

Ablauf der Kata Oyo

Nr.	Stand	Technik	Aus Kata	Techn.-Nr. in Kata ¹⁾	Kiai
1	Kk	Nach links: Linker Arm Jodan Haiwan Uke, rechts wie Age Uke	Heian 2	1	
2	Kk	im Stand: rechts Ura Zuki, links Block zum Hals	Heian 2	2	
3	Kk	im Stand links Chudan Tettsui Uchi	Heian 2	3	
4	Kk	Wendung 180°, Uchi Uke mit rechts zur rechten Seite	Heian 3	4	
5	Hs	Doppelblock Gedan Barai rechts, Uchi Ude Uke links	Heian 3	5	
6	Hs	Wechsel des Doppelblocks: Gedan Barai links, Uchi Ude Uke	Heian 3	6	
7		Yoko Geri Keage mit Uraken Uchi nach hinten	Heian 2	7	
8	Kk	Absetzen in Shuto Uke	Heian 2	8	
9	Zk	Vorgehen Osae-Uke links, Nukite rechts	Heian 2	11	Kiai
10	Kb	Auf dem rechten Fuß 180° über den Rücken nach vorne drehen. Dabei die rechte Hand hinter den Rücken nehmen und absetzen in Kb mit Tettsui links	Heian 3	9	
11	Zk	Rechts vorgehen mit Chudan Oi-Zuki rechts	Heian 3	10	Kiai
12	Hs	Drehung 180°, Fäuste in die Hüften, Ellenbogen seitlich abstehend	Heian 3	11	
13		Vorgehen Mikazuki Geri rechts (auch üblich nur Fumikomi)	Heian 3	12	

14	Kb	Absetzen mit Empi Uke rechts	Heian 3	12	
15	Kb	Jodan Uraken Uchi rechts	Heian 3	13	
16		Mikazuki Geri (oder Fumikomi) links	Heian 3	14	
17	Kb	Absetzen Empi Uke	Heian 3	14	
18	Kb	Jodan Uraken Uchi links	Heian 3	15	
19	Kb	Im Stand: Tate Shuto Uke nach rechts (rechter Arm)	Heian 3 (aber andere Richtung)	18	
20	Zk	Vorgehen Oi-Zuki links	Heian 3	18	
21	Kb	Rechten Fuß auf gleiche Höhe wie linken Fuß bringen (Heiko Dachi), 180° Drehung auf rechtem Bein, Tate Zuki rechts über die Schulter, links Empi nach hinten	Heian 3	19	
22	Kb	Suri Ashi (Gleitschritt) nach rechts, dabei links Tate Zuki über die Schulter, rechts Empi nach hinten	Heian 3	20	Kiai
23	Zk	Links vorgehen Gedan Juji Uke (rechte Faust oben)	Heian 5	8	
24	Zk	Im Stand: Hände zur Brust und Jodan Juji Uke (mit geöffneten Händen)	Heian 5	9	
25	Zk	Im Stand: Hände Jodan drehen und zur rechten Hüfte ziehen	Heian 5	10	
26	Zk	Tate Shuto Uke links, vorgehen Chudan Oi-Zuki rechts	Heian 5	11,12	Kiai
27	Kb	Drehung (li) nach hinten, Fumikomi rechts, absetzen mit Gedan Barai rechts	Heian 5	13	

28	Kb	Im Stand: Tate Shuto Uke mit linkem Arm (nach links)	Heian 5	14	
29		Mikazuki Geri in die linke Handfläche	Heian 5	15	
30	Kb	Empi in die linke offene Handfläche	Heian 5	16	
31	Hk	Beide Füße zusammenziehen zur Stellung Heiko Dachi, mit beiden Armen gleichzeitig Tettsui Uchi zu den Seiten			
32	Kb	90° nach rechts gleichzeitig linker Arm Chudan Zuki/ rechts Soto Ude Uke <i>Hier gibt es auch die Variante, dass die Arme bei leicht geduckter Haltung nur vor der Brust überkreuzt werden. Die Ellenbogengelenke berühren sich dabei, wobei der linke Arm oben ist.</i>			

33	Ks	Sprung mit rechtem Bein zuerst, Landung in Kosa Dachi mit Gedan Juji Uke	Heian 5	19	Kiai
34	Zk	Rechts vorgehen mit Morote Uchi Uke	Heian 5	20	
35	Zk	nach hinten Gedan Shuto Uke links, rechts Ausholen wie Age Uke mit offener Hand, dabei Blick nach hinten, linkes Bein umsetzen und Gedan Nukite rechts mit Jodan Nagashi Uke links	Heian 5	21a	
36	Kk	Nur linkes Bein umsetzen, rechte Hand in weiter Bewegung zu Jodan Uchi Uke, links Gedan Barai (Manji Uke)	Heian 5	21b	

37	Hs	Aufrichten, Armhaltung beibehalten (langsam)	Heian 5	22	
38	Hs	Im Stand 180° drehen (li), dabei Manji Uke wechseln (rechts Gedan Barai, links Jodan Uchi Uke)	Heian 5	22a	
39	Zk	Rechtes Bein nach vorne absetzen, dabei Gedan Nukite links und Jodan Nagashi Uke rechts	Heian 5	23a	
40	Kk	Rechtes Bein zu Kk umsetzen, Gedan Barai rechts, linke Faust an die Hüfte			
41		Nach links Yoko Geri Keage mit Uraken Uchi links	Heian 4	6	
42	Zk	Absetzen Empi in die linke Handfläche	Heian 4	7	
43		Nach hinten Yoko Geri Keage mit rechtem Bein, Uraken Uchi rechts	Heian 4	9	
44	Zk	Absetzen Empi in die rechte Handfläche	Heian 4	10	
45	Zk	Im Stand Ausholbewegung Gedan Shuto Uke (90°) links und Age Uke offen Hand rechts	Heian 4	10a	
46	Zk	Umsetzen 90° zu Jodan Shuto Uke (re) und Age Uke mit offener Hand (li)	Heian 4	11	
47	Ks	Mae Geri (re) , linke Hand greift und geht zur Hüfte, absetzen mit weitem Steppschritt nach vorne in Kosa Dachi, rechts Uraken Uchi	Heian 4	12, 13	Kiai
48	Kk	Drehung 225° mit Kakiwake Uke, dabei aber den linken Fuß auf der Stelle lassen und nach hinten herausgleiten.	Heian 4 (aber andere Richtung)	14	
49	Zk	Mae Geri (re) vorne absetzen, beim Absetzen Renzuki	Heian 4	15,16,17	

50	Kk	Drehung 90° mit Kakiwake Uke, dabei aber den rechten Fuß auf der Stelle lassen und nach hinten herausgleiten	Heian 4 (aber andere Richtung)	18	
51	Zk	Mae Geri (li) vorne absetzen, beim Absetzen Renzuki	Heian 4	19, 20, 21	
52	Kk	Drehung 90° li mit Morote Uchi Uke	Heian 4	22	
53	Zk	Auf der Stelle umsetzen in Zk, Griff mit beiden Händen zum Kopf	Heian 4	25	
54		Hände herunterreißen (dabei zu Fäusten schließen), Hiza Geri zu (imaginärem) Kopf	Heian 4	25a	Kiai
55	Kk	Absetzen mit 180° Drehung nach hinten in hohen Kk (linkes Bein vorne), dabei Haishu Uke (Abwehr mit der Handaußenfläche) rechts, linke Hand geöffnet vor Solar Plexus			
56	Zk	Linkes Bein weiter nach vorne steppen, dabei rechts Gyaku Zuki	Heian 2		
57	Zk	Rechts vorgehen Mae Geri, absetzen mit Gyaki Zuki links	Heian 2	17, 18	
58	Zk	Im Stand: Gyaku Uchi Uke (li)	Heian 2	19	
59	Zk	Mae Geri (li), absetzen Gyaku Zuki (re)	Heian 2	20, 21	
60	Zk	Schritt vor Morote Uchi Uke	Heian 2	22	
61	Zk	Wendung 90° über den Rücken zu Gedan Barai (li)	Heian 2	23	
62	Zk	Schritt vor 45° Age Uke rechts	Heian 2	24	
63	Zk	Drehung 135° Gedan Barai	Heian 2	25	
64	Zk	Schritt vor 45° Age Uke links	Heian 2	26	Kiai

LEGENDE

Zk Zenkutsu Dachi

Kb Kiba Dachi

Kk Kokutsu Dachi

Ks Kosa Dachi

Hs Heisoku Dachi

Hk Heiko Dachi

1) Techn.-Nr. bezieht sich auf Karatetafeln A.Pflüger