

Shotokan Kata Heian Shodan



Ausführung: Alfred Heubeck

Kata:**Heian Shodan**

1. Teil

Shizentai

Musubi – Dach

Rei

(Rechtes Bein
bewegen)

Musubi – Dach

Shizentai

Gedan – Barai nach
linksOi – Zuki
vorwärts**Traditionelle Version:**Gedan- Barai
nach hinten mit
rechtem Bein,
Nagashi- Uke, dann
Tettsui Uchi**Neue Version:**Aus Gedan- Barai
zurückgleiten mit
Gedan- Nagashi- Uke
und wieder vor mit
Tettsui UchiOi- Zuki
Linkes Bein vorGedan Uke
linkes Bein nach links

Shuto Age Uke



Age - Uke

Hand öffnen

Age - Uke



Hand öffnen

Age Uke **Kiai**

Gedan Barai
Linkes Bein hinten
herum zur Seite

Oi – Zuki

Gedan – Uke
rechtes Bein zurück,
dann drehen

Oi- Zuki

Gedan- Barai
Linkes Bein nach
links zur Seite

Oi- Zuki

Oi - Zuki

Oi- Zuki **Kiai**

Shuto- Uke
linkes Bein hinten
herum nach rechts

Shuto- Uke
45° vor

Shuto- Uke
linkes Bein nach links

Shuto- Uke
45° vor

Shizentai
linkes Bein zurück

Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi



Shizentai
rechtes Bein bewegen

