

Heian Shodan – Prüfungskata für den gelben Gurt



„Yoi“



1. Gedan Barai



2. Oi zuki



3. Gedan Barai



4. Tettsui uchi (Hammerschlag)



5. Oi zuki



6. Gedan Barai



6b. Ausholen



7. Age uke



7b. Ausholen



8. Age uke



8b. Ausholen



9. Age uke mit „Kiai“



10. Gedan Barai



11. Oi zuki



12. Gedan Barai



13. Oi zuki



14. Gedan Barai



15. Oi zuki



16. Oi zuki



17. Oi zuki mit „Kiai“



18. Shuto uke



19. Shuto uke



20. Shuto uke



21. Shuto uke



„Yame“

Schrittdiagramm / Embusen:

