

# Heian Shodan

mit Wolf-Dieter Wichmann 9. Dan



Auszgangs-  
Stellung  
(➔ Leserichtung) ➔➔➔

Musubi-  
Dachi

Rei!

„Yoi“  
Shizentai

① „Ich(i)“  
Gedan Barai

② „Ni“  
Oi-Zuki,

(alle Stellungen der Kata ohne Zusatz sind Zenkutsu-Dachi)



⑤ „Go“  
Oi-Zuki

④ „Shi“  
Tettsui-Uchi in Renoji-Dachi

③ „San“  
Gedan Barai

◀◀ (◀ Leserichtung!)



⑥ „Rokk(u)“  
Gedan Barai

⑦ „Shich(i)“  
Age-Uke

⑧ „Hach(i)“  
Age-Uke

⑨ 🌟 “Ku”  
Age-Uke mit **KIAI!**

(In den Kommandos wird nicht über 10 hinausgezählt, daher werden ab 10 die Schritte normal weitergezählt)



(11) Oi-Zuki

⑩ "Ju"

Gedan Barai,

←←← (← Leserichtung!)



(12) Gedan Barai

(13) Oi-Zuki

(14) Gedan Barai

(15) Oi-Zuki

(→ Leserichtung) →→→→

links

rechts



(16) Oi-Zuki

(17) ★ Oi-Zuki **KIAI!**

(18) Shuto-Uke

(19) Shuto-Uke 45°

(→ Leserichtung) →→→→

in Kokutsu-Dachi



Endstellung

Rei!

„Yame“

Ende der Kata

←←← (← Leserichtung!)

(21) Shuto-Uke 45°

(20) Shuto-Uke