

Heian Shodan

mit Wolf-Dieter Wichmann 7. Dan



Ausgangs-
Stellung
(➔ Leserichtung) ➔➔➔

Musubi-
Dachi

Rei!

„Yoi“
Shizentai

① „Ich(i)“
Gedan Barai

② „Ni“
Oi-Zuki,

(alle Stellungen der Kata ohne Zusatz sind Zenkutsu-Dachi)



⑤ „Go“
Oi-Zuki

④ „Shi“
Tettsui-Uchi in Renoji-Dachi

③ „San“
Gedan Barai

←← (← Leserichtung!)



⑥ „Rokk(u)“
Gedan Barai



⑦ „Shich(i)“
Age-Uke



⑧ „Hach(i)“
Age-Uke



⑨ 🌟 “Ku”
Age-Uke mit **KIAI!**

(In den Kommandos wird nicht über 10 hinausgezählt, daher werden ab 10 die Schritte normal weitergezählt)



(11) Oi-Zuki

⑩ "Ju"

Gedan Barai,

←←← (← Leserichtung!)



(12) Gedan Barai

(13) Oi-Zuki

(14) Gedan Barai

(15) Oi-Zuki


(→ Leserichtung) →→→→

links

rechts



(16) Oi-Zuki

(17)  Oi-Zuki **KIAI!**

(18) Shuto-Uke

(19) Shuto-Uke 45°

(→ Leserichtung) →→→→

in Kokutsu-Dachi



Endstellung

Rei!

„Yame“

←←← (← Leserichtung!)

Ende der Kata

(21) Shuto-Uke 45°

(20) Shuto-Uke