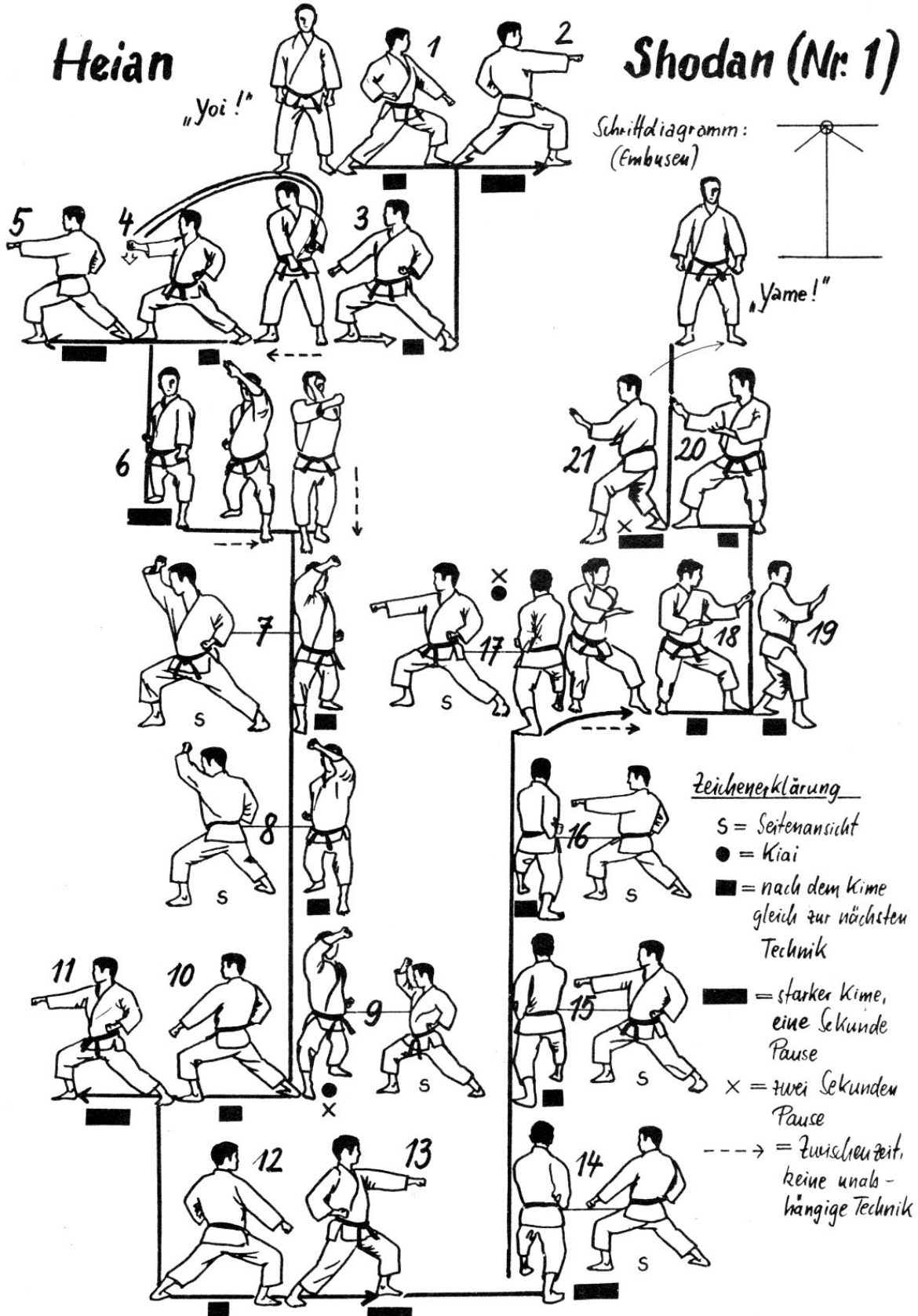


KATA

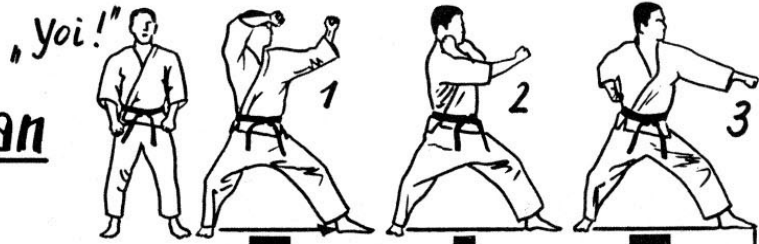
Heian

Shodan (Nr. 1)



Dauer etwa 25 Sekunden

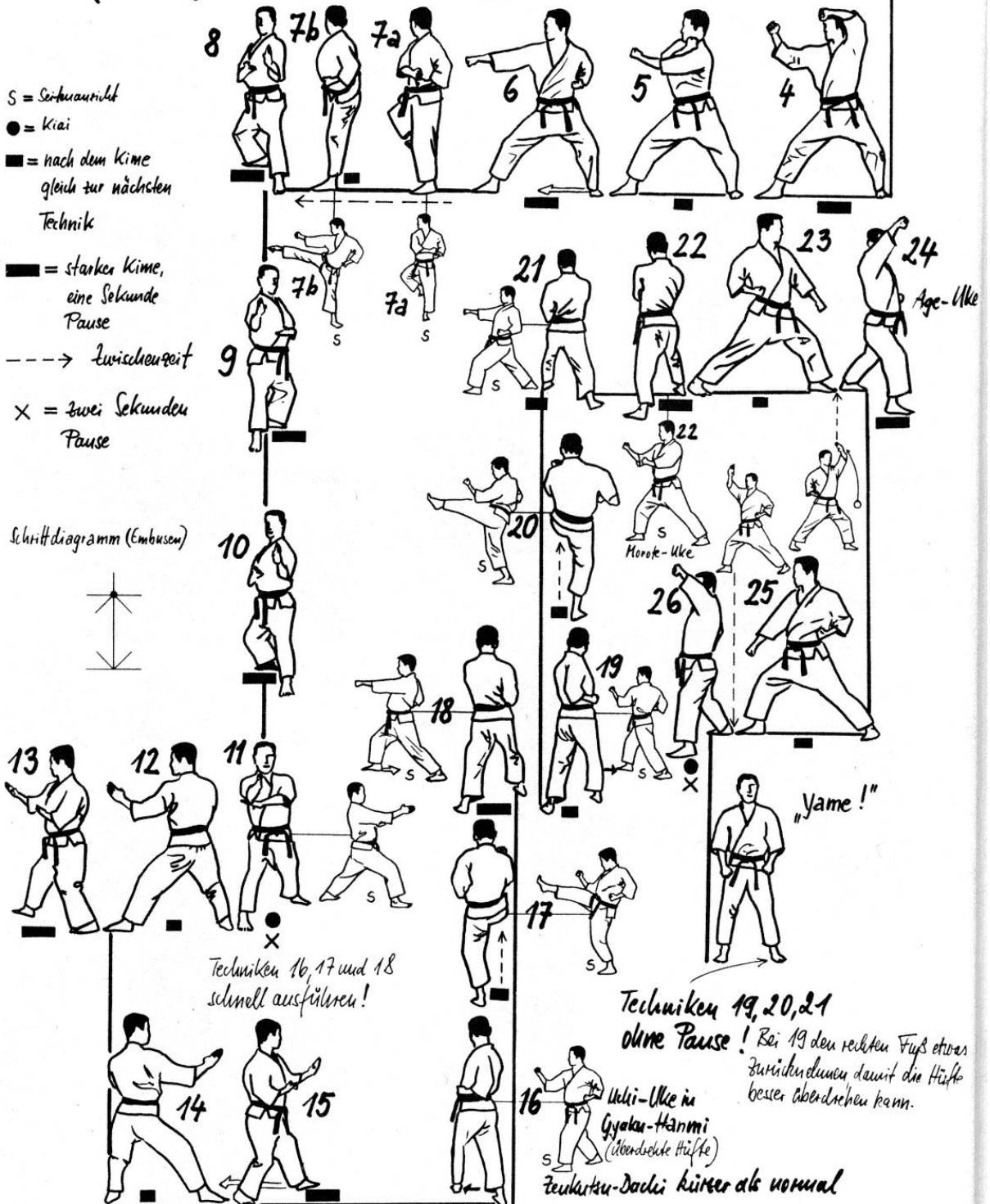
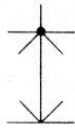
Heian Nidan (Nr. 2)



S = Seitenansicht
● = Kiai
■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik

■ = starker Kime, eine Sekunde Pause
---> Zwischenzeit
X = zwei Sekunden Pause

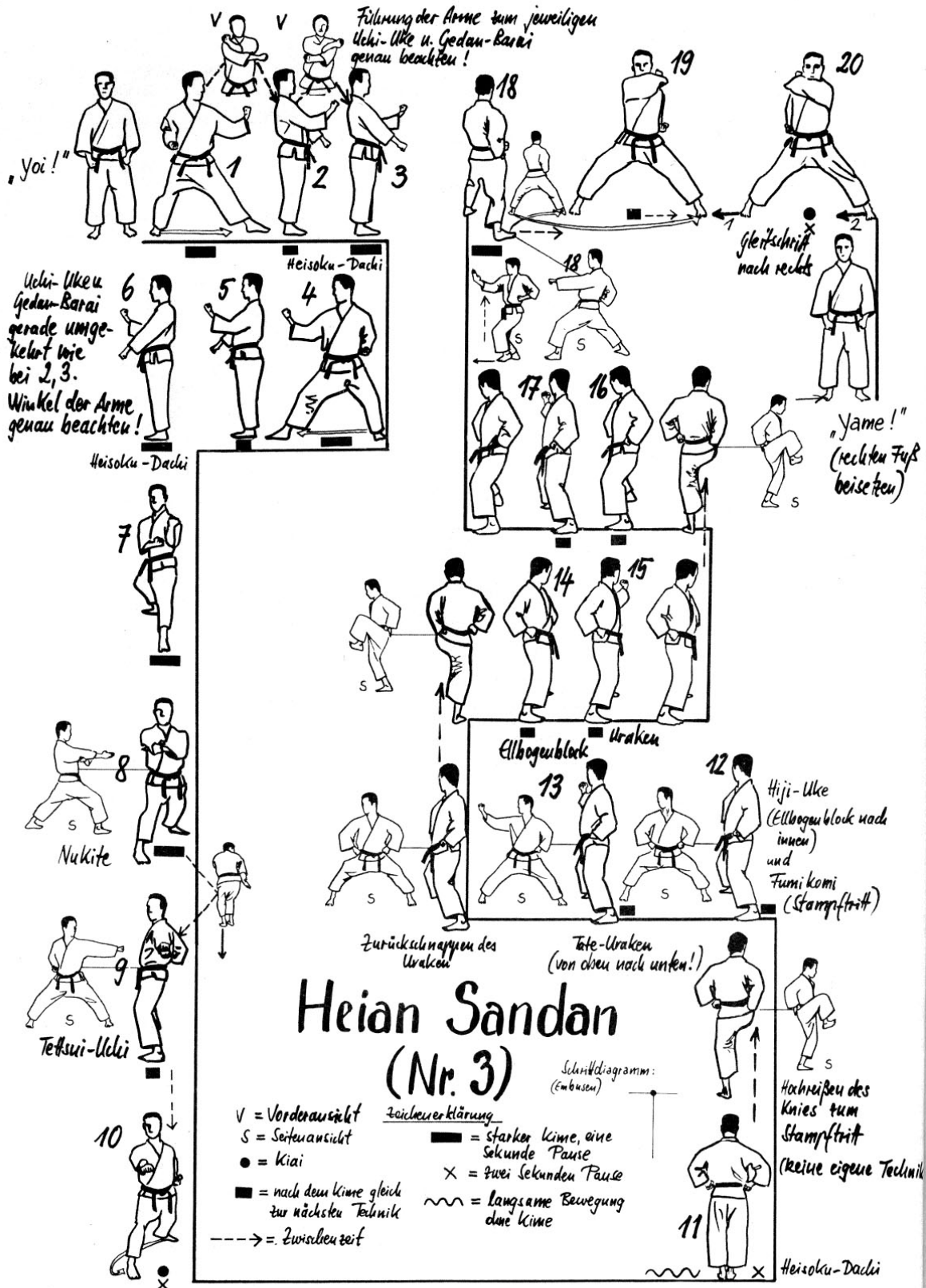
Schrittdiagramm (Embuseu)



Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!

Techniken 19, 20, 21 ohne Pause! Bei 19 den rechten Fuß etwas zurückklappen damit die Hüfte besser abgesehen kann.

Dauer etwa 25 Sekunden



Grund 10 schnell hintereinander!

Dauer etwa 25 Sekunden

Heian Yondan (Nr. 4)

1 *Yoi!*

2

3 *Fuji-Uke (Hülfe vor!) Fäuste senkrecht!*

4

5

6 *Yoko-Geri-Keage u. Urauken*

7 *Mae-Umpri-Uchi Lücken Fuß für rechten halben Schritt beisetzen!*

8

9

10

11

12 *Aus dem Band-kein weit nach vorne abstoßen!*

13 *E-ITTI!*

14 *Kakawake-Uke*

15 *Mae-Geri-Keage (Jodan)*

16 *Chudan-Tsuki (hinten) Chudan-Tsuki (vorne)*

17 *E-ITTI!*

18 *Kakawake-Uke*

19

20

21 *Horok-Uchi-Uke*

22

23

24

26 *E-ITTI!*

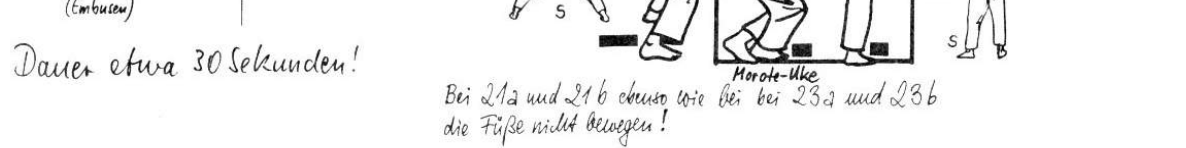
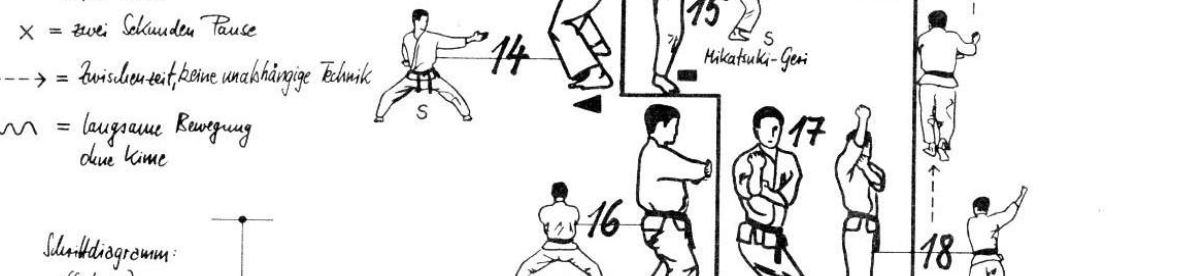
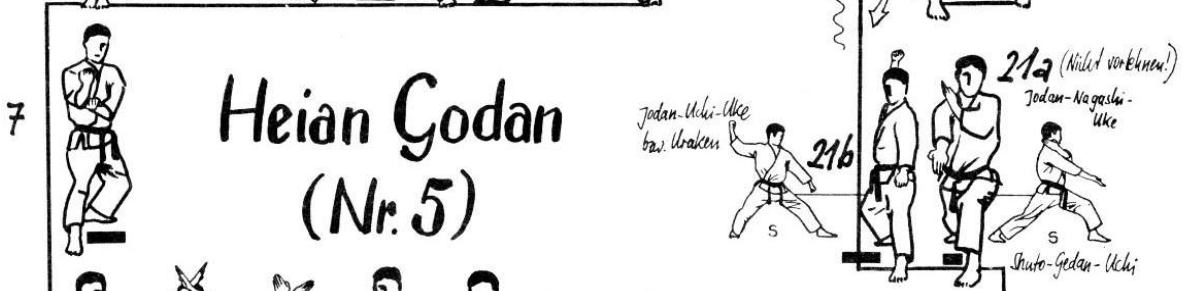
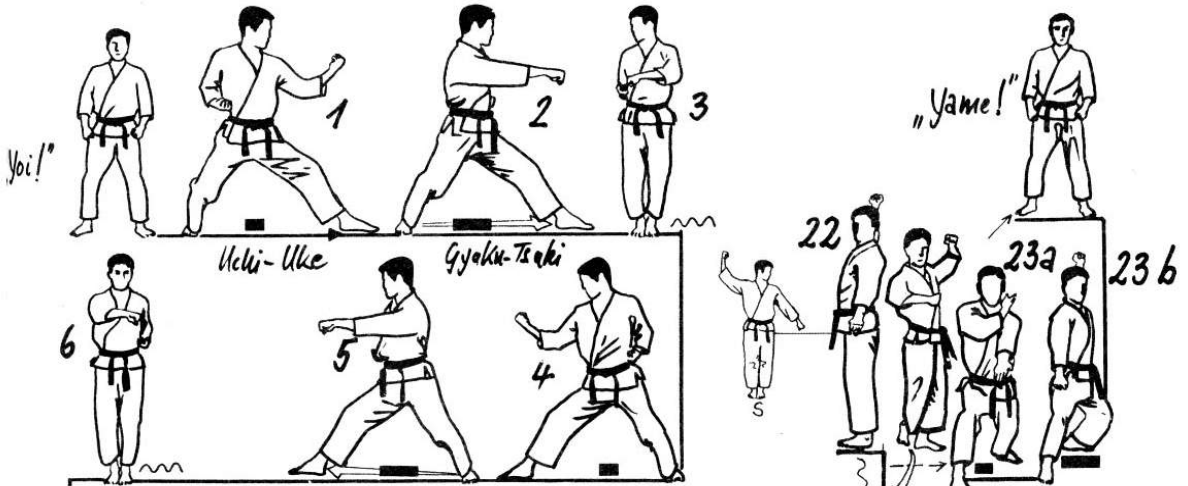
27 *vorderen Fuß mitziehen! → Yame!*

Zeichenerklärung

- S = Seitenansicht
- = nach dem Kome geht zur nächsten Technik
- = starke Kome, eine Sekunde Pause
- ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kome
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit
- ~ = langsame Bewegung über Kome

Hülfe soweit wie möglich nach vorne! (Angriffstechnik) Urauken

Dauer etwa 30 Sekunden!



- Zeichenerklärung
- S = Seitenansicht
 - = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
 - =arker Kime, eine Sekunde Pause
 - ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime
 - x = zwei Sekunden Pause
 - > = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
 - ~ = langsame Bewegung ohne Kime

Schnittdiagramm:
(Embusen)

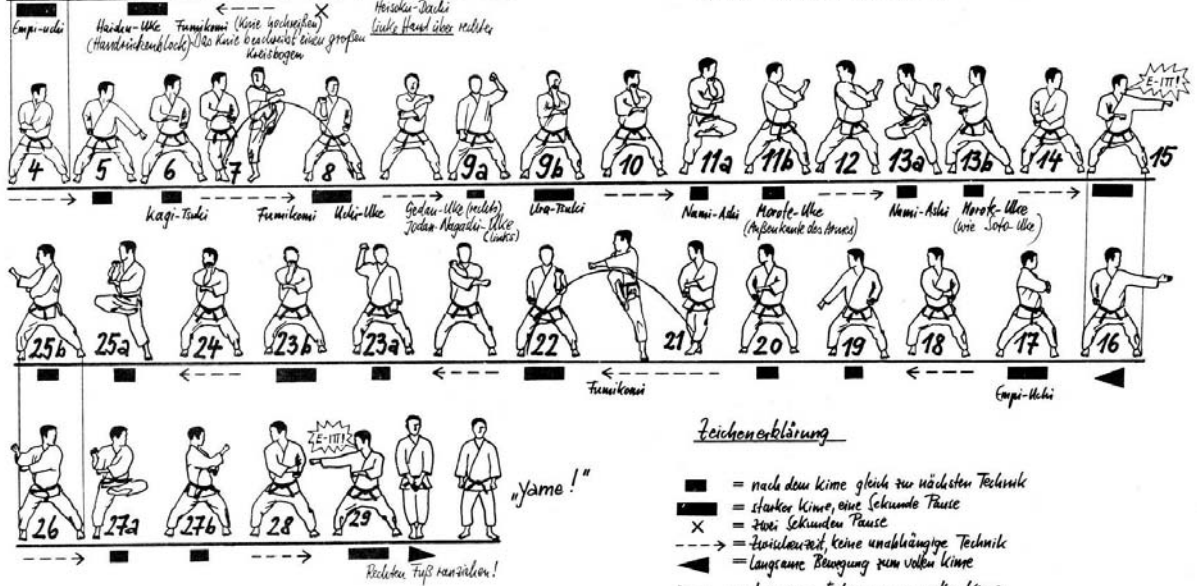
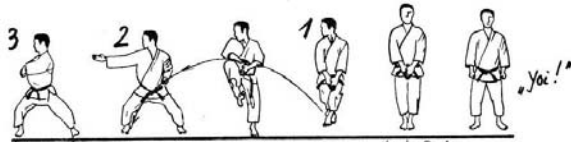
Dauer etwa 30 Sekunden!

Bei 21a und 21b ebenso wie bei 23a und 23b die Füße nicht bewegen!

Tekki Shodan (Nr. 1)

Schrittdiagramm
(Embuseu)

Dauer etwa 25 Sekunden!



Zeichenerklärung

- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- = Harter Kime, eine Sekunde Pause
- × = zwei Sekunden Pause
- - - -> = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
- ▲ = Langsame Bewegung zum vollen Kime
- ▶ = Langsames Entganzem zum vollen Kime