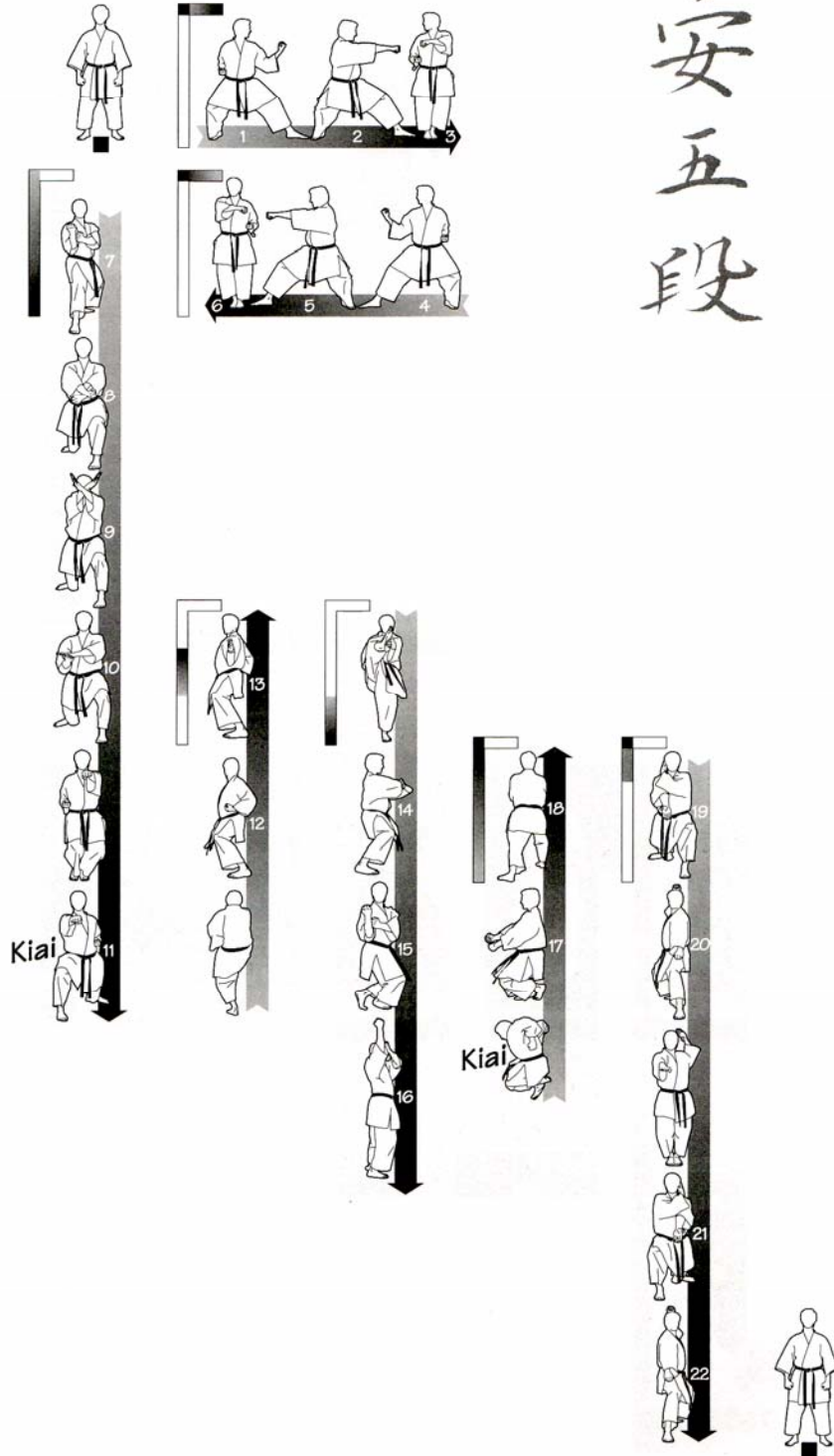


Heian godan 平安五段

Auf einen Blick



平安 Heian godan

Enbusen

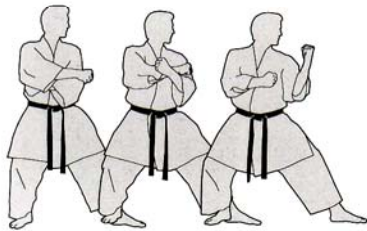


Frieden und Ruhe, 5. Stufe

平安五段



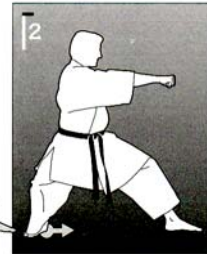
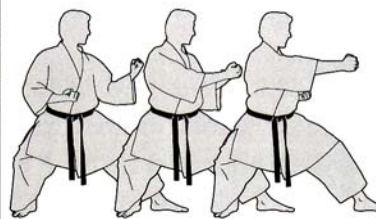
Yoi
Hachi ji dachi



90°



Uchi uke
Kôkutsu dachi



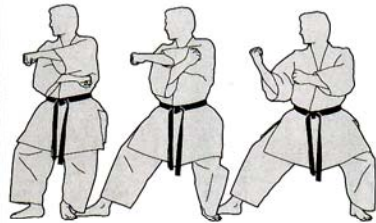
Chûdan gyaku zuki
Kôkutsu dachi



180°



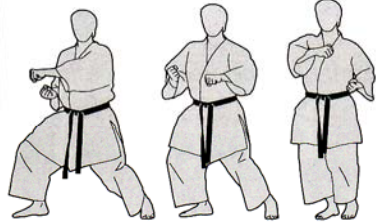
Chûdan kagi zuki
Heisoku dachi



Uchi uke
Kôkutsu dachi



Chûdan gyaku zuki
Kôkutsu dachi

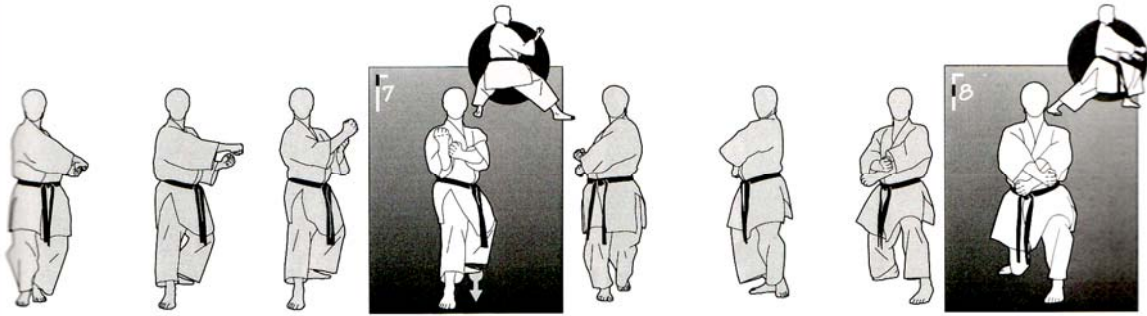


90°



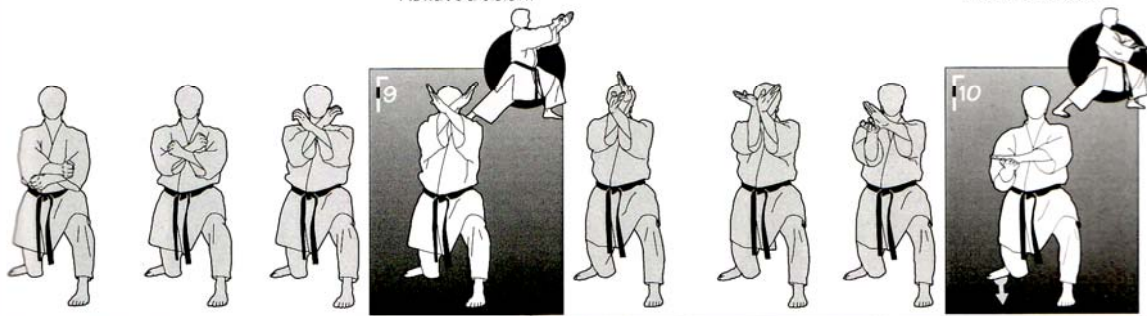
Chûdan kagi zuki
Heisoku dachi

Heian godan



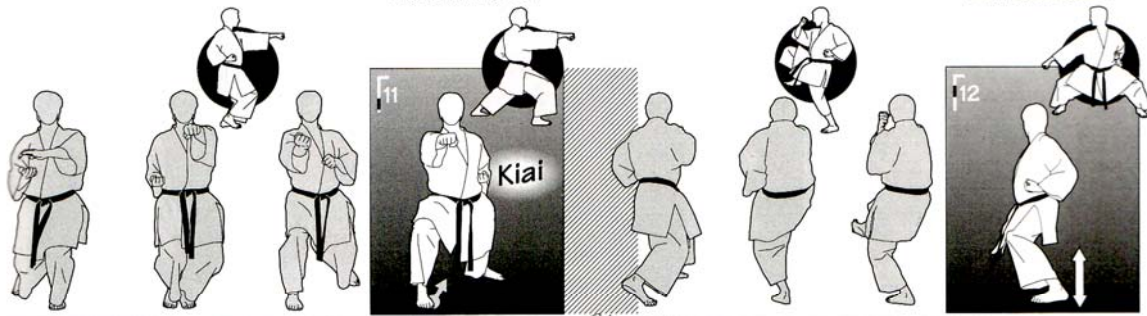
Chûdan morote uke Koshi kamae
Kôkutsu dachi

Gedan jûji uke
Zenkutsu dachi



Jôdan jûji kaishu uke
Zenkutsu dachi

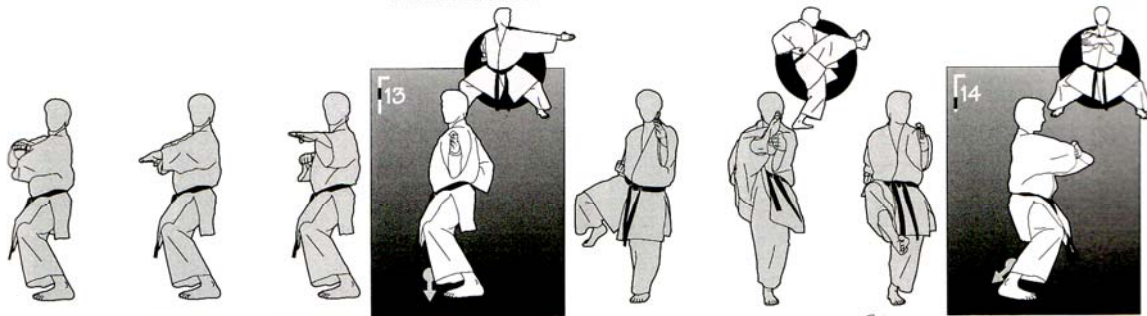
Tsukami yose
Zenkutsu dachi



Chûdan tetsui uchi

Chûdan oi zuki
Zenkutsu dachi

Gedan barai
Fumikomi - Kiba dachi



180°

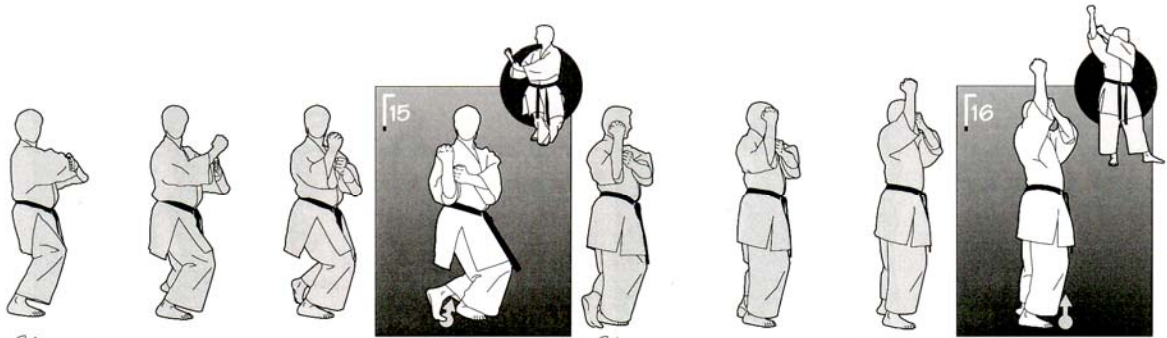
Chûdan haishu uke
Kiba dachi

Chûdan mikazuki geri

Chûdan mae empi uchi
Kiba dachi

90°

Heian godan

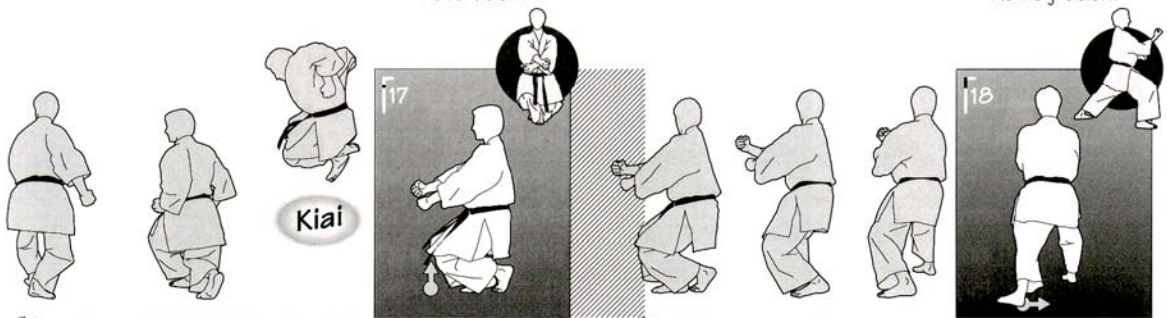


90°

180°

Chûdan morote uke
Kôsa dachi

Morote age zuki
Re no ji dachi

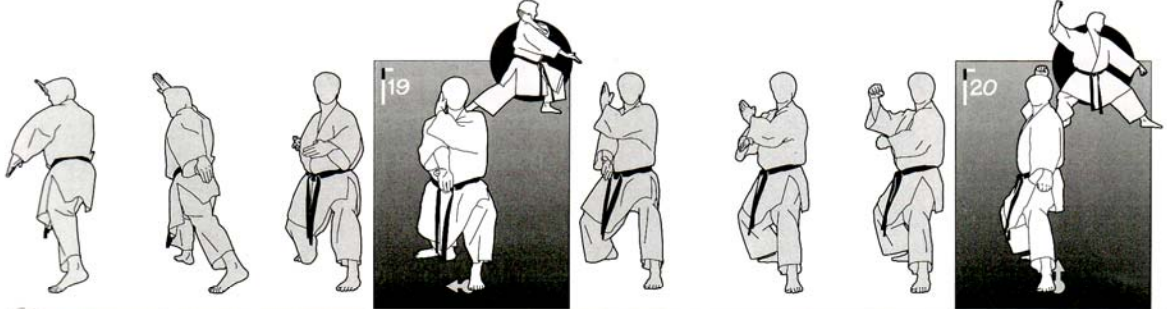


90°

90°

Gedan jûji uke
Kôsa dachi

Chûdan morote uke
Zenkutsu dachi



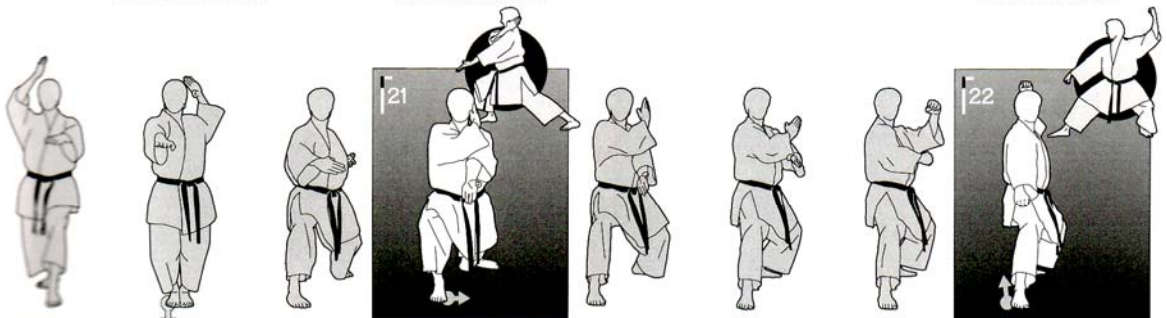
180°

Jôdan kamae –
Gedan shutô uke

Gedan nukite – Te nagashi uke
Zenkutsu dachi

Tsukami yose

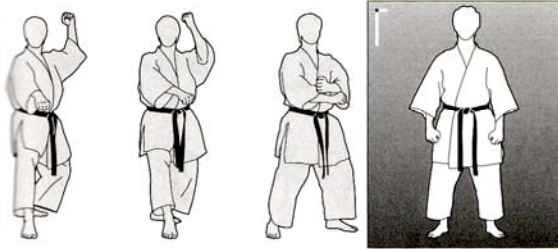
Manji uke
Kôkutsu dachi



Gedan nukite – Te nagashi uke
Zenkutsu dachi

Tsukami yose

Manji uke
Kôkutsu dachi



Yame
Hachi ji dachi

Heian godan beginnt sofort mit einer Feinheit: Abwehr und Konter in Kôkutsu dachi (Nr. 1+2 und 4+5). Die Schwierigkeit liegt darin, beide Techniken mit Körpereinsatz auszuführen, und dabei, wenn die Hüfte zum Gyaku zuki eingedreht wird, die Stellung stabil und korrekt zu halten.

Darauf folgt die Mizu-nagare-Haltung, die als zusätzliche Fausttechnik interpretiert werden kann (Nr. 3 und 6). In dieser Kata taucht erstmalig ein Sprung auf. Mit diesem weicht man einem Angriff aus, den der Gegner mit einem Stock ausführt (Zeichnung vor Nr. 17). Wichtig dabei ist, dass die Beine im Sprung angezogen werden und hoch genug gesprungen wird, um dem imaginären Angriff entkommen zu können. Außerdem muss die Landung nach dem Sprung stabil sein, damit der Konter schnell und effektiv erfolgen kann. Zweimal kommt die Abwehrtechnik Tsukami yose – greifen und ziehen (zwischen Nr. 19 und 20 sowie zwischen Nr. 22 und 23) – als mögliche Interpretation vor. Der Wechsel von Zenkutsu dachi in Kôkutsu dachi (Nr. 19-20 und 22-23) kann auch anders als abgebildet erfolgen: im Zenkutsu dachi bleiben beide Füße auf einer Linie, damit der Kôkutsu dachi hinterher stimmt, ohne den vorderen Fuß zwischen beiden Stellungen versetzen zu müssen.

Dauer: circa 50 Sekunden