

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 links

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



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

