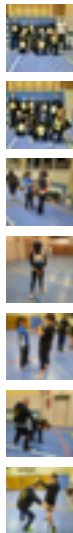


# Wehr dich mit Heian







Wohl die meisten Karateka kennen die Kata der Heian bzw. Pinan Reihe. Sind sie doch in vielen Stilrichtungen vertreten und werden in vielen Dojos als erstes geübt. Die wenigsten wissen allerdings, wo sie herkommen oder verstehen sie als eins. Jahrelang trainieren wir die Heian Kata, ohne jedoch einen systematischen Gesamtansatz für ein ziviles Selbstverteidigungssystem darin erkennen zu können. Mir war wichtig dieses Verständnis in dem Kurs weiterzugeben. Dazu behandelten wir Grundlagen, Strategien und Taktiken der Selbstverteidigung und schauten, wo diese in den Überlieferungen der Kata verborgen sind. Mit einfachen Techniken aus den Kata wurden die Grundprinzipien untersucht und in fünf Einheiten – für jede Pinan/Heian Kata eine – praktisch geübt. Die Teilnehmer waren sehr engagiert bei der Sache und konnten zum Abschluss in einem Stresstest die Erfahrung sammeln, wie es ist das erlernte praktisch anzuwenden. Mit entsprechender Schutzausrüstung konnten sie so auch einmal unter kontrollierten, aber auch etwas realitätsnäheren Bedingungen üben, was es heißt, sich mit Heian zu wehren. Alle Teilnehmer bekamen eine Urkunde und den Kurs im Karate Ausweis eingetragen. Ich war sehr zufrieden mit dem Verlauf des Kurses, den wir trotz Corona an fünf Mittwoch Abenden im Januar und Februar unter den entsprechenden Vorkehrungen durchführen konnten. Allen Teilnehmern ein herzliches Dankeschön. Ich hoffe auf weitere Gelegenheiten, mit euch praktisches Karate üben zu können.

Carsten  
06.02.2022

P.S.: Weitere Infos und eine Bildergalerie findet ihr auf meiner Homepage unter Berichte

[www.nahe-te.de](http://www.nahe-te.de)