

# HEIAN OYO

## 1. Der Stand

Abkürzung	H-D	Zk-D	Kb-D	Ks-D	Kk-D
jap. Bedeutung	Heisoku-Dachi	Zenkutsu-Dachi	Kiba-Dachi	Kosa-Dachi	Kokutsu-Dachi
deutsch	(aufrechte geschlossene Fußstellung)	(Vorwärts-stellung)	(Reiterstand)	(Überkreuz-Stellung)	(Rückwärts-Stellung)

## 2. Zu den Details der nachfolgenden Tabelle:

Nr.	Stand	Technik	Entnommen aus der Kata	Technik Nr. in der Kata	Kiai
die Nummer jeder einzelnen Technik	s.o.	Beschreibung der jeweiligen Technik, so gut wie möglich.	Ursprung der Technik in den Heian-Kata. Steht hier ein --, so ist diese Technik nicht daraus	Bei Zählung jeder Bewegung in den Heian-Kata ist dies die ..... Technik	Der Kiai aus der jeweiligen Heian-Kata wird auch hier ausgeführt.

## 3. Der Ablauf der Kata

Nr.	Stand	Technik	Entnommen aus der Kata	Technik Nr. in der Kata	Kiai
1.	Kk-D	Nach links: rechter Arm Jodan Haiwan-uke, links wie Age-uke	Heian 2	1	
2.	Kk-D	im Stand: rechts Ura Zuki, links Block zum Hals hin	Heian 2	2	
3.	Kk-D	im Stand links Chudan Tetsui	Heian 2	3	
4.	Kk-D	Wendung 180°, Uchi Uke mit rechts nach rechts	Heian 3	4	
5.	H-D	Aufstehen, Doppelblock Gedan Barai rechts, Uchi Uke links	Heian 3	5	
6.	H-D	Wechsel des Doppelblocks: Gedan-barai links, Uchi Uke rechts	Heian 3	6	
7.	--	Yoko Geri Keage mit Uraken nach hinten	Heian 2	7	
8.	Kk-D	Absetzen mit Shuto Uke nach vorne	Heian 2	8	
9.	Zk-D	Vorgehen Osae-Uke links, Nukite rechts	Heian 2	11	Heian 2: 1. Kiai (?)
10.	Kb-D	Auf dem rechten Fuß 180° über den Rücken nach vorne drehen, dabei die rechte Hand hinter den Rücken und absetzen in Kb-D mit Tetsui links (die rechte Hand ist dann an der rechten Hüfte)	Heian 3	9	
11.	Zk-D	Rechts vorgehen mit Chudan Oi-Zuki rechts	Heian 3	10	Heian 3: 1. Kiai
12.	H-D	Aufstehen mit Drehung 180°, Fäuste in die Hüften, Arme seitlich abstehend	Heian 3	11	
13.	--	vorgehen Mika-zuki Geri rechts (in einigen Versionen nur Fumikomi)	Heian 3	12	
14.	Kb-D	absetzen mit Enpi Uke rechts	Heian 3	13	
15.	Kb-D	gefolgt von Jodan Uraken Uchi mit demselben Arm	Heian 3	14	
16.	--	Mika-zuki Geri links (oder Fumikomi)	Heian 3	15	
17.	Kb-D	absetzen mit Empi Uke links	Heian 3	16	
18.	Kb-D	gefolgt von links Jodan Uraken Uchi	Heian 3	17	
19.	Kb-D	Im Stand: Tate Shuto Uke mit dem rechten Arm nach rechts	Heian 3	Achtung: Gegenrichtung!	21
20.	Zk-D	Vorgehen mit links: Oi-Zuki	Heian 3		
21.	Kb-D	rechtes Bein heranziehen, 180° Drehung auf diesem Bein, beim Absetzen rechts Tate Zuki über die Schulter, links Enpi nach hinten	Heian 3	23	
22.	Kb-D	nach rechts gleiten, dabei links Tate Zuki über die Schulter, rechts Enpi nach hinten	Heian 3	18	Heian 3: 2. Kiai
23.	Zk-D	links vorgehen Gedan Jûji Uke (rechter Arm oben)	Heian 5	8	
24.	Zk-D	im Stand Hände zur Brust und Jôdan Jûji Uke (mit geöffneten Händen)	Heian 5	9	
25.	Zk-D	im Stand: Hände Jôdan drehen und nach unten ziehen	Heian 5	10	
26.	Zk-D	Tate Shuto uke links und Schritt vorgehen Chudan Oi-Tsuki rechts.	Heian 5	11	Heian 5: 1. Kiai
27.	Kb-D	Drehung nach hinten, Fumikomi rechts und Absetzen mit Gedan Barai in Kb-D. rechts	Heian 5	12	
28.	Kb-D	im Stand: Tate Shuto Uke mit linkem Arm (nach links)	Heian 5	13	
29.	--	Mikazuki Geri in die linke Handfläche	Heian 5	14	
30.	Kb-D	absetzen mit rechtem Arm Enpi in die linke Handfläche	Heian 5	15	
31.	Kb-D	mit beiden Armen gleichzeitig Tetsui zu den Seiten	--		
32.	Kb-D	die Arme bei leicht geduckte Haltung vor der Brust überkreuzen, die Ellbogengelenke berühren sich, der linke Arm oben.	--		
33.	Ks-D	Sprung mit rechtem Bein zuerst, Landung in Kosa Dachi mit Gedan Jûji Uke	Heian 5	18	Heian 5: 2. Kiai

34.	Zk-D	rechts vorgehen mit Morote Uchi Uke rechts	Heian 5	19	
35.	Zk-D	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	20	
36.	Kk-D	nur linkes Bein umsetzen, rechte Hand in weiter Bewegung zu Jodan Uchi Uke herausziehen, dabei Gedan Barai links (Manji Uke)	Heian 5	21	
37.	H-D	Aufstehen, Handhaltung beibehalten (langsam)	Heian 5	22	
38.	H-D	Im Stand 180° drehen, dabei Manji Uke Wechseln (rechts) Gedan Barai, links Jodan Uchi Uke	Heian 5	23	
39.	Zk-D	rechtes Bein nach vorne absetzen, dabei Gedan Nukite links und Jodan Nagashi Uke rechts	Heian 5	24	
40.	Kk-D	rechtes Bein zu Kk-D. setzen, Gedan Barai rechts, linke Faust an die Hüfte	--	--	
41.	--	nach links Yoko Geri Keage mit Uraken links	Heian 4	5a	
42.	Zk-D	Absetzen Empi in die linke Handfläche	Heian 4	5b	
43.	--	nach hinten Yoko Geri Keage mit rechtem Bein, Uraken rechts	Heian 4	6a	
44.	Zk-D	Absetzen Empi in die rechte Handfläche	Heian 4	6b	
45.	--	Im Stand Ausholbewegung Gedan Shuto Uke (90°) links und Age Uke mit offener Hand rechts	Heian 4	7a	
46.	Zk-D	Umsetzen 90° zu Jodan Shuto Uke (rechter Arm) und Age Uke mit offener Hand links	Heian 4	7b	
47.	Ks-D	Mae Geri mit rechtem Bein nach vorne, linke Hand greift und absetzen Kosa Dachii nach Sprung mit rechts Uraken Uchi	Heian 4	8	Heian 4: 1. Kiai
48.	Kk-D	Drehung 225° mit Kakiwake Uke, dabei aber nicht nach vorne in den Angriff hineinrutschen sondern den linken Fuß auf der Stelle lassen und nach hinten herausgleiten	Heian 4	9	
49.	Zk-D	Mae Geri mit rechtem Bein nach vorne, beim Absetzen Renzuki	Heian 4	10	
50.	Kk-D	Drehung 90° mit Kakiwake Uke, dabei aber nicht nach vorne in den Angriff hineinrutschen sondern den rechten Fuß auf der Stelle lassen und nach hinten herausgleiten	Heian 4	11	
51.	Zk-D	Mae Geri mit linken Bein nach vorne, beim Absetzen Renzuki	Heian 4	12	
52.	Kk-D	Umsetzen mit dem linken Bein 45° nach vorne mit Morote Uchi Uke	Heian 4	13	
53.	Zk-D	Auf der Stelle in Zenkutsu umsetzen, Griff mit beiden Händen Jodan	Heian 4	14	
54.	--	Hände herunterreißen, Hiza geri zu (imaginären) Kopf	Heian 4	15	Heian 4: 2. Kiai
55.	(Kk-D)	Absetzen mit 180° Drehung nach hinten in sehr hohem Kk-D (linkes Bein vorne), dabei Jodan Haishu-uke (Abwehr mit Handaußenfläche) links, rechte Hand geöffnet vor dem Solar Plexus	---	---	
56.	Zk-D	linkes Bein weiter nach vorne mit Gedan-barai absetzen, danach rechts Gyaku-zuki	Heian 2	(16)	
57.	Zk-D	rechts vorgehen Mae Geri, absetzen mit Gyaku zuki links	Heian 2	17	
58.	Zk-D	im Stand Gyaku Uchi Uke	Heian 2	18	
59.	Zk-D	vorgehen Mae Geri links absetzen Gyaku Zuki	Heian 2	19	
60.	Zk-D	Schritt vor Morote Uchi Uke	Heian 2	20	
61.	Zk-D	Wendung 90° über den Rücken zu Gedan Barai links	Heian 2	21	
62.	Zk-D	Schritt vor 45° Age Uke rechts	Heian 2	22	
63.	Zk-D	Wendung 135° über den Rücken zu Gedan Barai rechts	Heian 2	23	
64.	Zk-D	Schritt vor 45° Age Uke links	Heian 2	24	Heian 2: 2. Kiai
65.	Haiji Dachii	Yoi			