

# Heian Nidan

# 平安二段

## Kata ist Kampf / Selbstverteidigung

„Kata ist Kampf“, ein im Karate-Do oft erwähnter Satz mit vielen Bedeutungen, welcher für jeden selbst eine unterschiedliche Gewichtung haben mag.

Für mich bedeutet „Kata ist Kampf“, dass mir die Kata Bewegungsabläufe zeigt und mich diese stetig üben lässt, welche ich letztendlich, sollte es dazu kommen, im Kampf anwenden kann.

Kata ist für mich der Schlüssel zum Kampf und damit zur erfolgversprechenden Selbstverteidigung im Karate-Do.

Komm und trainiere mit mir die Heian Nidan. Gerne zeige ich Dir mein Verständnis dieser Kata und vielleicht bringt es Dich auf Deinem Weg ein Stück weiter.

Wann: 24.01.2026  
von: 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
Wo: Karate Club Leverkusen e.V.  
Hugo-Kükelhaus-Schule  
Elisabeth-von-Thadden-Str. 16  
51377 Leverkusen  
Kosten: Keine, Spenden sind willkommen

### Du hast Fragen?

Dann melde Dich unter 0157 – 71 447 291,  
[info@RASchweden.de](mailto:info@RASchweden.de) oder über Facebook bei mir.

Anmeldung unter [www.KDNW.de](http://www.KDNW.de)

### Lizenzverlängerung:

Der Lehrgang wird zur Verlängerung der  
DOSB – C – Trainer - Breitensport  
anerkannt.



Joachim Peter Schweden

Rechtsanwalt

3. Dan Shotokan-Ryu / DKV

2. Kyu Judo / DJB

A-Trainer Breitensport / SV DOSB

C-Trainer Leistungssport / DOSB

SV-Lehrer Stufe IV / DKV



# Heian Nidan

# 平安二段

## Zeitplan:

von	bis	Theorie / Praxis	Inhalt
10.00 Uhr	10.45 Uhr	Theorie	Wissenswertes zur den Heian-Katas allgemein und der Heian Nidan speziell.
10.45 Uhr	12.15 Uhr	Praxis	Ablauf und einfache Applikationen der Kata Heian Nidan.
12.15 Uhr	13.00 Uhr	Pause	
13.00 Uhr	13.45 Uhr	Theorie	Allgemeine Fragen zum Notwehrrecht und praktische Bedeutung in Ausbildung und Training
13.45 Uhr	15.15 Uhr	Praxis	Realistische Anwendungen unmittelbar aus der Heian Nidan und Trainingsmöglichkeiten

