

# Shotokan Kata

## Heian Yondan



Ausführung: Herbert Weißmüller

**Kata****Heian Yondan**

Shizentai

Musubi – Dachi

Rei

(Rechtes Bein bewegen)



Musubi – Dachi

Shizentai

Kaishu- Haiwan- Uke links



Kaishu-Haiwan-Uke rechts

Ausholen

Gedan Juji- Uke



Morote- Uke rechts

Koshi Kamae

Yoko- Geri- Keage

Uraken- Uchi links



Mae Enpi rechts

Koshi Kamae

Yoko- Geri- Keage

Uraken- Uchi



Mae Enpi links

Gedan- Shuto- Barai links;

Age- Shuto- Uke rechts

Jodan Shuto- Uchi rechts

Age Shuto- Uke links



## Shotokan Kata

## Heian Yondan

Mae- Geri rechts

zurückschnappen

Te Otoshi- Uke links

Ausholen rechts



Uraken Uchi

**Kiai**



Kakiwake- Uke

Mae- Geri rechts

Oi – Zuki rechts



**Seitenansicht:**

Kakiwake- Uke

Mae- Geri rechts

Oi – Zuki rechts



Gyaku- Zuki links

Kakiwake- Uke

Mae- Geri links



**Seitenansicht:**



Oi- Zuki links



Gyaku- Zuki rechts



Morote- Uke links



Morote- Uke rechts  
vorwärts



Morote- Uke links  
vorwärts

Morote- Kubi- Osae

Hiza Uchi rechts  
**Kiai**



Ausholen

Fumikomi rechts  
Shuto- Uke links

Shuto- Uke rechts



zurück  
Shizentai

Musubi- Dachi

Rei



Musubi- Dachi

Shizentai

Allgemeiner Hinweis zur Kata- Reihe:

1. Die Reihe dient ursprünglich für Karate- Schüler als Lernhilfe und Gedächtnisstütze. Sie erhebt keinen normativen Anspruch.
2. Die dynamische Form als Internetseite soll die Möglichkeit eröffnen Varianten und Erklärungen auch nachträglich einzuarbeiten. Für Hinweise und Anmerkungen bin ich deswegen dankbar.
3. Nach Fertigstellung der Reihe sollen Hintergrundseiten mit geschichtlichen Erläuterungen, Bunkai, mit Tipps für Trainer und vielen anderen Informationen zu den einzelnen Kata erstellt werden. Diese sind auf der Seite: <[karatedo-hausheim.de](http://karatedo-hausheim.de)> zu finden.

Besonderer Dank an meine Freunde und Helfer Herbert Weißmüller, Michael Kern und Ingolf Richter, die sich als Partner, Mitarbeiter und Fotografen zu Verfügung gestellt und ihre Freizeit geopfert haben.  
AH.