



1



2



3



4a



4b



5



6



7a



7b



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17

### Heian I

De technieken in deze kata zijn de hoge afweer tegen een aanval naar het hoofd en de zwaardhandafweer van een aanval naar het lichaam (*chūdan shuō uke*). Dit is de eerste kata die wordt geleerd, daarom is het een belangrijke training voor voetbewegingen en het volgen van het lijnenpatroon. Streef in het bijzonder naar beheersing van de naar voren en de naar achteren leunende stand, terwijl u vertrouwd raakt met de belangrijkste eigenschappen van de uitvalstoot.

Het lijnenpatroon is I-vormig, het aantal bewegingen is eenentwintig en de uitvoeringstijd is ongeveer 40 seconden.



18



19



20



21

## Heian Shodan

---

Turn left 90 degrees, left front stance, left low (downward) block

Step forward into right front stance, right middle lunge punch

Turn right 180 degrees into right front stance, right low (downward) block, right arm circles into a downward hammer fist

Step forward into left front stance, left middle lunge punch

Turn left 90 degrees into left back stance, left low (downward) block

Step forward into right back stance, right rising block

Step forward into left back stance, left rising block

Step forward into right back stance, right rising block, yell Kiai

Turn left 270 degrees in left front stance, left low (downward) block

Step forward into right front stance, right middle lunge punch

Turn right 180 degrees into right front stance, right low (downward) block

Step forward into left front stance, left middle lunge punch

Turn left 90 degrees into left back stance, left low (downward) block

Step forward into right forward stance, right middle lunge punch

Step forward into left front stance, left middle lunge punch

Step forward into right forward stance, right middle lunge punch, yell Kiai

Turn left 270 degrees into left back stance, left middle knife hand guarding block

Turn right 45 degrees into right back stance, right middle knife hand guarding block

Turn right 135 degrees into right back stance, right middle knife hand guarding block

Turn left 45 degrees into left back stance, left middle knife hand guarding block

Bring left foot back to right foot, return to ready stance