

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:

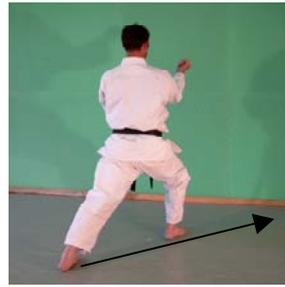
Gyaku Zuki rechts

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

