



Heian Shiju Ni Ho

Einleitung:

Diese Kata dient der erweiterten Übung der Grundkatas Heian 2 – 5.

Die Katas 2 – 5 werden in Teile zerlegt und an den Übereinstimmungspunkten wieder zusammengefügt. Dadurch entsteht eine neue Kata mit 42 Schritten (Shiju Ni Ho), in der sämtliche Techniken der Grundkatas trainiert werden.

Die Einzelkatas werden in ihren Grundtechniken beibehalten, wobei die Techniken größtenteils nur einmal gemacht werden. Die Übung der zweiten Seite kann mit dem Training der Ura-Seite praktiziert werden.

Wieder kommt durch diese Kata, die mit Techniken der Heian Godan beginnt und mit Techniken derselben endet ein wesentliches Prinzip des Karate und des Lebens zum Tragen.

Ein Meister, der lange Karate trainiert trägt wieder einen weißen Gürtel, somit kehrt er zu seinem Ursprung zurück.

Ein Mensch entsteht aus Staub und kehrt zu diesem zurück.

Beginn und Ende sind Eins.

Im Üben und Trainieren soll sich der Mensch stets an seinen Ursprung erinnern.

Ebenso ist es im Karate unabdingbar, stets die Grundlagen zu üben.

Jedoch ist es in unserer modernen, schnelllebigen Gesellschaft sehr schwer, die Übenden in ihrem konsumartigen Wissensdurst zu befriedigen, wenn man ihnen „nur“ die einfachen Katas zur Verfügung stellt.

Mein Fehler besteht wahrscheinlich darin, mir eine neue Kataform zu überlegen, anstatt die Schüler davon zu überzeugen, dass ein beharrliches und ausdauerndes Üben derselben Kata eher zu einem Verständnis führt, das für den Übenden letztendlich befriedigender ist.

Jedoch ist meine Überlegung für mich doch befriedigend, da ich weiß, dass ich nur die Übungsform der Grundlagen geändert habe und nicht die Basis weglassen, wie es viele der Trainer leider tun.

Ich gebe nämlich zu bedenken:

Wie soll ein stabiles Karategebäude auf schwachen Grundmauern stehen können?

Wie soll ein Mensch wissen, was er will, wenn er nicht lernt, bescheiden und genügsam zu sein?

Die Kata:

Heian Godan



Kokutsu-Dachi mit Uchi-Uke nach links gefolgt von einem Gyaku-Tsuki (Arm ist ganz gestreckt)

Rechter Fuß beiziehen – Kopf nach rechts drehen und „Wasserfließposition“ des linken Arms

Heian Nidan



Fuß nach rechts setzen zu Kokutsu-Dachi mit Heiwan-Uke rechts – anschließend Nagashi-Uke und Ura-tsuki links – Tsuki-Uke



Linkes Bein anziehen und rechtes Bein zum Yoko-Geri anheben, beide Fäuste an die linke Hüfte nehmen.

Uraken als Abwehr und Yoko-Geri – absetzen in Kokutsu Dachi mit Shuto-Uke. Schritt vorwärts Osaе-Uke mit Nukite rechts

Heian Sandan



Drehung über die Rückseite zu Kiba-Dachi mit Tettsui-Uchi.

Schritt vorwärts rechts mit Oi-Tsuki. Linkes Bein langsam beiziehen mit Drehung – Fäuste in die Hüfte gestützt.

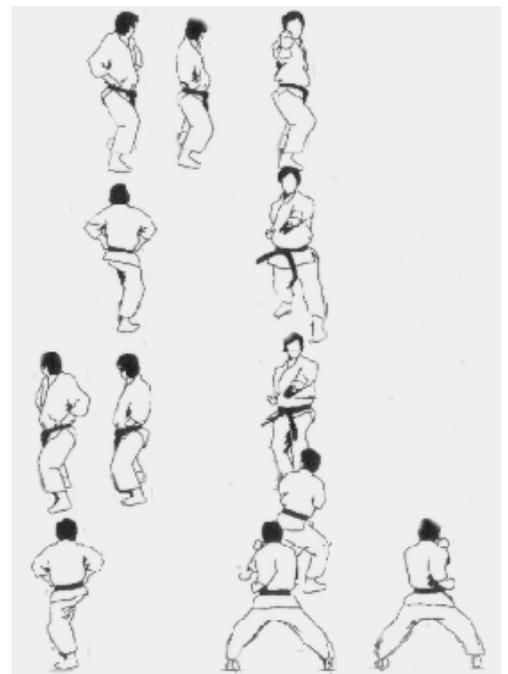
Stampftritt (Fumikomi) rechts in Kiba-Dachi mit Ellbogenblock nach innen und Tate-Uraken.

Fumikomi links mit Ellbogenblock und Uraken. Langsamer Tate-Shuto-Uke rechts mit Schritt vorwärts zu Oi-Tsuki links.

Drehung über flüchtige Kiba-Dachi Stellung zu Kiba-Dachi mit Ushiro-Empi und Fauststoß über Schulter nach hinten.

Gleitschritt nach rechts mit Ushiro-Empi rechts und Fauststoß nach hinten.

Kiai



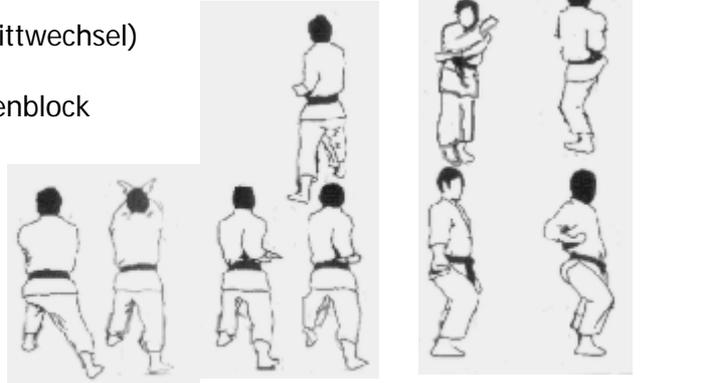
Heian Godan

Linkes Bein in Zenkutsu-Dachi mit Juji-Uke (Gedan) – Hände über Brust (öffnen) nach oben stoßen zu Juji-Uke (Jodan) Hände an den Handwurzeln aneinander drehen und zur Ausgangsposition an der rechten Hüftseite (Handflächen aneinander) für Tsuki-Uke (oder Tate-Shuto-Uke) links – Schritt vorwärts mit Oi-Tsuki rechts.

Wendung mit Stampftritt (oder nur Schrittwechsel) mit Gedan-Barai.

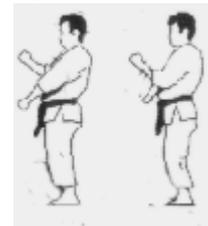
Blickwendung und langsamer Handrückenblock (ausholen unter der rechten Achselhöhle) – Mikatsuki-Geri rechts in linke Handfläche – absetzen in Kiba-Dachi und Empi in linke Handfläche.

Morote-Uke rechts in Kosa-Dachi.



Heian Sandan

Linkes Bein neben rechtem Bein (bleibt am Ort aus Kosa-Dachi) abstellen dabei rechts Gedan-Barai und links Uchi-Uke anschließend Wechsel der Blockarme mit denselben Blocktechniken.



Heian Yondan



Linkes Bein nach hinten (45° Winkel) in Kokutsu-Dachi und Kakiwake-Uke mit anschließendem Mae-Geri und Ren-Tsuki.

Auf dem linken Bein nach rechts drehen in Kokutsu-Dachi und Kakiwake-Uke. Mae-Geri links mit anschließendem Ren-Tsuki.

Zur Mitte umsetzen zu Kokutsu-Dachi links mit nach vorne verlagern, mit beiden Händen Kopf rechts - Drehung in Kokutsu-Dachi mit Shuto-Uke



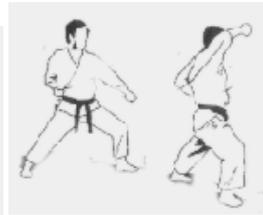
Morote-Uke – Gewicht ergreifen und Hiza-Geri links.

Heian Nidan



Schritt vorwärts in Zenkutsu-Dachi rechts gleichzeitig Ura-Uchi-Uke – Mae-Geri links absetzen mit Gyaku-Tsuki. Schritt vor in Zenkutsu-Dachi rechts mit Morote-Uke rechts.

Drehung mit Gedan-Barai links – Age-offener Hand (45° Richtung) – Schritt Drehung nach rechts mit Gedan-Barai mit rechter und offener Hand (45° vor mit Age-Uke links.



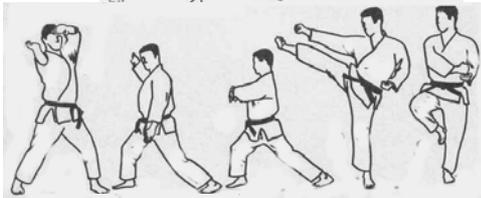
Uke mit linker und vor mit Age-Uke rechts - Age-Uke Richtung) – Schritt



Heian Yondan



Schritt vorwärts in Kokutsu-Dachi und Morote-Uke. Linker Fuß an das rechts Knie reißen, beide Fäuste an der rechten Hüfte (Blick links) Yoko-Geri links mit gleichzeitigem Uraken. Absetzen in



Zenkutsu-Dachi mit Empi-Uchi in die linke Handfläche. Linken Fuß unter den Schwerpunkt setzen – rechtes Knie hochreißen, beide Fäuste an der linken Hüfte (Blick rechts).

Yoko-Geri rechts mit gleichzeitigem Uraken. Absetzen in



Zenkutsu-Dachi mit Empi-Uchi in die rechte Handfläche.

Blick nach links mit gleichzeitigem Gedan-Shuto-Uke nach links und Ausholbewegung über Kopf rechts.

Gewichtsverlagerung vom rechten Bein auf das linke und aus dieser Hüftdrehung Shuto-Uchi rechts und Shuto-Age-Uke links.

Mae-Geri (Handhaltung beibehalten) weit nach vorne – Landung mit Uraken in Kosa-Dachi.

Heian Godan



Blick nach links gleichzeitig linken Fuß in Renoji-Dachi und Fäuste nach oben stoßen.

Hochspringen (über eine Stockangriff) – Kiai – landen in Gedan-Juji-Uke.

Nach rechts in Zenkutsu-Dachi mit Morote-Uke.

Wendung (Mawate) mit Nagashi-Uke links und gleichzeitigem Gedan-Shuto.

Gewichtsverlagerung nach hinten zu Kokutsu-Dachi mit gleichzeitigem Jodan-Uchi-Uke rechts und Gedan-Barai links.



Yame