

Shotokan Kata

Heian Godan



Ausführung: Michael Kern

Kata**Heian Godan**

Shizentai

Musubi – Dachi

(Rechtes Bein bewegen)



Rei

Musubi – Dachi

Shizentai

Chudan- Uchi- Ude- Uke
linksChudan- Gyaku- Zuki
rechts

Kagi- Kamae

Chudan- Uchi- Ude- Uke
rechtsChudan- Gyaku- Zuki
links

Kagi- Kamae

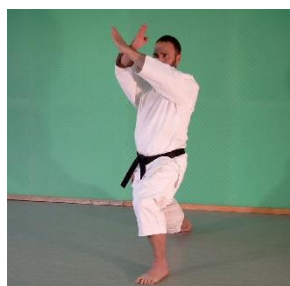
Chudan- Morote- Uke
rechts

Gedan- Juji- Uke

Ausholen



Jodan- Haishu- Juji- Uke

Übergang (1) zu Chudan-
Osae- UkeÜbergang (2) zu Chudan-
Osae- Uke

Chudan- Osae- Uke

Ausholen mit Tate- Shuto- Uke mit flüssigem Übergang zu

Oi- Zuki



Ausholen zu Fumikomi (z.B. mit Mikazuki- Geri)

Fumikomi mit Gedan- Barai rechts

Chudan- Haishu- Uke



Mikazuki- Geri rechts

Mae- Enpi rechts

Kosa- Dachi
Chudan- Morote- Uke
rechts



Reinoji- Dachi, Koho
Zuki- Age

Übergang zum Sprung (1)

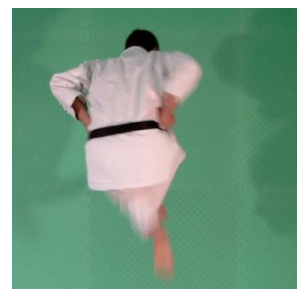
Übergang zum Sprung (2)



Übergang zum Sprung (3)

Sprung (1)

Sprung (2)



Sprung (3)

Kosa- Dachi, Gedan- Juji- Uke

Chudan- Morote- Uke
rechts



Ausholen

Jodan- Te- Nagashi- Uke
links, Gedan- Nukite
rechts
Manji- Uke links



Manji- Kamae

Übergang (1) zu Manji-
Kamae rechts

Übergang (2) zu Manji-
Kamae rechts



Übergang (3) zu Manji-
Kamae rechts

Manji- Kamae rechts

Ausholen



Jodan- Te- Nagashi- Uke
rechts, Gedan- Nukite
links

Manji- Uke links

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> 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.