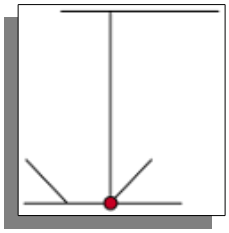
Kata Heian Shodan

Embusen



Shizentai

(*Sofern nicht anders angegeben, alle Stände in Zenkutsu-Dachi*)

Ausholen für Gedan-Barai nach links. Gedan-Barai nach links.
Vorgehen mit Oi-Zuki rechts.

Wendung auf dem linken Bein um 180°,
dabei ausholen für Gedan-Barai rechts. Gedan-Barai nach rechts.
Vorgehen mit Oi-Zuki links.

Wendung nach links um 90°,
dabei ausholen für Gedan-Barai links. Gedan-Barai nach links.

Im Stand mit dem linken Arm ausholen für Age-Uke. Vorgehen mit Age-Uke rechts.
Im Stand mit dem rechten Arm ausholen für Age-Uke. Vorgehen mit Age-Uke links.
Im Stand mit dem linken Arm ausholen für Age-Uke. Vorgehen mit Age-Uke rechts. KIAI

Wendung auf dem rechten Bein um 270°,
dabei Ausholen für Gedan-Barai links. Gedan-Barai nach links.
Vorgehen mit Oi-Zuki rechts.

Wendung auf dem linken Bein um 180°,
dabei ausholen für Gedan-Barai rechts. Gedan-Barai nach rechts.
Vorgehen mit Oi-Zuki links.

Wendung nach links um 90°,
dabei ausholen für Gedan-Barai links. Gedan-Barai nach links.
Vorgehen mit Oi-Zuki rechts.
Vorgehen mit Oi-Zuki links.
Vorgehen mit Oi-Zuki rechts. KIAI

Wendung auf dem rechten Bein um 270°,
dabei Ausholen für für Shuto-Uke links.
Shuto-Uke links in Kokutsu-Dachi.
Vorgehen mit rechtem Bein im Winkel von 45°. Dabei Ausholen für Shuto-Uke rechts.
Shuto-Uke rechts in Kokutsu-Dachi.
Zurück auf die Grundlinie mit Wendung um 135°. Dabei Ausholen für Shuto-Uke rechts.
Shuto-Uke rechts in Kokutsu-Dachi.
Vorgehen mit linkem Bein im Winkel von 45°. Dabei Ausholen für Shuto-Uke links.
Shuto-Uke links in Kokutsu-Dachi.

Shizentai