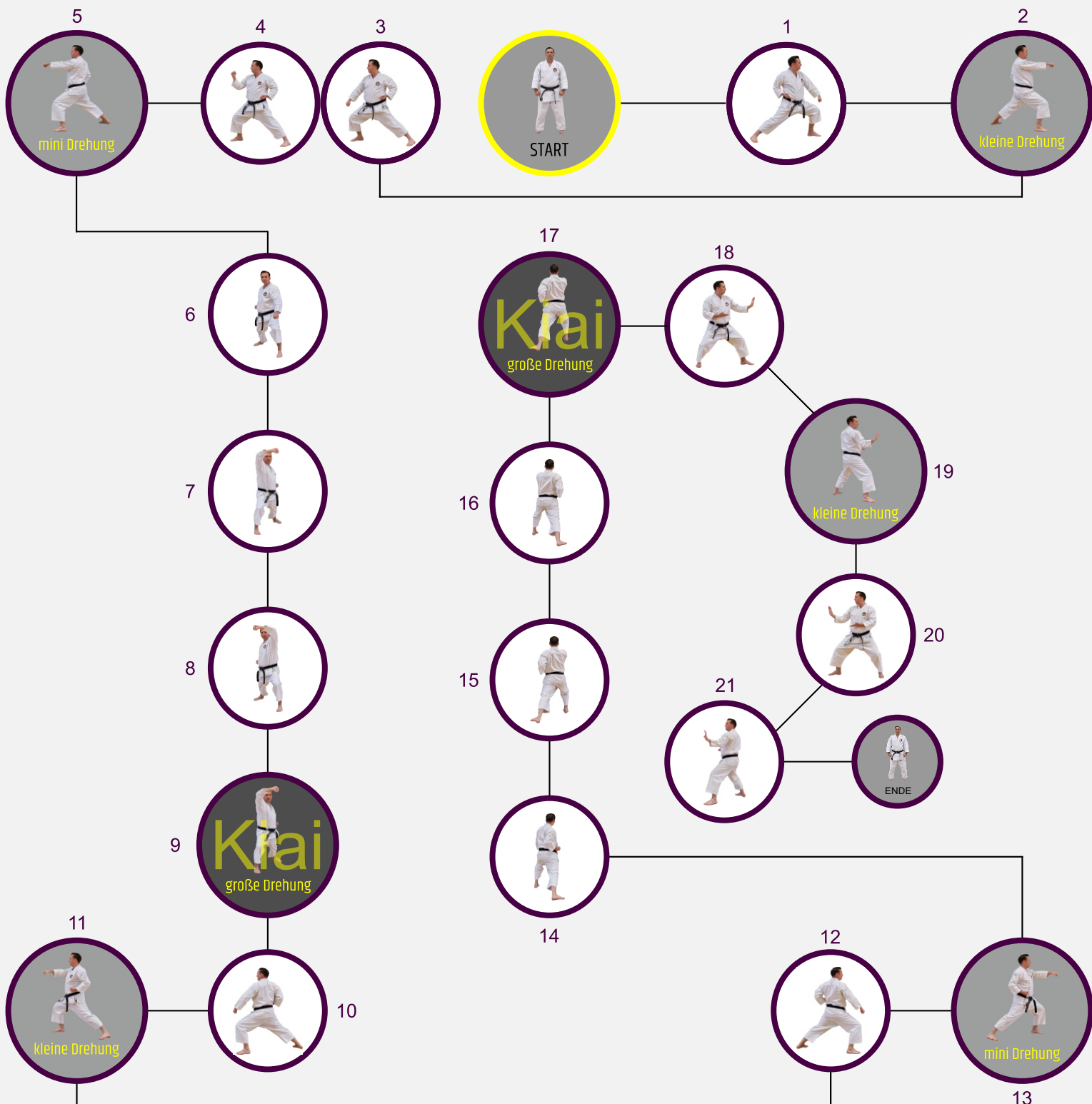




KATA (Heian Shodan)



mini Drehung



kleine Drehung




























große Drehung



Heian Shodan

Scannt die QR Codes
um ein Videos zu sehen,
oder geht auf:
<https://kazoku.berlin/kata.html>

START		12 - Kleine Drehung (rechter Fuß und rechter Arm)	
START 1 - Hacken zusammen verbeugen und Kata ansagen		13 - Fauststoß	
START 2 - Beine schulterbreit aus- einander & Fäuste in Ausgangsposition		14 - Mini Drehung (linker Fuß und linker Arm)	
01 - Mini Drehung (linker Fuß und linker Arm)		15 - Fauststoß	
02 - Fauststoß		16 - Fauststoß	
03 - Kleine Drehung (rechter Fuß und rechter Arm)		17 - Fauststoß mit Kiai	
04 - Hammerschlag		18 - Große Drehung (linker Fuß und linker Arm)	
05 - Fauststoß		19 - Schwerthand schräg nach vorne	
06 - Mini Drehung (linker Fuß und linker Arm)		20 - Kleine Drehung (rechter Fuß und rechter Arm)	
07 - Block zum Kopf		21 - Schwerthand schräg nach vorne	
08 - Block zum Kopf		ENDE 1 - Beine schulterbreit aus- einander & Fäuste in Ausgangsposition	
09 - Block zum Kopf mit Kiai		ENDE 2 - Hacken zusammen und verbeugen	
10 - Große Drehung (linker Fuß und linker Arm)		ENDE	