

平安初段

HEIAN
SHODAN



Heian Shodan

Teksti: Humberto Betancourt

Heian Shodan on ensimmäinen viidestä Heian-katasta, jotka valikoituivat lukuisista muinaisista ajoista lähtien harjoitetuista kadoista.

Heian Shodanissa harjoitellaan pääasiallisesti perustekniikoita: gedan-barai (kuva 1), oi-zuki (kuva 2), shuto-uke (kuva 18) jne, sekä perusasennoista zenkutsu-dachi (kuva 1) ja kokutsu-dachi (kuva 18). Lisäksi tekniikat opitaan suorittamaan liikkeessä eri suuntiin. Monille harrastajille tämä on ensimmäinen kerta, kun tarvitaan tietoista koordinaatiota jaloille ja käsille liikuttaessa eri tekniikoissa eri suuntiin. Heian Shodanissa on 21 liikettä. Kata pitäisi suorittaa noin 40 sekunnissa, suoritettaessa Kataa ei kuitenkaan kannata kiirehtiä; jokaisen tekniikan pitää suorittaa loppuun asti. Harjoittelijan täytyy myöskin kiinnittää huomiota liikkeiden rytmiin.

Kaikki viisi Heian kataa ovat peruskatoja, pääasiallisesti aloittelijoille, mutta ne ovat monipuolisuudestaan johtuen käyttökelpoisia kaikille itsepuolustuksessa.





8. Oikea kokutsu-dachi ja vasen shuto-uke



9. Vasen kokutsu-dachi ja oikea shuto-uke



10. Oikea kokutsu-dachi ja vasen shuto-uke



11. oikea zenkutsu-dachi, Vasen osae-uke ja oikea shihon-nukite chudan.

Hyökkään kämmensyrjällä kaulaan.
Hyökkäykseni muistuttaa miekan leikkaavaa liikettä.

Vasen käteni torjuu vastustajan iskun,
samalla astun eteenpäin zenkutsu dachiin
ja hyökkään shihon nukitea.

Näkymä edestä: kokutsu-dachi sarja.

Willy J. Ortiz

47



Synnyin Perussa Etelä-Amerikassa, mutta asun nykyään Tampereen ihas-tuttavassa kaupungissa perheeni kanssa, joka on aina antanut suuresti tukea työtäni kohtaan.

Aloitin urani Shotokan karaten parissa New Yorkin karataseurassa vuonna 1964. Nykyään minulla on Shichi Dan -7. asteen mustan vyön arvo Shotokan tyyli-suunnassa. Olen työni vuoksi tunnettu kansainvälinen valmentaja ja tuomari karateliitoissa JKA World Federation, JKA Shotokan Karate-Do International ja Suomen karateliitto. Kuten mainitsin ensimmäisessä kirjassani, "Olen harjoitellut kaikkien aikojen parhaim-pien kanssa" alkaen sellai-sista mestareista kuin Senseit M. Nakayama, H. Nishiyama, T. Okazaki, M. Mori, T. Kase, T. Mikami, H. Kanazawa, K. Enoeda, M. Ueki ja muiden Shotokan tyyli-suunnan valmentajien kanssa. Olen myös osallistunut Senseiden Hironori Ohtsuka, Gogen Ytamaguchi ja Mas Oyaman pitämille leireille.

Kuten voitte ymmärtää, on tämän kirjan tekeminen ollut valtavan haasteellista, mutta nyt se on valmiina teidän luettavaksi käsittäen lähes viisisataa havainnollistavaa kuvaa. Tämä kirja käsittää lähes kaksisataa mustavalkoista ja värikuvaa.

Tämä kirja on ensimmäinen vain piirroksin kuvitettu katakirja käsittäen kaikki viisi Heian-kataa. Kuvateksteissä on esitetty yksityiskohtaisesti jokaisen liikkeen tekniset ominaisuudet ja suoritustapa. Yleisiin ongelmakohtiin on kiinnitetty erityistä huomiota ja kirja auttaakin harrastajaa tutustumaan uuteen kataan helpolla ja havainnollistavalla tavalla.