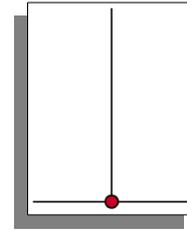


# Kata Heian Godan

Embusen



Shizentai

Nach links in Kokutsu-Dachi mit Uchi-Uke links (rechts Hikite).  
Im Stand Gyaku-Zuki rechts.  
Langsam aufrichten und rechtes Bein heranziehen, Kagi-Zuki links,  
dabei schon den Blick nach rechts richten.

Wendung nach rechts in Kokutsu-Dachi mit Uchi-Uke rechts (links Hikite).  
Im Stand Gyaku-Zuki links.  
Langsam aufrichten und linkes Bein heranziehen, Kagi-Zuki rechts.

Nach rechts vor im Winkel von 90° in Kokutsu-Dachi mit Morote-Uke rechts.  
Beide Fäuste links oberhalb der Hüfte stapeln zum Ausholen für Juji-Uke,  
vorgehen in Zenkutsu-Dachi mit Juji-Uke Gedan.  
Im Stand Hände öffnen und nach oben stoßen zu Juji-Uke Jodan.  
Die Hände eindrehen und an die Arme zur rechten Körperseite ziehen,  
die linke Hand bleibt auf der rechten Hand, die Handflächen liegen rechtwinklig übereinander,  
der rechte Oberarm berührt seitlich vorn den Oberkörper,  
der Ellenbogen liegt an der Hüfte an.  
Im Stand mit dem linken Arm Abwehr Tate-Zuki (links Hikite).  
Vorgehen mit Oi-Zuki rechts in Zenkutsu-Dachi mit KIAI.

Wendung um 180° nach hinten, dann Fumikomi rechts,  
im Absetzen in Kiba-Dachi Gedan-Barai rechts.  
Im Stand mit dem linken Arm in die andere Richtung ausholen zu Haishu-Uke (rechts Hikite).  
Mikazuki-Geri mit dem rechten Fuß in die linke offene Hand, diese dann stehen lassen.  
Im Absetzen rechts Empi in die geöffnete linke Hand in Kiba-Dachi.

Linkes Bein heranziehen und Morote-Uke nach rechts in Kosa-Dachi.  
Aufrichten, dabei den linken Fuß ein wenig wieder zurück, mit Morote-Age-Zuki mit dem rechten Arm,  
die linke Faust ist am rechten Ellenbogen. Dabei den Blick nach links richten.

Sprung mit Drehung um 90° nach links: das rechte Knie hochreißen, abspringen,  
beide Beine anziehen und die Arme zur Hüfte zurückreißen.  
Landing mit Juji-Uke Gedan, Rücken gerade, Füße in Kosa-Dachi mit KIAI.

Nach rechts (um 90°) vor mit Morote-Uke rechts in Zenkutsu-Dachi.  
Blick zur anderen Seite, mit geöffneten Händen links 'Gedan-Barai' und rechts 'Age-Uke'.  
Im Stand Wendung in Zenkutsu-Dachi zur Blickrichtung  
mit Nukite Gedan rechts und Te-Nagashi-Uke links.  
Umsetzen in Kokutsu-Dachi mit Manji-Uke links. (Manji-Uke: Gedan-Barai + Uchi-Uke Jodan)  
Das vordere Bein heranziehen und langsam Aufrichten, Füße zusammen.  
Den linken Fuß auf der Ferse um 90° drehen.  
Die Arme vorn überkreuzen, den rechten Arm mit offener Hand nach vorn strecken,  
den linken Arm mit offener Hand angewinkelt nach hinten in Kopfhöhe ziehen.  
Vorgehen mit dem rechten Bein in Zenkutsu-Dachi,  
dabei Nukite Gedan links und Te-Nagashi Uke rechts.  
Umsetzen in Kokutsu-Dachi mit Manji-Uke rechts.  
Rechtes Bein heranziehen

Shizentai.