



Uitleg bij de platen:

Iedere foto in de volgende platen is de precieze tel (of nummer van de beweging) in de kata. In de tabel hierlangs kun je zien hoeveel tellen een kata heeft en op welke tel de kiai's zitten.

Mensen die op hoog niveau wedstrijddervaring hebben, weten dat wanneer we de kata's aanleren door alleen herhalen van technieken en de bunkai dat we delen van kata met elkaar verwarren op de momenten dat er druk bij komt. Door goed te weten welke tel wat is leer je onder druk de kata;s niet met elkaar te verwarren.

Belangrijker nog is wat Nakayama beschrijft in zijn in 1977 gepubliceerde boek, namelijk dat de Heian kata de brug vormen naar de hogere kata. Heb je de Heian kata niet goed zitten, kun je ervan uitgaan dat de rest van de kata ook niet zitten. Heb je de Heian kata wel goed zitten is de kans groot dat het kukt om de andere 20 ook goed te leren.

Volg #	Naam	Uitleg Nederlands	# tellen	Kiai 1	Kiai 2
1	Heian Shodan	De oorspronkelijke naam was PINAN. Het beheersen van de HEIAN KATA leidt tot vaardigheid in zelfverdediging en een gevoel van veiligheid, afgeleid van een begrip van de HEIAN KATA (KARATE-DO KYOHAN) Brug naar het begrijpen van de volgende 15 KATA	21	9	17
2	Heian Nidan	Zie uitleg Heian Shodan	26	11	26
3	Heian Sandan	Zie uitleg Heian Shodan	20	10	20
4	Heian Yondan	Zie uitleg Heian Shodan	27	13	25
5	Heian Godan	Zie uitleg Heian Shodan	23	12	19
6	TEKKI SHODAN	De oorspronkelijke naam was NAIHANCHI Paardrijdende houding (KIBA-DACHI) - spanning van de binnenkant van de dij, de buitenkant van de zool van beide voeten spant naar binnen (KARATE-DO KYOHAN)	29	15	29

Legenda

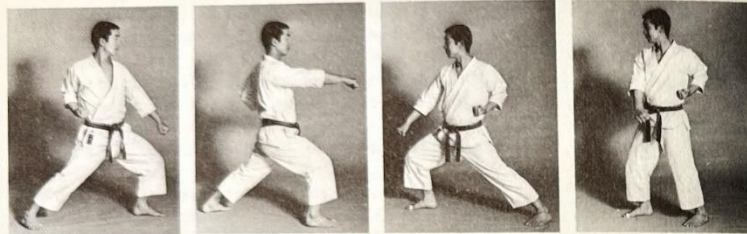


Niet altijd is 1 tel, 1 beweging of andersom. We hebben de bewegingen omlijnd met een rode rechthoek waar dit belangrijk is

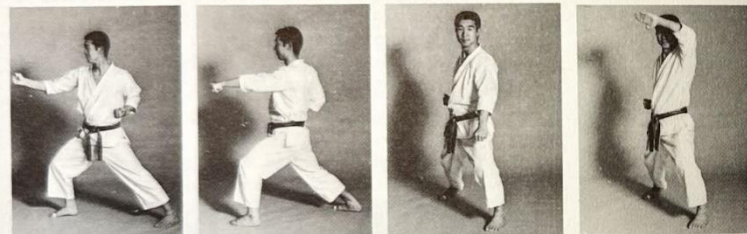


De tel waar de kiai plaatsvindt (dit zit niet altijd op 1 beweging.....)

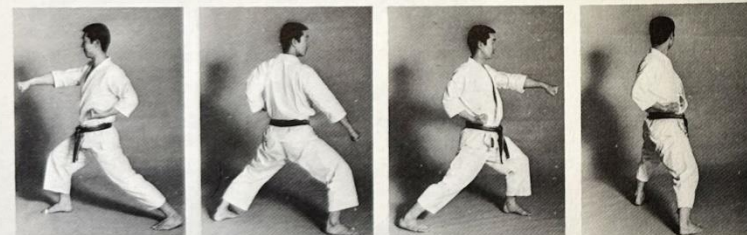
Heian Shodan



1 2 3 4a



4b 5 6 7a

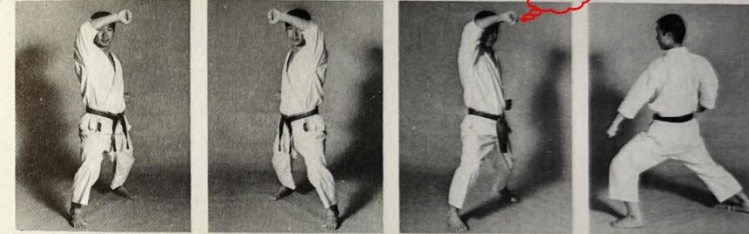


11 12 13 14

Heian 1

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 shutō 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.

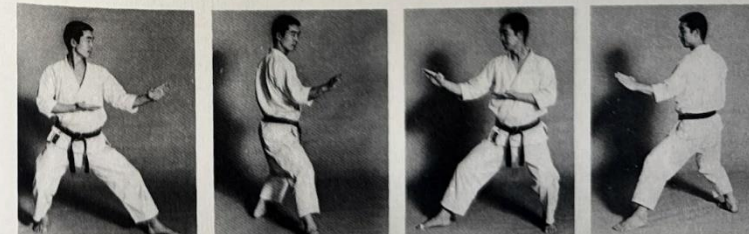
Het lijnenpatroon is I-vormig, het aantal bewegingen is eenentwintig en de uitvoeringstijd is ongeveer 40 seconden.



7b 8 9 10

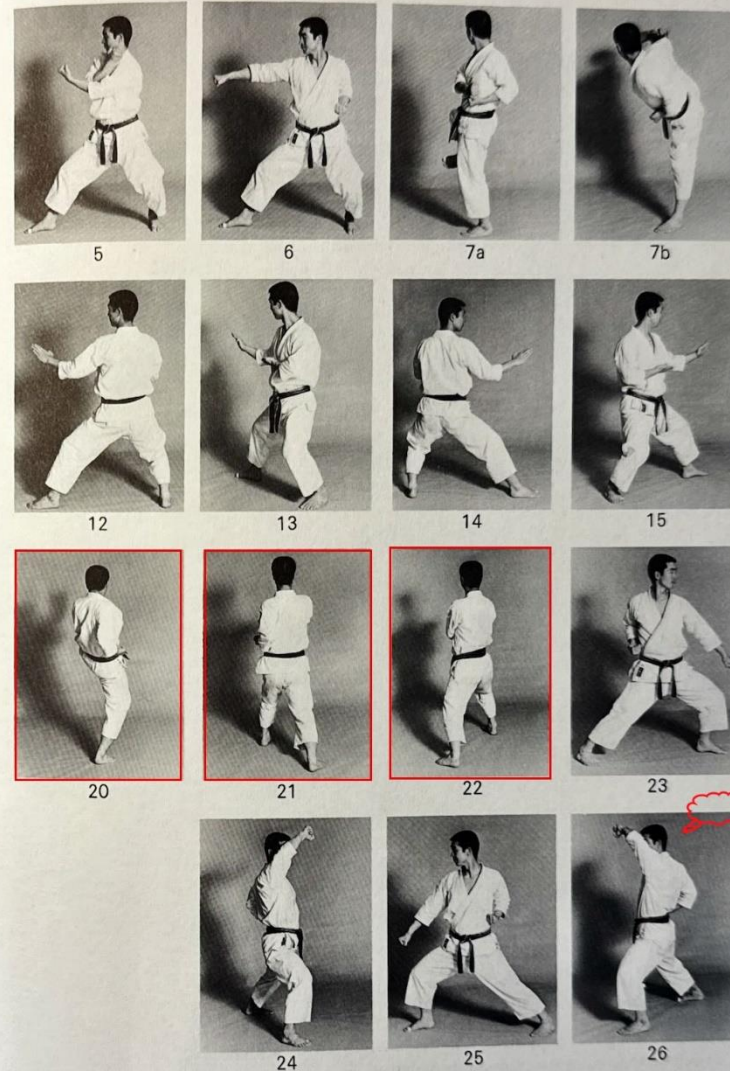


15 16 17



18 19 20 21

Heian Nidan



Heian 2

Dit is een oefening in de zijwaartse en voorwaartse trap. Het veranderen van richting bij de zijwaartse trap is een belangrijk punt om te leren.
 Het lijnenpatroon is I-vormig, het aantal bewegingen is zesentwintig en de uitvoeringstijd is ongeveer 40 seconden.

Heian Sandan



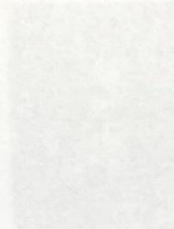
1



2



3



4



5



6



11



12



13



14

Heian 3

Beheersing van de onderarmafweer tegen een aanval op het lichaam staat hier voorop. Men moet leren om de volledig gebogen elleboog steeds op ongeveer een handbreedte afstand voor het lichaam te plaatsen.

Weer af met de elleboog en zet een tegenaanval in met een omgedraaide vuistslag of een elleboogslag. Door deze kata kan men begrip krijgen voor de grote waarde van deze fundamentele techniek.

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

100



7



8



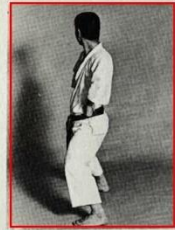
9



10



15



16



17



18



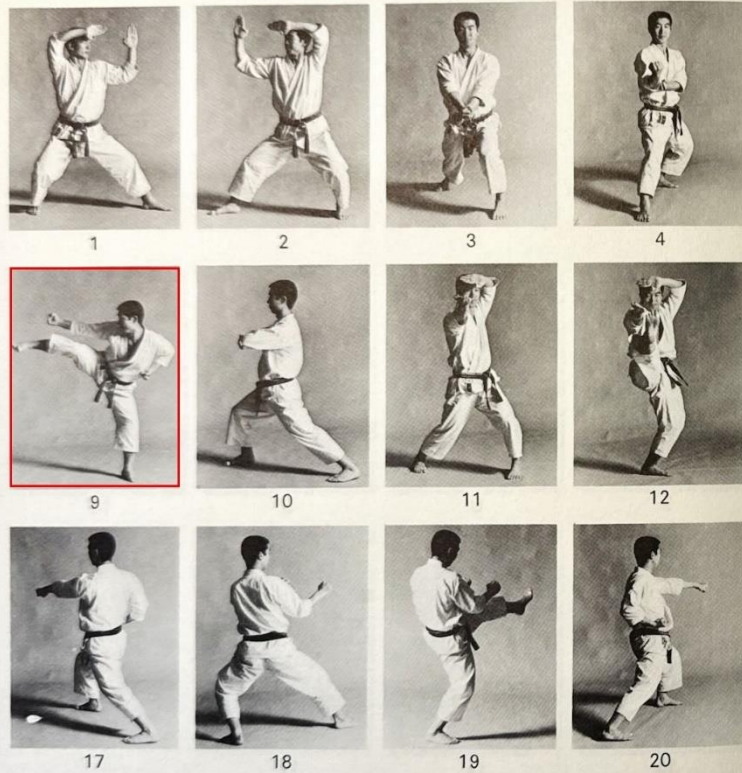
19



20

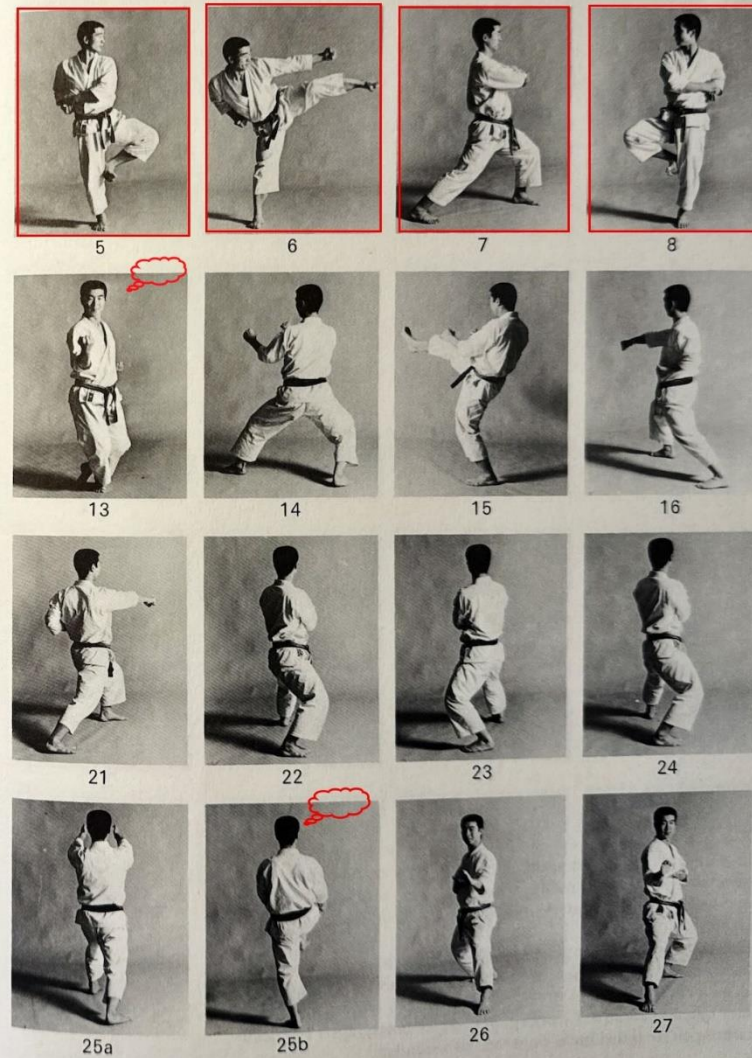
101

Heian Yondan



Heian 4

Verschillende afwerende en beslissende technieken kunnen uit deze kata worden geleerd, bijvoorbeeld het licht naar voren springen na een voorwaartse trap om dan een verticale slag met de omgedraaide vuist te geven. Om dit te kunnen moet men heel goed het evenwicht kunnen bewaren in de gekruiste voetenstand (*kōsa-dachi*). Het lijnenpatroon is I-vormig, maar de verticale lijn kruist de bovenste horizontale lijn. Het aantal bewegingen is zevenentwintig, de vereiste tijd is ongeveer 50 seconden.



Heian Godan

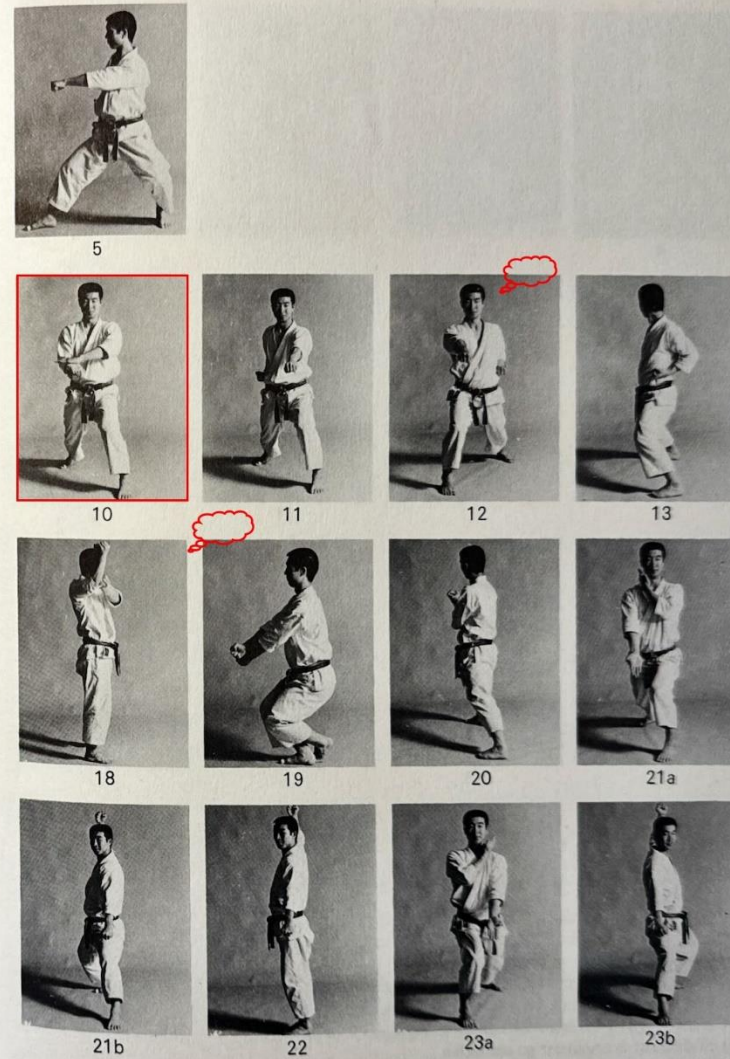


Heian 5

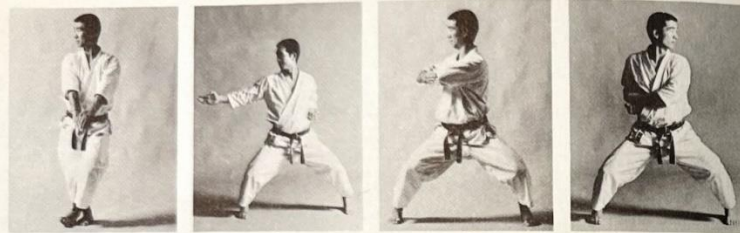
In deze kata komt een speciale houding van de onderarm voor de 'stromend water'-houding (*mizu-nagare*) van waaruit wordt gestoten. Onthoud dat de onderarm evenwijdig aan de borst staat.

Het is belangrijk een goed evenwicht te hebben, bijvoorbeeld wanneer de gekruiste benenstand aangenomen wordt bij het neerkomen na een sprong.

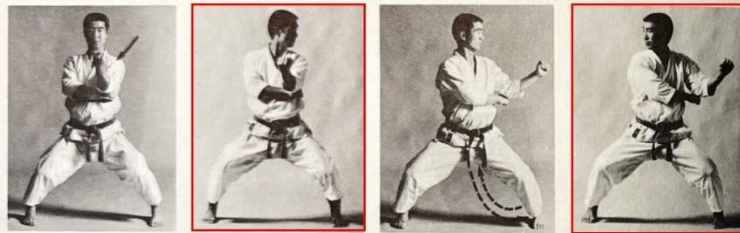
Het lijnenpatroon is T-vormig, het aantal bewegingen is drieëntwintig en de tijdsduur is ongeveer 50 seconden.



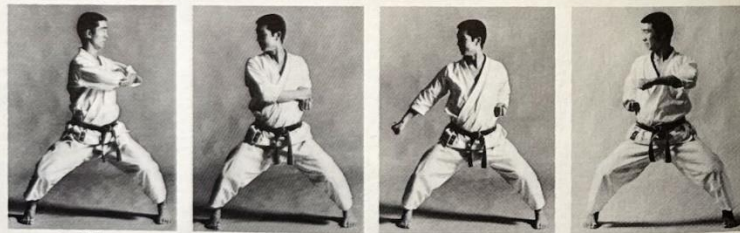
Tekki Shodan



1 2 3 4



9 10 11 12



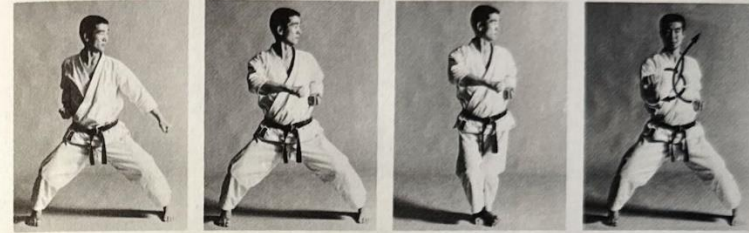
17 18 19 20



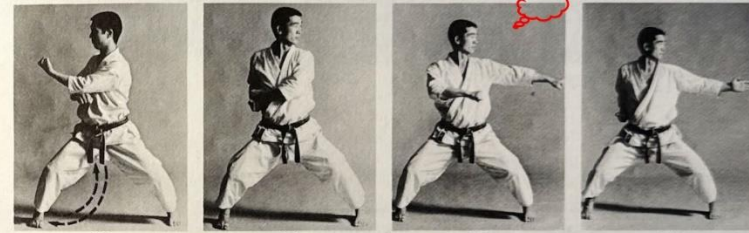
25

Tekki I

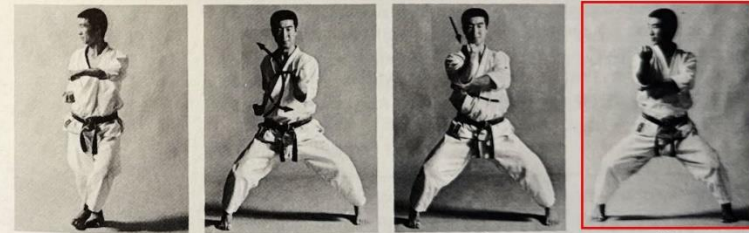
De paardezitstand staat hier centraal en het is belangrijk dat hij sterk en stabiel is. De houding dient eveneens vastberadenheid uit te stralen.
 Bij zulke speciale technieken als de 'terugkerende golf'-trap (*nami-gaeshi*) moeten de heupen goed op hun plaats blijven. De uitvoeringslijn is recht, het aantal bewegingen is negenentwintig en de duur is ongeveer 50 seconden.



5 6 7 8



13 14 15 16



21 22 23 24



26 27 28 29