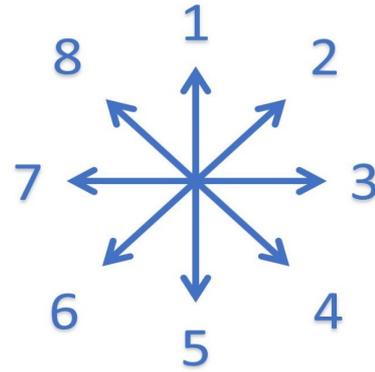


Heian Oyo - Ablaufbeschreibung

1. Die Stände

HD	Heisoku-Dachi
KB	Kiba-Dachi
KK	Kukutsu-Dachi
KS	Kosa-Dachi
RD	Renoji-Dachi
SH	Shizentai
ZK	Zenkutsu-Dachi

2. Richtungsdiagramm der Stände und der Techniken



3. Zu den Details der nachfolgenden Tabelle:

Nr.	Laufende Nummer der Techniken in der Kata
Stand	Stand (siehe oben)
Technik	Beschreibung der jeweiligen Technik
Quelle	Ursprungskata
Pflüger	Nummer der Technik nach dem alten Kata-Buch von Albrecht Pflüger

4. Der Ablauf der Kata

Nr.	Stand	Technik und Richtungen (z.B. "-> 1" = Richtung 1 gemäß Diagramm)	Quelle	Pflüger
0	SH	Yoi -> 1		
1	KK	Linkes Bein umsetzen in KK -> 7 mit links Haiwan-Uke jodan, rechts Age-Uke	Heian 2	1
2	KK	Im Stand KK -> 7 Soto-Uke links, rechts Ura-Zuki rechts	Heian 2	2
3	KK	Im Stand KK -> 7 chudan Kentsui-Uchi links	Heian 2	3
4	KK	Wendung auf der Stelle in KK -> 3 mit Uchi-Uke rechts	Heian 3	4
5	HD	Links heran in HD -> 3 mit Doppelblock Gedan-Barai rechts, Uchi-Uke links	Heian 3	5
6	HD	Im Stand HD -> 3 wechsel des Doppelblocks, Gedan-Barai links, Uchi-Uke rechts	Heian 3	6
7		Im Stand Yoko-Geri-Keage rechts -> 5 mit Uraken-Uke/Uchi rechts	Heian 2	7a, 7b
8	KK	Absetzen in KK -> 1 mit Shuto-Uke links	Heian 2	8
9	ZK	Vorgehen in ZK -> 1 mit Te-Osae-Uke links und Nukite-Uchi rechts	Heian 3	8
10	KB	Rechte Hand links herum eindrehen und links vor in KB -> 3 mit Kentsui-Uchi links -> 1	Heian 3	9
11	ZK	Rechts vor in ZK -> 1 mit chudan Oi-Zuki rechts (KIAI !!!)	Heian 3	10
12	HD	Wendung auf rechtem Fuß in HD -> 5 dabei Fäuste auf Beckenkamm stemmen, Handrücken vor	Heian 3	11
13	KB	Rechts vor in KB -> 3 mit Fumikomi rechts und absetzen mit Empi-Uke rechts -> 5	Heian 3	12
14	KB	Im Stand Tate-Uraken-Uchi rechts -> 5	Heian 3	13
15	KB	Links vor in KB -> 7 mit Fumi-Komi links und absetzen mit Empi-Uke links -> 5	Heian 3	14
16	KB	Im Stand Tate-Uraken-Uchi links -> 5	Heian 3	15
17	KB	Im Stand Tate-Shuto-Uke rechts -> 1	Heian 3	18
18	ZK	Links vor in ZK -> 1 mit Oi-Zuki links	Heian 3	18
19	KB	Rechtes Bein auf Schulterbreite heranziehen -> 1	Heian 3	19
20	KB	Linkes Bein umsetzen in KB -> 5 beim Absetzen Tate-Zuki rechts über linke Schulter	Heian 3	19
21	KB	Nach rechts gleiten in KB -> 5 mit Tate-Zuki links über rechte Schulter	Heian 3	20
22	ZK	Linkes Bein Umsetzen in ZK -> 5 mit gedan Juji-Uke mit geschlossenen Fäusten	Heian 5	8
23	ZK	Im Stand ZK -> 5 jodan Juji-Uke, geöffnete Hände	Heian 5	9
24	ZK	Im Stand ZK -> 5 Hände rechts herum eindrehen und nach unten ziehen	Heian 5	10
25	ZK	Im Vorgehen ZK -> 5 mit Gyaku-Tate-Shuto-Uke links und absetzen mit chudan Oi-Zuki rechts	Heian 5	11, 12
26	KB	Große Wendung in KB -> 7 mit Fumikomi rechts -> 1 und Gedan-Barai rechts -> 1	Heian 5	13

Heian Oyo - Ablaufbeschreibung

27	KB	Im Stand KB -> 7 Haishu-Uke links -> 5	Heian 5	14
28		Rechts Mikazuki-Geri in die linke Handfläche	Heian 5	15
29	KB	Absetzen in KB -> 3 mit Mae-Empi rechts in die linke Handfläche	Heian 5	16
30	KB	Im Stand KB -> 3 beide Arme seitlich Kentsui-Uchi, links -> 1, rechts -> 5	Meikyo	25
31	KB	Im Stand KB -> 3 jodan Soto-Uke rechts, Gedan-Nagashi-Uke links	Tekki 3	3
32	KS	Sprung mit Landung links vor in KA -> 7 mit gedan Juji-Uke (KIAI !!!)	Heian 5	19
33	ZK	Rechts umsetzen in ZK -> 1 mit Morote-Uke rechts vor	Heian 5	20
34	ZK	Linkes Bein umsetzen in ZK -> 5 mit Te-jodan Nagashi links und gedan Gyaku-Nukite rechts	Heian 5	21a
35	KK	Links umsetzen in KK -> 5 mit Manji-Uke links vor	Heian 5	21b
36	HD	Linkes Bein heran ziehen in HD -> 7 und Manji-Uke beibehalten	Heian 5	22
37	ZK	Rechts vor in ZK -> 5 mit jodan Te-Nagashi rechts und gedan Gyaku-Nukite links	Heian 5	23a
38	KK	Rechts umsetzen in KK -> 5 mit Gedan-Barai rechts und Hikite links	Empi	34
39		Links Yoko-Geri-Keage -> 3 mit Uraken links -> 3	Heian 4	5, 6
40	ZK	Absetzen in ZK -> 7 mit Gyaku-Mae-Empi rechts in die linke Handfläche	Heian 4	7
41		Rechts Yoko-Geri-Keage -> 3 mit Uraken rechts	Heian 4	8, 9
42	ZK	Absetzen in ZK -> 3 mit Gyaku-Mae-Empi links in die rechte Handfläche	Heian 4	10
43	ZK	Links umsetzen in ZK -> 5 mit jodan Age-Shuto-Uke links und jodan Gyaku-Shuto-Uchi rechts	Heian 4	11
44	KS	Rechts mit Mae-Geri vor -> 5 und weit vor Absetzen in KA -> 5 mit Uraken-Uchi rechts -> 5	Heian 4	12, 13
45	KK	Im Stand drehen -> 8 aber rechts zurück in KK -> 8 links vor mit Kakiwake-Uke	Heian 4	14
46	ZK	Rechts Mae-Geri -> 8 und absetzen in ZK -> 8 mit Renzuki rechts, links	Heian 4	15, 16, 17
47	KK	Rechts Bein heran aber linkes Bein zurück in KK -> 2 rechts vor mit Kakiwake-Uke	Heian 4	18
48	ZK	Links Mae-Geri -> 2, absetzen in ZK -> 2 mit Renzuki links, rechts	Heian 4	19, 20, 21
49	KK	Linkes Bein umsetzen in KK -> 1 mit Morote-Uke links	Heian 4	24
50	ZK	Linkes Bein umsetzen in ZK -> 1 und mit beiden offenen Händen nach vorne jodan greifen	Heian 4	25
51		Rechts Hiza-Geri vor -> 1 und dabei Hände nach unten reißen (gedan)	Heian 4	25
52	RD	Wendung links herum und rechtes Bein absetzen in RD -> 5 links vor mit jodan Haishu-Uke links	Kanku-Dai	3
53	ZK	Linkes Bein nach von in ZK -> 5 mit Gedan-Barai links	Heian 2	
54	ZK	Im Stand ZK -> 5 Gyaku-Zuki rechts und danach Gyaku-Uchi-Uke rechts	Heian 2	16
55	ZK	Rechts vor mit Mae-Geri -> 5 und absetzen in ZK mit Gyaku-Zuki links	Heian 2	17, 18
56	ZK	Im Stand -> 5 Gyaku-Uchi-Uke links	Heian 2	19
57	ZK	Links vor mit Mae-Geri -> 5 und absetzen in ZK mit Gyaku-Zuki rechts	Heian 2	20, 21
58	ZK	Rechts vor in ZK -> 5 mit Morote-Uke rechts	Heian 2	22
59	ZK	Linkes Bein umsetzen in ZK -> 7 mit Gedan-Barai links	Heian 2	23
60	ZK	Rechts vor in ZK -> 8 mit Age-Uke rechts	Heian 2	24
61	ZK	Rechtes Bein umsetzen in ZK -> 3 mit Gedan-Barai rechts	Heian 2	25
62	ZK	Links vor in ZK -> 2 mit Age-Uke links	Heian 2	26
0	SH	Linkes Bein zurück, Yoi -> 1		

5. Hinweis zu den Richtungen

Man steht immer im Mittelpunkt des Diagramms und erkennt mit der Beschreibung die Richtung des aktuellen oder des nächsten Stands.

Wenn man sich im Raum bewegt, folgt das Diagramm, aber es verdreht sich dabei nicht. Richtung 1 zeigt z.B. immer in Angrußrichtung.

Die Richtung von Stand und Technik sind nicht immer gleich z.B. Nr. 10: Der Stand Kiba-Dachi zeigt nach 3, aber der Kentsui-Uchi nach 5.