

# Shotokan Kata

## Heian Nidan



Ausführung: Herbert Weißmüller

**Kata****Heian Nidan**

Shizentai

Musubi – Dachi

Rei

(Rechtes Bein bewegen)



Musubi – Dachi

Shizentai

Ausholen

Jodan- Haiwan- Uke  
(linke Hand) Ude- Soete  
(rechte Hand)Ude- Uke (linke Hand)  
Urazuki (rechte Hand)

Chudan Zuki (linke Hand)

Jodan- Haiwan- Uke  
(rechte Hand) Ude- Soete  
(linke Hand)Ude- Uke (rechte Hand)  
Urazuki (linke Hand)Chudan Zuki (rechte  
Hand)linken Fuß zur Mitte  
setzenrechtes Knie hochziehen  
Faust zurückziehenYoko- Geri Keage  
Uraken Uchi**Seitenansicht!**  
Yoko- Geri Keage  
Uraken Uchi

Ausholen

Fumikomi rechts  
Shuto Uke links

**Kata:**

vorwärts:  
Shuto- Uke

vorwärts:  
Shuto- Uke

Shuto- Otoshi Uke

vorwärts:  
Chudan Nukite rechts  
**Kiai**

hinters Bein setzen  
Shuto- Uke links

schräg vor  
Shuto- Uke rechts

rechtes Bein setzen  
Shuto- Uke rechts

schräg vor  
Shuto- Uke links

linkes Bein nach links  
Uchi- Uke rechts  
Gyaku Hanmi

**von hinten:**  
Shuto- Uke links

**von hinten:**  
Ausholbewegung mit  
Fußbewegung

**von hinten:**  
Uchi- Uke rechts  
Gyaku Hanmi

Mae- Geri

**von hinten:**  
Mae Geri

Gyaku Zuki links

**von hinten:**  
Gyaku Zuki links

Uchi- Uke links  
Gyaku Hanmi

Mae Geri links

**Heian Nidan**

**Kata:**

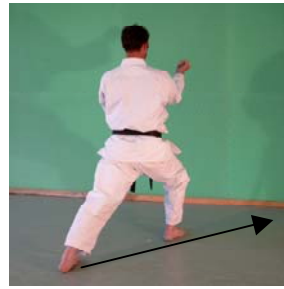
Gyaku Zuki rechts

vorwärts

Morote- Uke rechts

hinters Bein setzen

Gedan Uke links

**Heian Nidan**

Jodan- Shuto- Age- Uke links

schräg vor Age Uke rechts

rechtes Bein zurück

Gedan Uke rechts



Jodan- Shuto- Age Uke rechts

links vor

Age Uke links **Kiai**

links zurück

Shizentai



Musubi- Dachi

Rei

Musubi- Dachi



Shizentai

