

Shotokan Kata

Heian Sandan



Ausführung: Michael Kern

Kata**Heian Sandan**

Shizentai

Musubi – Dachi

Rei

(Rechtes Bein bewegen)



Musubi – Dachi

Shizentai

Chudan Uchi- Ude Uke links



Ausholen

Gedan- Barai links
Uchi- Ude- Uke rechtsGedan- Barai rechts
Uchi- Ude- Uke links

Uchi- Ude Uke rechts

Ausholen

Gedan- Uke rechts
Uchi- Ude Uke linksGedan- Uke links
Uchi- Ude Uke rechts

Morote- Uke links

Chudan- Otoshi- Uke links



Chudan- Nukite rechts

Drehung

Tettsui- Uchi links



Shotokan Kata

Heian Sandan

Oi – Zuki

Kiai

Ryoken Koshi Kamae

Ausholen zu

Fumikomi

(Mikazuki Geri)



Fumikomi, dann Enpi-Uke

Uraken- Uchi- Jodan

Ausholen zu

Fumikomi

(Mikazuki Geri)



Fumikomi, dann Enpi-Uke

Uraken- Uchi- Jodan

Stellung nach Uraken-Uchi



Ausholen zu

Fumikomi

(Mikazuki Geri)

Fumikomi, dann Enpi-Uke

Uraken- Uchi- Jodan



Ausholen

Tate- Shuto- Uke

Oi- Zuki



Zwischenschritt rechts vor

links Tate- Zuki

rechts Ushiro- Enpi

rechts Tate- Zuki

links Ushiro- Enpi

Kiai



Shotokan Kata

Heian Sandan

Shizentai



Musubi- Dachi



Rei



Musubi- Dachi



Shizentai

