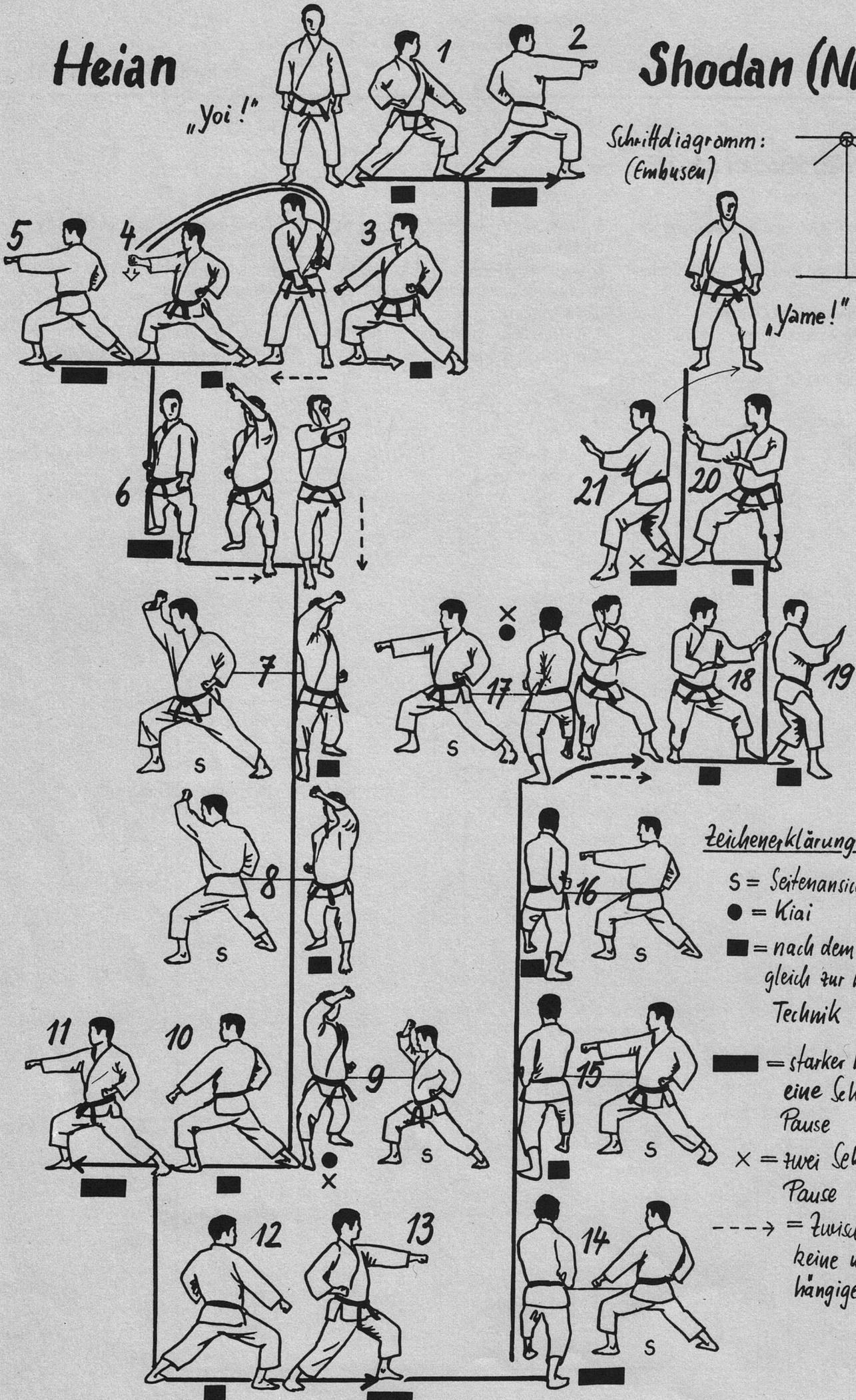
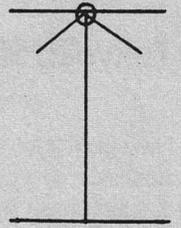


# Heian

# Shodan (Nr. 1)

"Yoi!"

Schrittdiagramm:  
(Embuseu)



### Zeichenerklärung

- s = Seitenansicht
- = Kiai
- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- (dick) = starker Kime, eine Sekunde Pause
- x = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik

Dauer etwa 25 Sekunden

## Heian Shodan (Nr. 1)

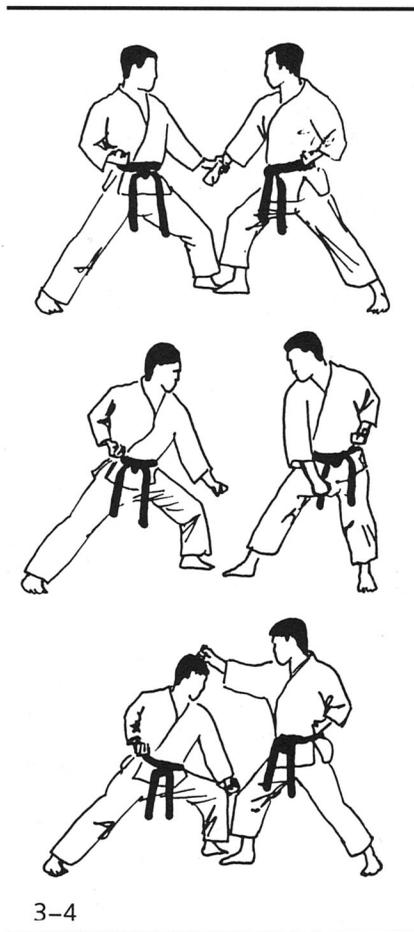
Die Heian Katas wurden zu Beginn unseres Jahrhunderts von dem berühmten Karatemeister YASUTSUNE ITOSU aus den alt überlieferten Katas wie Bassai, Kanku, Jion u.a. zum Gebrauch an den Mittelschulen Okinawas entwickelt. Aus im geheimen trainierten Kampftechniken wurde eine Art Gruppengymnastik entwickelt.

Aus erzieherischen Gründen tauchen hier auch keine gefährlichen Angriffe wie Fingerstiche in die Augen oder Tritte in den Unterleib auf.

Der alte Name dieser Katas ist *Pinan*, und auf Okinawa sowie bei den anderen Stilrichtungen (zum Beispiel Wado-Ryu) wird dieser Name noch gebraucht.

Ursprünglich war Heian Nidan die erste Kata (Heian Shodan). FUNAKOSHI änderte hier die Reihenfolge und begann mit der leichteren Kata:

1. Gedan-Barai nach links, gefolgt von
  2. Oi-Tsuki rechts.
  3. Große Wendung mit Gedan-Barai rechts. Der Angreifer packt nach der Abwehr seines Mae-Geri unser rechtes Handgelenk. Herausreißen des erfaßten Armes durch Einwärtsdrehen, gefolgt von Hammerfaustschlag auf Kopf oder Schlüsselbein (Abb. 3-4).
  4. Der Hammerfaustschlag wird in Deutschland und bei KANAZAWA aus Shizentai (= natürliche Stellung) ausgeführt, während nach NAKAYAMA beim Hammerfaustschlag zu Zenkutsu-Dachi vorgegangen wird.
  5. Oi-Tsuki links unmittelbar im Anschluß an den Tetsui-Uchi.
  6. Wendung nach links zur Hauptrichtung mit Gedan-Barai.
  7. Age-Uke, gefolgt von
  8. Age-Uke (links),
  9. Age-Uke (rechts) in schneller Folge, der letzte mit *Kiai*. Da ein *Kiai* immer bei einer entscheidenden Technik gemacht wird, kann hier der letzte Age-Uke auch als Angriff gedeutet werden (Abb. 8-9).
- Der Angriff wird mit der Handkante abgewehrt, dann greifen wir mit dieser Hand den Angreiferarm, drehen ihn nach außen, so daß der Ellbogen nach unten kommt, und brechen mit Age-Uke



gegen den Ellbogen den Arm des Angreifers.

Jetzt geht es gegen den nächsten Angreifer wieder weiter mit

10. Gedan-Barai links aus der Drehung links herum, gefolgt von
11. Oi-Tsuki rechts.
12. Große Wendung nach rechts mit Gedan-Barai rechts, gefolgt von
13. Oi-Tsuki links. Nun wieder Wendung nach links zur Hauptrichtung mit
14. Gedan-Barai links, dann
15. Oi-Tsuki rechts und in schneller Folge
16. Oi-Tsuki links,
17. Oi-Tsuki rechts – *Kiai*.
18. Aus der Drehung heraus Shuto-Uke links aus Kokutsu-Dachi, gefolgt von
19. Shuto-Uke rechts im Winkel von 45°.
20. Nun Wendung nach rechts mit Shuto-Uke rechts, gefolgt von
21. Shuto-Uke links aus dem Vorgehen im Winkel von 45°.

Anmerkung zu 18. bis 21.: Diese Techniken können alle als Abwehr (Uke) gedeutet werden. Eine andere Anwendung wäre: erster Handkantenschlag als Abwehr (Abb. 18), der zweite als Angriff zum Hals im Nachsetzen (Abb. 19).

