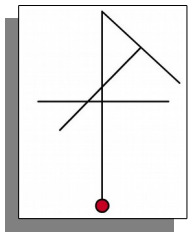
Kata Heian Yondan



Embusen

Shizentai

Ausholbewegung mit beiden geöffneten Händen nach links.
Doppelblock (Haiwan-Uke) nach links oben, langsam mit beiden geöffneten Händen,
gleichzeitig langsam nach links in Kokutsu-Dachi.
Wendung nach rechts in Kokutsu-Dachi, dabei an der linken Hüfte ausholen.
Gleichen Doppelblock nach rechts oben mit der gleichen langsamen Bewegung.

Nach links leicht vorgehen, im Winkel von 90°, dabei mit den gestapelten Fäusten an der rechten Seite ausholen. Gedan-Juji-Uke in Zenkutsu-Dachi links.
Ausholen und vorgehen mit Morote-Uke rechts in Kokutsu-Dachi.

Das linke Bein heranziehen und beide Fäuste an der rechten Hüfte stapeln.
Yoko-Geri Keage links mit Uraken links.
Das linke Bein zurückschnappen und den linken Arm stehen lassen.
Absetzen und die linke Hand öffnen.
In Zenkutsu-Dachi 'drehen' und Mae-Empi rechts in die geöffnete Hand.

Das linke Bein unter den Körperschwerpunkt heransetzen, dabei beide Fäuste an der linken Hüfte stapeln. Dann Yoko-Geri Keage rechts mit Uraken rechts.
Das rechte Bein zurückschnappen und den rechten Arm stehen lassen.
Absetzen und die rechte Hand öffnen.
In Zenkutsu-Dachi 'drehen' und Mae-Empi links in die geöffnete Hand.

Im Stand mit dem linken Arm 'nach hinten' Gedan-Shuto-Uke,
gleichzeitig mit der rechten geöffneten Hand in Stirnhöhe ausholen, Age-Shuto.
Im Stand den Körperschwerpunkt zu Zenkutsu-Dachi nach links verlagern.
Dabei Shuto-Uchi Jodan mit rechts und Age-Uke mit links mit der offenen Hand.
Gleichzeitig die linke Hand mit der Faust nach vorn ausstrecken und
mit dem rechten Arm und Faust Age-Uke und das rechte Knie hochziehen. Mae-Geri rechts.
Absetzen mit Uraken rechts und Hikite links in Kosa-Dachi mit KIAI.

Wendung auf dem rechten Fuß nach links um 225° in Kokutsu-Dachi mit Kakiwake-Uke, dabei die Arme kurz in Brusthöhe kreuzen, der linke Arm befindet sich zunächst vor dem rechten Arm.
Mae-Geri rechts. Nach dem Absetzen in Zenkutsu-Dachi Oi-Zuki rechts,dann Gyaku-Zuki links.
(Diese beiden Kombinationen in tiefer Stellung ausführen.)
Wendung auf dem linken Fuß nach rechts um 90° in Kokutsu-Dachi mit Kakiwake-Uke, dabei die Arme kurz in Brusthöhe kreuzen, der rechte Arm befindet sich zunächst vor dem linken Arm.
Mae-Geri links. Nach dem Absetzen in Zenkutsu-Dachi Oi-Zuki links, dann Gyaku-Zuki rechts.

Ausholen und nach vorne umsetzen in 45° in Kokutsu-Dachi mit Morote-Uke links.
Ausholen und vorgehen in Kokutsu-Dachi mit Morote-Uke rechts.
Ausholen und vorgehen in Kokutsu-Dachi mit Morote-Uke links.

Umsetzen des linken Fußes in Zenkutsu-Dachi, dabei beide Arme mit geöffneten Händen, kopfbreit auseinander, nach vorn strecken. Hiza-Geri rechts mit KIAI.
Die Arme werden dabei nach unten gezogen, die Fäuste sind geschlossen (Tsukami-Uke).

Wendung um 180° auf dem linken Fuß, das rechte Knie bleibt angewinkelt.
Ausholen für Shuto-Uke links.
Nach hinten das rechte Bein absetzen in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke links.
Mit dem rechten Bein vorgehen in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke rechts.

Shizentai.