

KATAER

HEIAN SHODAN TIL GODAN + TEKKI SHODAN

- Kanazawa: Den oprindelige version, som vi følger.
- Alternativ: Andre der viser kataen
- Langsom version: Kataen bliver udført i et langsommere tempo end normalt
- Forklaret: Kataen bliver forklaret (på engelsk)

HEIAN SHODAN

Vises til gul (9. kyu) og orange (8. kyu)

Kanazawa: <https://www.youtube.com/watch?v=9D2yOzDsW8k>

Forklaret: (Shotokan Sensei) <https://www.youtube.com/watch?v=d64N600oGoM>

HEIAN NIDAN

Vises til 1. grøn (7. kyu)

Kanazawa: <https://www.youtube.com/watch?v=6Hc1NMdjU9U>

Forklaret: (Shotokan Sensei) <https://www.youtube.com/watch?v=C9i4OWnPGQM>

HEIAN SANDAN

Vises til 2. grøn (6. kyu)

Kanazawa: <https://www.youtube.com/watch?v=8OI-FTV3-4o>

Forklaret: (Shotokan Sensei) https://www.youtube.com/watch?v=hIO_EDIEZ64

HEIAN YONDAN

Vises til 1. violet (5. kyu)

Kanazawa: <https://www.youtube.com/watch?v=HrAiTCcatbY>

Forklaret: (Shotokan Sensei) <https://www.youtube.com/watch?v=4TXb8pMlo8g>

HEIAN GODAN

Vises til 2. violet (4. kyu)

Kanazawa: <https://www.youtube.com/watch?v=dBF54glhTs>

Forklaret: (Shotokan Sensei) <https://www.youtube.com/watch?v=NN4dW2azhFE>

TEKKI SHODAN

Vises til 1. brun (3. kyu)

Kanazawa: <https://www.youtube.com/watch?v=VAkA5zAosC4>

Forklaret: (Shotokan Sensei)