

KATA HEIAN OYO

Die Heian Oyo wurde von Taiji Kase (9. Dan Shotokan) aus den Kata Heian Nidan bis Heian Godan geschaffen.

Ähnlich wie die Ura-Kata dient sie dazu, Automatismen aufzubrechen und jede Technik **bewusst** einzusetzen und zu beherrschen.

Die Richtungsangaben beziehen sich auf eine gedachte Windrose, d.h. der Blick geht in der Startposition nach „Norden“.

Sie werden nur bei einem Richtungswechsel angegeben.

Die Benennung der Kata erfolgt auch nur bei einem Wechsel.

Kommando	Stand	Richtung	Technik	aus Kata
1	KK (Kokutsu Dachi)	Westen	links Jodan Haiwan Uke, rechts Jodan Kamae	Heian 2
2	KK		links Nagashi Uke, rechts Tettsui Uchi	
3	KK		links Tettsui Uchi Chudan	
4	KK	Osten	Wendung 180° nach rechts Uchi-Ude-Uke	Heian 3
5	HD (Heisoku Dachi)		hinteres Bein heranziehen mit Doppelblock: rechts Gedan Barai, links Uchi-Ude-Uke	
6	HD		rechts Uchi-Ude-Uke, links Gedan Barai	
7	KK	Süden	Yoko Geri Keage, gleichzeitig Uraken rechts, Absetzen mit Shuto Uke	Heian 2
8	ZK (Zenkutsu Dachi)		vor in ZK, links Osae Uke, rechts Tate Nukite	Heian 3
9	KD (Kiba Dachi)		270° Drehung rechts herum und in KD absetzen, dabei links Tettsui Uchi	
10	ZK		rechts vor mit Oi-Zuki Chudan KIAI 1	
11	HD	Süden	linkes Bein heranziehen, dabei Drehung 180° (Blickrichtung nach hinten), Fäuste in die Hüften, Ellenbogen seitlich abstehend	
12	KD		Fumikomi rechts, gleichzeitig abwehren mit Empi- Uke und Uraken Uchi rechts in Kiba-Dachi	
13	KD		das Gleiche links	
14	KD	Norden	Blickwendung rechts- rechts Tate Shuto Uke	Variation

15	ZK		Oi-Zuki links	Heian 3
16	KD	Süden	rechtes Bein heranziehen (Heiko Dachi), dann Linksdrehung 180° auf dem rechten Bein, Tate Zuki rechts über die Schulter, Empi nach hinten mit links	
17	KD		Suri-Ashi nach rechts, dabei Tate Zuki links über die Schulter und Empi nach hinten mit rechts KIAI 2	
18	ZK		links vor ZK mit Gedan Juji Uke	Heian 5
19	ZK		im Stand: Jodan Juji Uke (mit geöffneten Händen)	
20	ZK		im Stand: Drehung der Hände rechts Otoshi Uke	
21	ZK		gleichzeitig Tate Shuto Uke links und mit rechts vor Oi-Zuki Chudan KIAI 3	
22	KD	Norden	270° Linksdrehung absetzen mit Fumikomi und rechts Gedan Barai	
23	KD	Süden	im Stand Haishu Uke mit links	
24	KD	Osten	Mikazuki Geri, absetzen mit Empi in die linke offene Handfläche	
25	KD		mit beiden Armen gleichzeitig Uke Zuki nach rechts und links	frei
26	KD		rechts und links Gyaku Zuki (re unten)	frei
27	KosaD	Westen	Sprung 180° linksherum, absetzen in Kosa-Dachi mit Gedan Juji Uke KIAI 4	Heian 5
28	ZK	Norden	rechts vor mit Morote Uchi Uke	
29	ZK	Süden	180° linksherum Gedan Shuto Uke rechts und gleichzeitig Nagashi Uke links	
30	KK		linkes Bein umsetzen zu Manji Uke	
31	HD		langsames Aufstehen, Armhaltung gleichbleibend	
	ohne Stellung		Wendung auf der linken Ferse um 180°-Armwechsel (Manji Uke)	
32	ZK		rechts vor mit Gedan Nukite links und Nagashi Uke rechts	
33	KK		rechtes Bein umsetzen, re Gedan Barai, linke Hand an der Hüfte	Variation
34	ZK	Osten	Yoko Geri Keage und Uraken links, absetzen mit Mae Empi rechts in die linke Hand	Heian 4
35		Westen	Yoko Geri Keage und Uraken rechts, absetzen mit Mae Empi links in die rechte Hand	
36	ZK (45°)	Süden	Drehung um 135° im Stand, flüchtig Gedan Shuto Uke und Ausholen zu rechts Shuto Uchi Jodan, links Jodan Te Nagashi Uke	

37	KosaD (Kosa Dachi)		Mae-Geri rechts, Otoshi Uke links, absetzen mit weitem Steppschritt nach vorne in Kosa-Dachi, rechts Uraken Uchi KIAI 5	Heian 4
38	KK	NordWest (45° li)	Drehung nach links wie Heian 4 mit Kakiwake Uke, aber das <u>rechte</u> Bein zurücksetzen	Variation
39	ZK		Mae Geri rechts, vorne absetzen Ren-Zuki	
40	KK	NordOst (45° re)	linken Fuß umsetzen, 90° nach links zurück mit Kakiwake Uke	Variation
41	ZK		Mae Geri links, vorne absetzen Ren-Zuki	
42	KK	Norden	Umsetzen nach links mit Morote Uchi Uke	
43	ZK		Umsetzen zum ZK, Griff mit beiden Händen zum Kopf,	
44	KK	Süden	Hände herunter reißen, dabei Fäuste schließen, gleichzeitig Hiza Geri mit dem rechten Knie KIAI 6 Linksdrehung 180° nach hinten in KK (linkes Bein vorne) Jodan Haishu Uke links	Variation
45	ZK		links zum ZK verlängern und Gyaku-Zuki rechts	Heian 2 Variation
46	ZK		rechts Gyaku-Uchi-Ude-Uke	
47	ZK		Mae Geri rechts, absetzen Gyaku-Zuki links	
48	ZK		Gyaku-Uchi-Ude-Uke links	
49	ZK		Mae Geri links, absetzen Gyaku-Zuki	
50	ZK		Schritt vor Morote Uchi Uke	
51	ZK	Westen	Wendung 270° Gedan Barai mit links	
52	ZK	NW	45° Schritt vor Age Uke rechts	
53	ZK	Osten	Wendung 135° zurück, Gedan Barai mit rechts	
54	ZK	NO	45° Schritt vor Age Uke links KIAI 7	
		Norden	Yame – Zanshin - Rei	