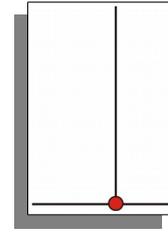


Kata Heian Sandan

Embusen



Shizentai

Nach links in Kokutsu-Dachi mit Uchi-Uke links (rechts Hikite).
Hinteres Bein heransetzen, Füße zusammen und Körper aufrichten, dann
Uchi-Uke rechts und Gedan-Barai links, gleichzeitig.
Uchi-Uke links und Gedan-Barai rechts, gleichzeitig.

Wendung nach rechts in Kokutsu-Dachi mit Uchi-Uke rechts (links Hikite).
Hinteres Bein heransetzen, Füße zusammen und Körper aufrichten, dann
Uchi-Uke links und Gedan-Barai rechts, gleichzeitig.
Uchi-Uke rechts und Gedan-Barai links, gleichzeitig.

Nach links vor im Winkel von 90° in Kokutsu-Dachi mit Morote-Uke links.
Vorgehen in Zenkutsu-Dachi, dabei linken Unterarm mit offener Hand in die Waagerechte
absenken und mit rechts ausholen, dann mit rechts Nukite.

Rechte Hand eindrehen, rechtes Bein nach links drehen, linkes Bein heranziehen.
Wendung um 360° auf dem rechten Bein, Ausholen mit links für Tettsui-Uchi.
Absetzen in Kiba-Dachi mit Tettsui-Uchi links.
Vorgehen in Zenkutsu-Dachi mit Oi-Zuki rechts und KIAI.

Auf und mit dem rechten Fuß um 180° drehen, dabei das linke Bein zum rechten
heranziehen, Füße zusammen, aufstehen und beide Fäuste an die Hüfte nehmen.

Fumikomi rechts. Absetzen in Kiba-Dachi mit Abwehr mit dem Ellbogen rechts.
Tate-Uraken rechts.
Fumikomi links. Absetzen in Kiba-Dachi mit Abwehr mit dem Ellbogen links.
Tate-Uraken links.
Fumikomi rechts. Absetzen in Kiba-Dachi mit Abwehr mit dem Ellbogen rechts.
Tate-Uraken rechts.

Mit dem rechten Arm schnell ausholen mit Tate-Shuto-Uke.
Linke Faust eindrehen und Arm zurück zu Hikite.
Mit dem linken Bein vorgehen mit Oi-Zuki links in Zenkutsu-Dachi.

Das rechte hintere Bein auf Höhe des linken Standbeins schulterbreit heransetzen.
Wendung auf dem rechten Bein um 180°, Ausholen für Mawashi-Zuki Jodan und Empi.
Absetzen in Kiba-Dachi mit Mawashi-Zuki Jodan rechts und Empi links, gleichzeitig.
Im Kiba-Dachi nach rechts gleiten und gleichzeitig Mawashi-Zuki Jodan links und
Empi rechts mit KIAI.
Rechtes Bein heranziehen und

Shizentai.