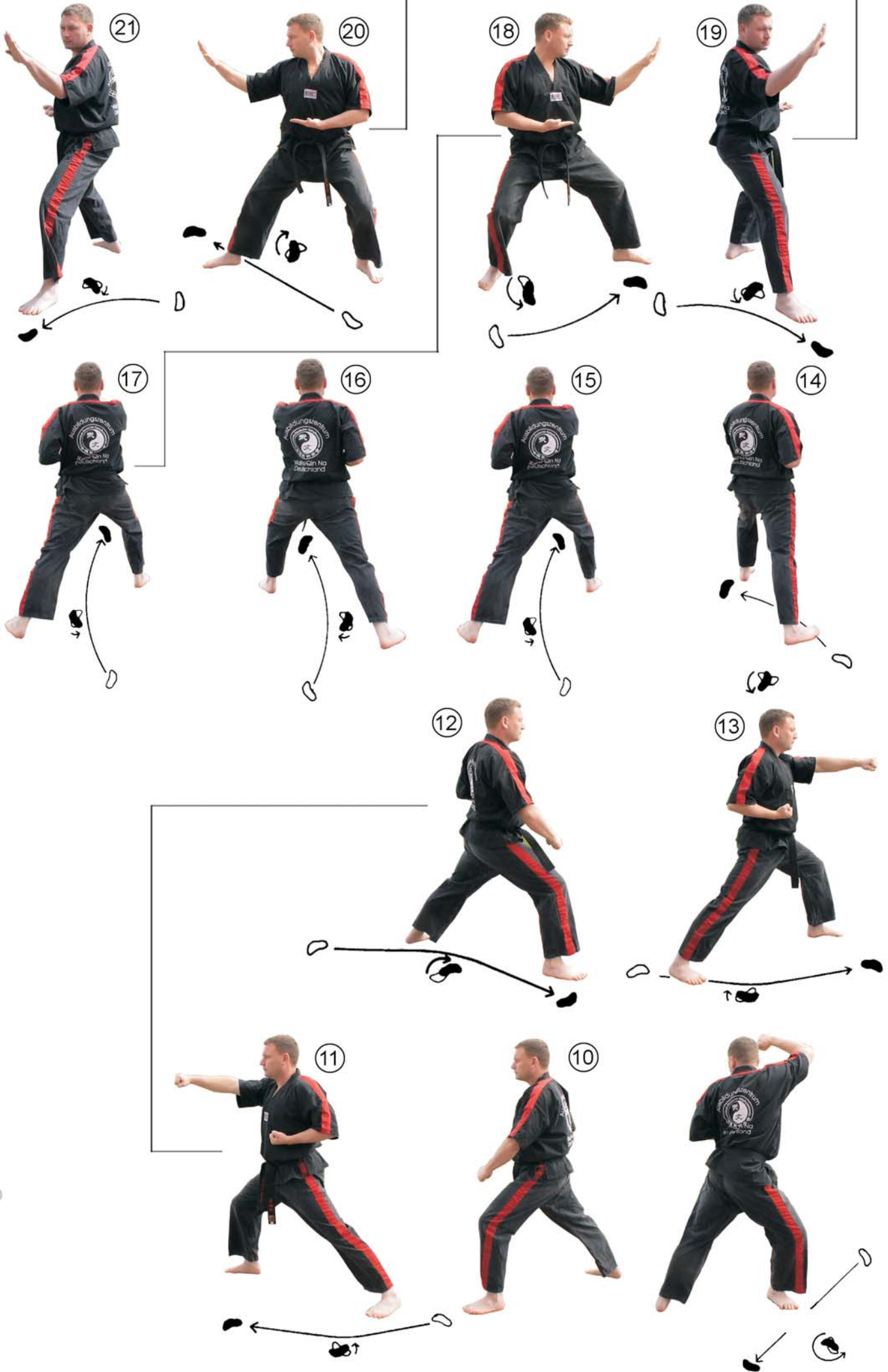


HEIAN SHODAN

Die Grundidee einer Kata ist ein Schattenkampf gegen mehrere Gegner. Hierbei werden karatemäßige Stellungen und Bewegungen geübt, die in vielen Drehungen besonders zur Geltung kommen. Es ist interessant zu erwähnen, dass jede Kata mit einer Verteidigungstechnik beginnt. Dies offenbart die moralische Seite des Karate. Dementsprechend wurden die Kata von Ginchin Funakoshi, dem Begründer des "Shotokan" Karate, "Heian" (Frieden) genannt.





Kata „Heian Shodan“

- A. Musubi Dachi
- B. Hachiji Dachi

1. Drehung um 90° nach links (linken Fuß in Zenkutsu Dachi nach links) setzen; Gedan Barai (Abwärtsblock) links
2. Schritt nach vorn (rechter Fuß) in Zenkutsu Dachi; Oi Zuki (gleichseitiger Fauststoß) rechts
3. Drehung um 180° im Uhrzeigersinn (rechten Fuß in Zenkutsu Dachi nach rechts setzen); Gedan Barai (Abwärtsblock) rechts
4. Der rechts Fuß wird kurz zurück gezogen und wieder in den Zenkutsu Dachi rechts vorgesetzt; gleichzeitig wird der rechte Arm im Bogen hochgeschwungen und abwärts bis in Brusthöhe geschlagen (Tettsui)
5. Schritt nach vorn (linker Fuß) in Zenkutsu Dachi; Oi Zuki (gleichseitiger Fauststoß) links
6. Drehung um 90° gegen den Uhrzeigersinn (linken Fuß in Zenkutsu Dachi nach links setzen); Gedan Barai (Abwärtsblock) links
7. Die linke geöffnete Hand wird mit der Handfläche nach vorn/oben über den Kopf geführt; Schritt nach vorn (rechter Fuß) in Zenkutsu Dachi; Age Uke (Unterarmblock nach oben) mit rechtem Arm
8. Schritt nach vorn (links) in Zenkutsu Dachi; Age Uke (Unterarmblock nach oben) mit linkem Arm
9. Schritt nach vorn (rechter Fuß) in Zenkutsu Dachi; Age Uke (Unterarmblock nach oben) mit rechtem Arm - Kiai
10. Drehung um 270° gegen den Uhrzeigersinn (linken Fuß in Zenkutsu Dachi nach links setzen); Gedan Barai (Abwärtsblock) links
11. Schritt nach vorn (rechter Fuß) in Zenkutsu Dachi; Oi Zuki (gleichseitiger Fauststoß) rechts
12. Drehung um 180° im Uhrzeigersinn (rechten Fuß in Zenkutsu Dachi nach rechts setzen); Gedan Barai (Abwärtsblock) rechts
13. Schritt nach vorn (linker Fuß) in Zenkutsu Dachi; Oi Zuki (gleichseitiger Fauststoß) links
14. Drehung um 90° gegen den Uhrzeigersinn (linken Fuß in Zenkutsu Dachi nach links setzen); Gedan Barai (Abwärtsblock) links
15. Schritt nach vorn (rechter Fuß) in Zenkutsu Dachi; Oi Zuki (gleichseitiger Fauststoß) rechts
16. Schritt nach vorn (linker Fuß) in Zenkutsu Dachi; Oi Zuki (gleichseitiger Fauststoß) links
17. Schritt nach vorn (rechter Fuß) in Zenkutsu Dachi; Oi Zuki (gleichseitiger Fauststoß) rechts – Kiai
18. Drehung um 270° gegen den Uhrzeigersinn (linken Fuß in Kokutsu Dachi nach links setzen); Shuto Uke (Handkantenblock) links
19. Schritt nach vorn rechts im Winkel von 45° in Kokutsu Dachi; Shuto Uke (Handkantenblock) rechts
20. Drehung um 135° im Uhrzeigersinn (rechten Fuß in Kokutsu Dachi nach rechts setzen); Shuto Uke (Handkantenblock) rechts
21. Schritt nach vorn links im Winkel von 45° in Kokutsu Dachi; Shuto Uke (Handkantenblock) links; (wenige Sekunden in dieser Stellung verweilen)

Den linken Fuß in die Ausgangsposition (Hachiji Dachi – B) setzen;
Musubi Dachi