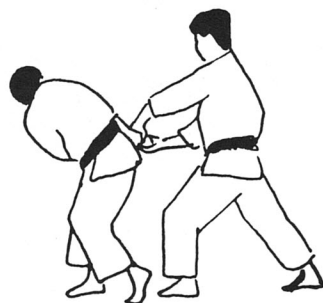


Grund 10 schnell hintereinander!

Dauer etwa 25 Sekunden

Heian Sandan (Nr.3)

1. Uchi-Uke links.
 2. Rechten Fuß ranziehen und dabei gleichzeitig Uchi-Uke rechts und Gedan-Barai links, anschließend
 3. dasselbe andersherum: Gedan-Barai rechts und Uchi-Uke links.
- Da diese gleichzeitige Blockbewegung mit Uchi-Uke und Gedan-Barai noch in vielen weiteren, auch höheren Katas vorkommt, ist es sehr wichtig, diese nicht ganz einfache Doppelbewegung genau zu studieren und einzuüben. Wichtig ist die Führung der Arme bei der Ausholbewegung (Zwischenzeichnungen Vorderansicht). Beide Blocks gehen nach vorne (also nicht in einer senkrechten Ebene blockieren; das sieht man sehr oft!).
- 4.–6. Genau dasselbe nach der anderen Seite.
 7. Wendung nach links mit Morote-Uke.
 8. Schritt vor zu Nukite (wie in Heian 2 Nr. 11).
 9. Hintenherum drehen zu Kiba-Dachi mit Tetsui-Uchi aus der Drehung (Abb. 8–9, 9).



8-9



9

Der Gegner ergreift unsere Nukite-Hand, dreht sie uns auf den Rücken und zieht uns dabei nach hinten (siehe auch Abb. 8–9).

10. Nachsetzen mit Oi-Tsuki – *Kiai*.
11. Linken Fuß ranziehen, Fäuste in die Hüfte (langsame Zeit).
12. Stampftritt (Fumikomi) mit Ellbogenblock nach innen.
13. Gefolgt von einem senkrecht ausgeführten Uraken (Abb. 11–13).



11



12



13

- Bei der Ausführung des Fumikomi kann man mit dem Fuß auch weiter ausholen (wie bei Mikazuki-Geri).
14. Fumikomi und Ellbogenblock links.
 15. Uraken.
 16. Fumikomi mit Ellbogenblock rechts und
 17. Uraken.
 18. Vorgehen zu Oi-Tsuki links.

Anmerkung: Bei KANAZAWA sowie auch im DKB wird hier zuerst als Extrazeit rechts langsam Tate-Shuto-Uke ausgeführt.

19. Drehung über flüchtige Kiba-Dachi zu Kiba-Dachi mit Ellbogenstoß rückwärts und Fauststoß über Schulter nach hinten (Abb. 19–19).



19

20. Gleitschritt nach rechts mit Ushiro-Empi rechts und Fauststoß nach hinten über Schulter – *Kiai*.

In der Heian Sandan gibt es viele Bewegungen und Techniken, die so auch vor allem in den Katas Jion, Jitte, Ji'in auftauchen: Doppelblocks mit Uchi-Uke und Gedan-Barai und vor allem die Stampftritte aus Kiba-Dachi.