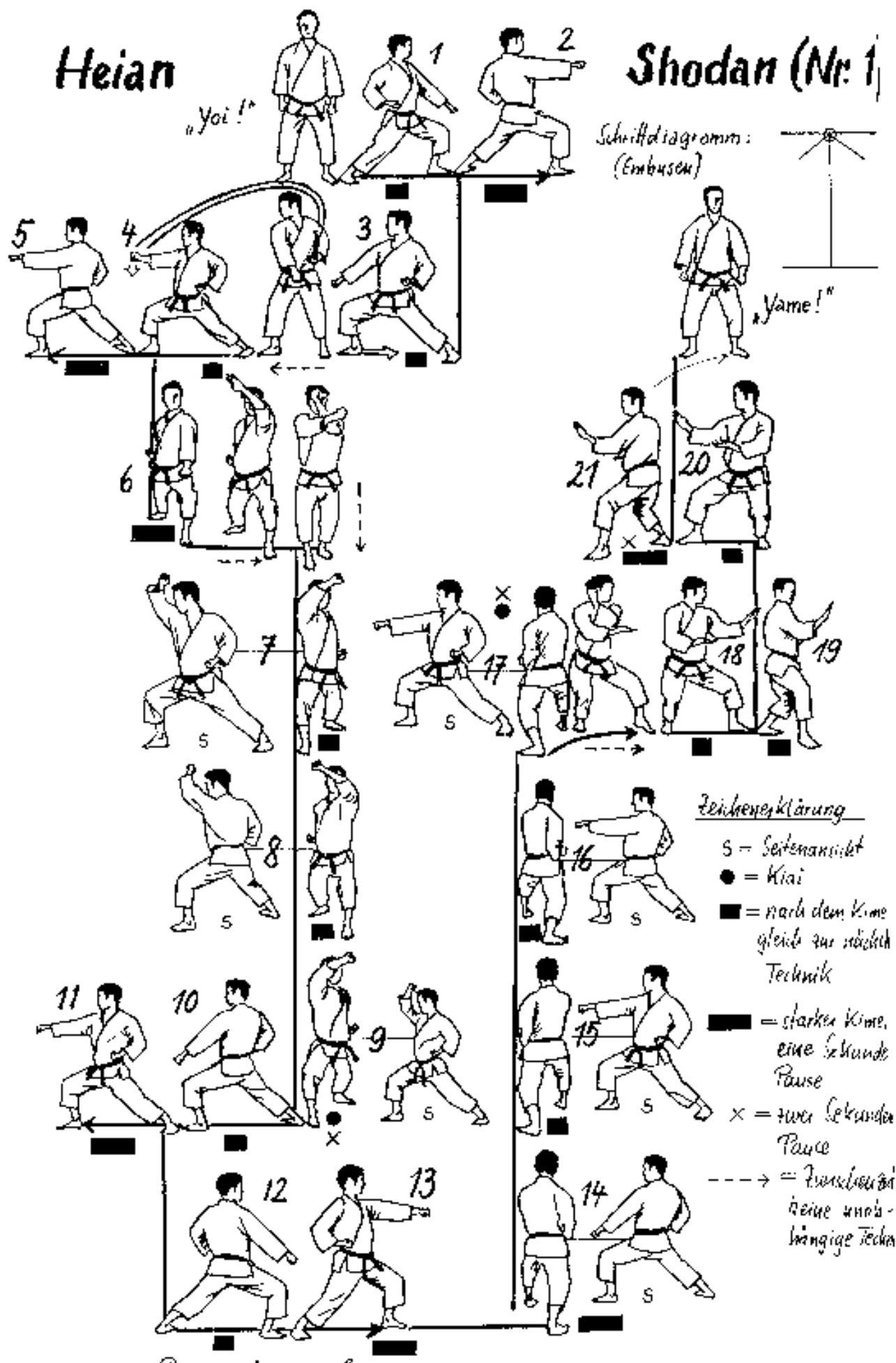
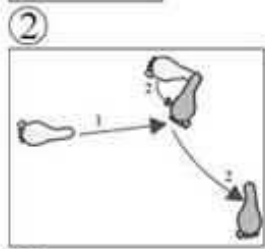
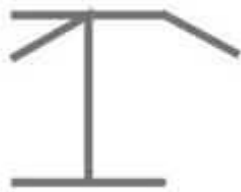


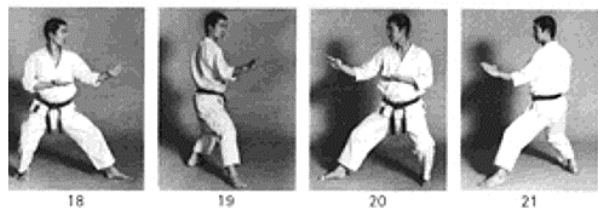
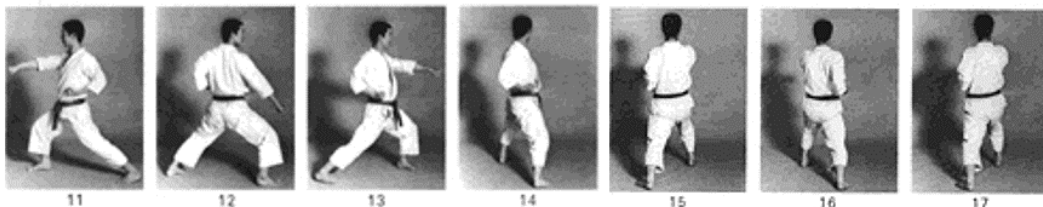
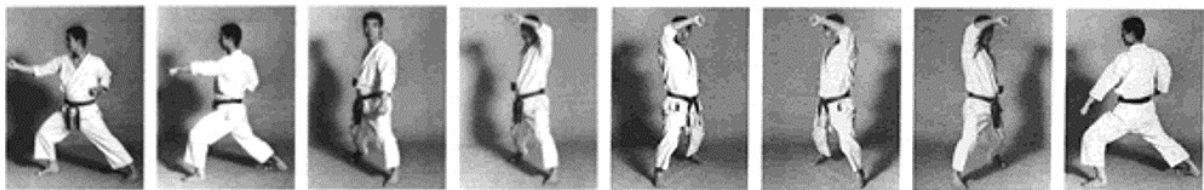
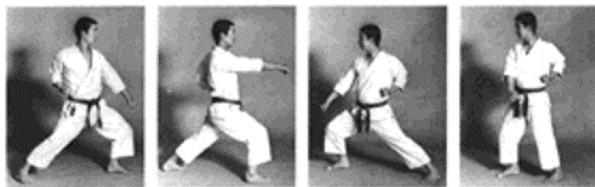
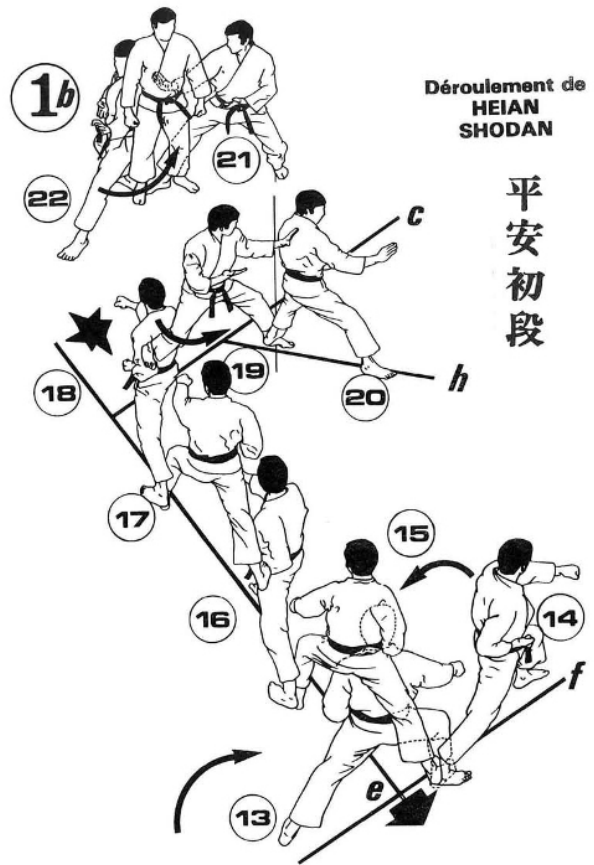
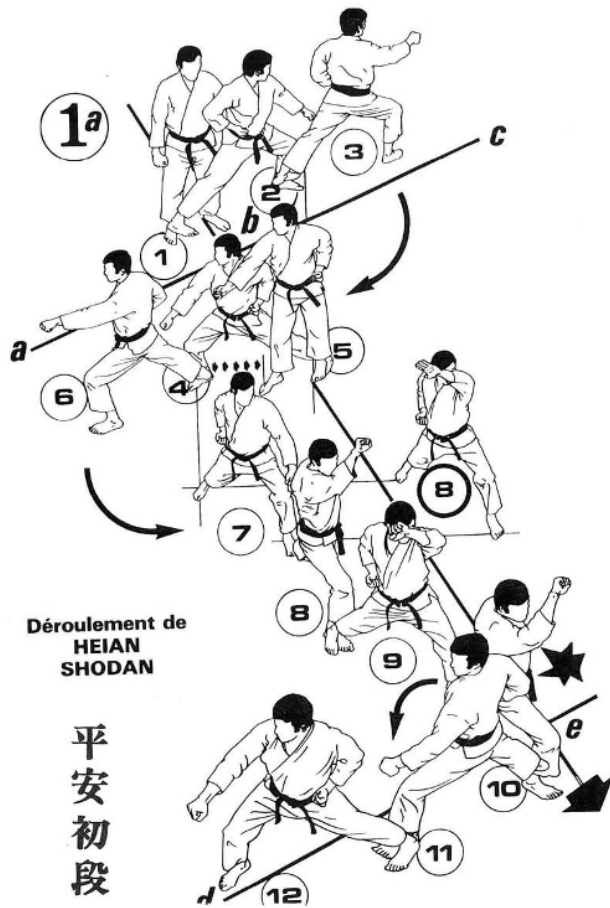
Heian

Shodan (Nr. 1)



Heian Shodan





Heian I

De technieken in deze kata zijn de hoge afweer tegen een aanval naar het hoofd en de zwaardhandafweer van een aanval naar het lichaam (*chūdan shūtō uke*). Dit is de eerste kata die wordt geleerd, daarom is het een belangrijke training voor voetbewegingen en het volgen van het lijnenpatroon. Streef in het bijzonder naar beheersing van de naar voren en de naar achteren leunende stand, terwijl u vertrouwd raakt met de belangrijkste eigenschappen van de uitvalstoot.

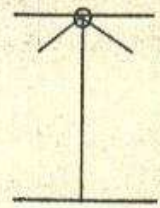
Het lijnenpatroon is I-vormig, het aantal bewegingen is eenentwintig en de uitvoeringstijd is ongeveer 40 seconden.

Heian

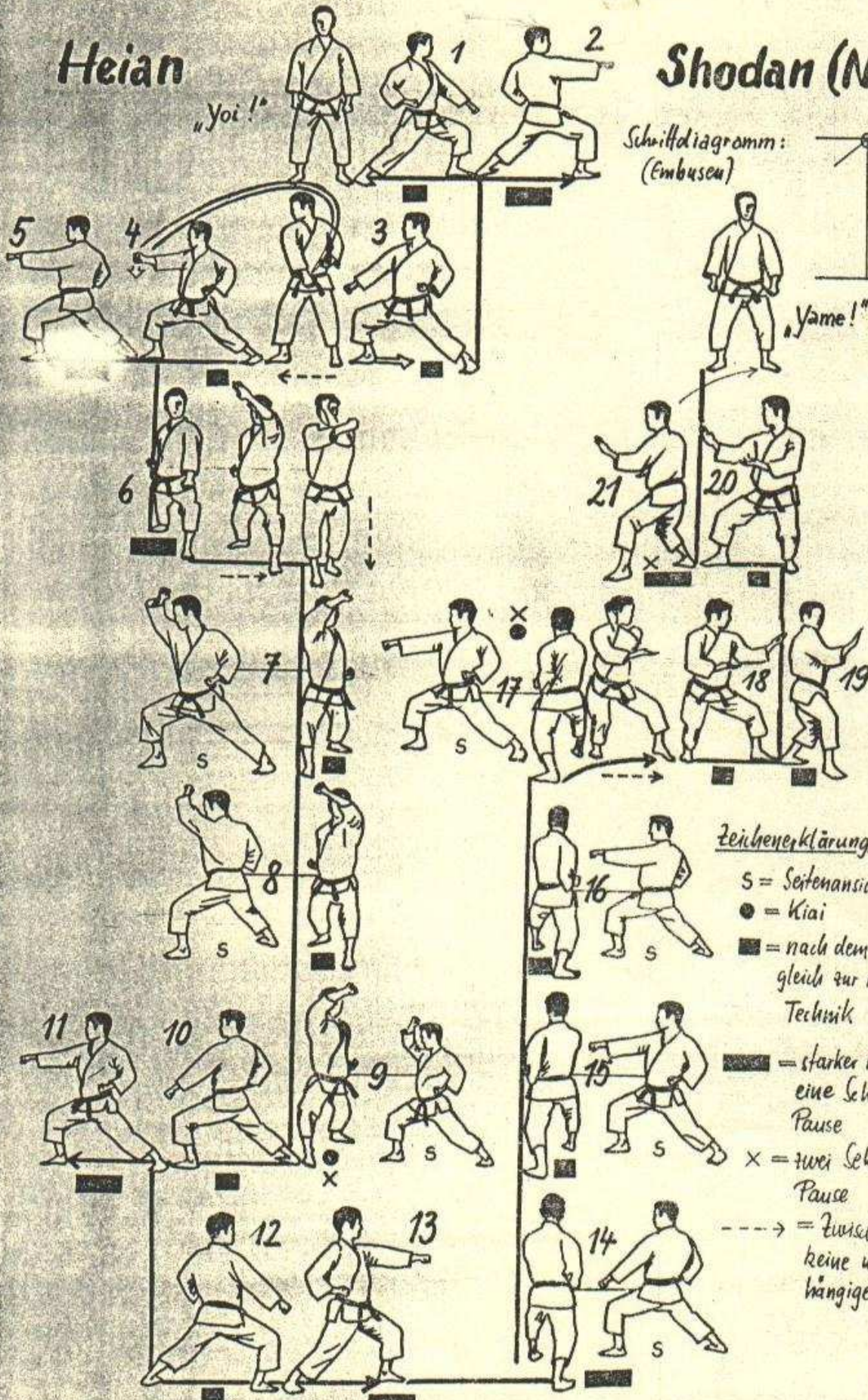
„Yoi!“

Shodan (Nr. 1)

Schrittdiagramm:
(Embuseu)



„Yame!“



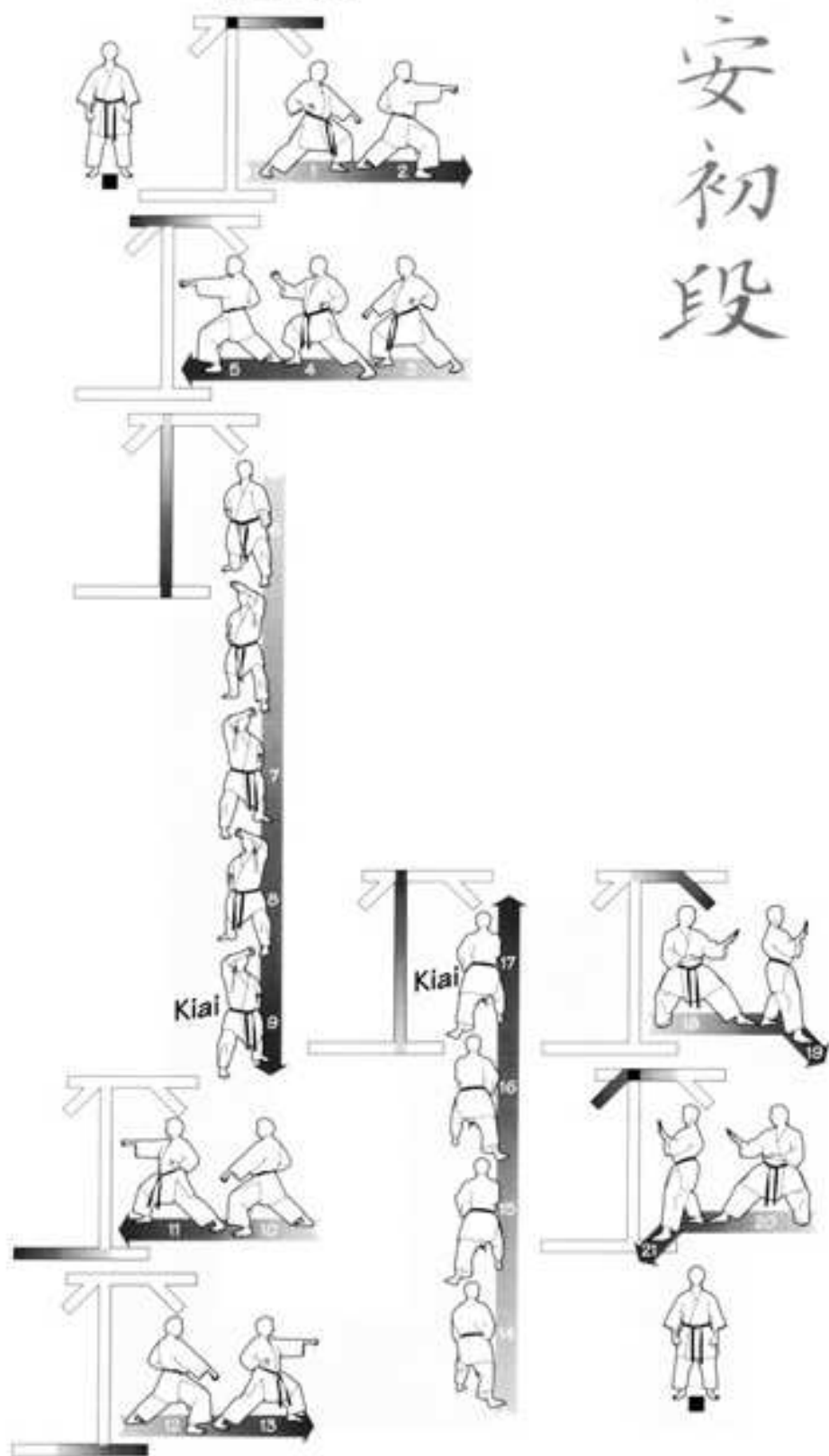
Zeichenerklärung

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

Dauer etwa 15 Sekunden


Heian shodan 平安初段

Auf einen Blick




Heian Shodan

Embusen




How to follow along:


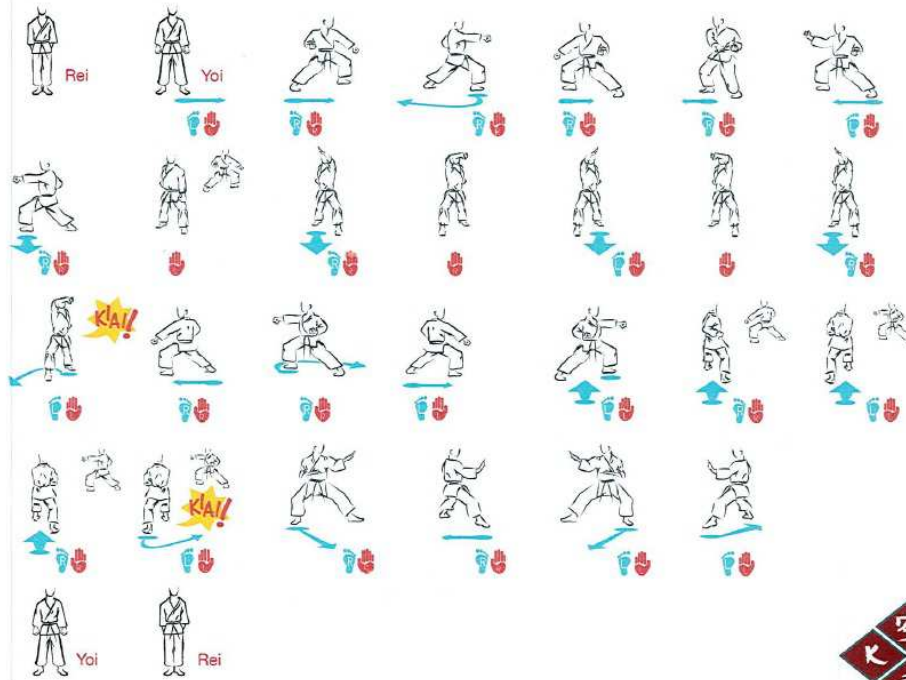
1 Direction



2 Hands/ Feet



3 Technique

Live Fit. Live Focused. Live Karate. www.KarateCoaching.com

