- Uke

Ausholen mit Tate- Shu-  
to- Uke mit flüssigem  
Übergang zu

Oi- Zuki



Ausholen zu Fumikomi  
(z.B. mit Mikazuki- Geri)

Fumikomi mit Gedan-  
Barai rechts

Chudan- Haishu- Uke



Mikazuki- Geri rechts

Mae- Enpi rechts

Kosa- Dachi  
Chudan- Morote- Uke  
rechts



Reinoji- Dachi, Koho  
Zuki- Age

Übergang zum Sprung (1)

Übergang zum Sprung (2)



Übergang zum Sprung (3)

Sprung (1)

Sprung (2)



## Shotokan Kata

## Heian Godan

Sprung (3)

Kosa- Dachi, Gedan- Juji- Uke

Chudan- Morote- Uke rechts



Ausholen

Jodan- Te- Nagashi- Uke links, Gedan- Nukite rechts  
Manji- Uke links



Manji- Kamae

Übergang (1) zu Manji- Kamae rechts

Übergang (2) zu Manji- Kamae rechts



Übergang (3) zu Manji- Kamae rechts

Manji- Kamae rechts

Ausholen



Jodan- Te- Nagashi- Uke rechts, Gedan- Nukite links

Manji- Uke links

Shizentai



Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi



Shizentai

