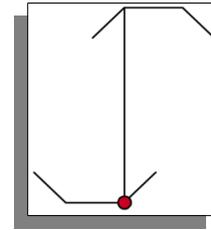


# Kata Heian Nidan

Embusen



Shizentai

Nach links in Kokutsu-Dachi,  
dabei Fäuste an der rechten Hüfte stapeln und nach links Jodan-Uchi Doppelblock.  
Den linken Arm zur Schulter zurückziehen und mit dem rechten Arm Ura-Zuki.  
Dann mit dem linken Arm Chudan-Zuki und rechts Hikite.  
Wendung im Stand nach rechts (KK), Fäuste an der linken Hüfte stapeln  
und nach links Jodan-Uchi Doppelblock.  
Den rechten Arm zur Schulter zurückziehen und mit dem linken Arm Ura-Zuki.  
Dann mit dem rechten Arm Chudan-Zuki und links Hikite.

Das linke Bein heranziehen und die Fäuste an der linken Hüfte stapeln.  
Ausholen für Yoko-Geri nach hinten. Dann Yoko-Geri rechts mit Uraken.  
Das Bein zurückschnappen und dabei Ausholen für Shuto-Uke.  
Absetzen nach hinten in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke links.  
Vorgehen in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke rechts.  
Vorgehen in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke links.  
Vorgehen in Zenkutsu-Dachi, dabei linken Unterarm mit offener Hand in die Waagerechte  
absenken und mit rechts Nukite mit KIAI.

Wendung auf dem rechten Bein um 270° nach links in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke links.  
Vorgehen im 45° Winkel in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke rechts.  
Wendung nach rechts im Winkel von 135° in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke rechts.  
Vorgehen im 45° Winkel in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke links.

Den linken Fuß nach vorne und um 45° zu Zenkutsu-Dachi umsetzen,  
mit Gyaku-Uchi-Uke rechts. Den linken Fuß in der 'Endphase' etwas zurücksetzen.  
Mae-Geri rechts. Absetzen mit Gyaku-Zuki links.  
Im Stand Gyaku-Uchi-Uke links, in der 'Endphase' den rechten Fuß etwas zurücksetzen.  
Mae-Geri links. Absetzen mit Gyaku-Zuki rechts in Zenkutsu-Dachi.  
Vorgehen mit Ausholbewegung für Morote-Uke, in Zenkutsu-Dachi mit Morote-Uke rechts.

Wendung auf dem rechten Bein um 270° nach links in Zenkutsu-Dachi  
mit Gedan-Barai links.  
Mit dem linken Arm und offener Hand ausholen für Age-Uke rechts.  
Im Winkel von 45° vorgehen in Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke rechts.

Wendung nach rechts um 135° in Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Barai rechts.  
Mit dem rechten Arm und offener Hand ausholen für Age-Uke links.  
Im Winkel von 45° vorgehen in Zenkutsu-Dachi mit Age-Uke links und KIAI.

Shizentai