

Heian Nidan

mit Wolf-Dieter Wichmann 9. Dan



Musubi- Reil! „Yoi“
Dachi Shizentai
(➔ Leserichtung) ➔➔➔

① „Ich(i)“ ② „Ni“ ③ „San“
li Jodan Haiwan-Uke; li Nagashi-Uke/re Tettsui-Uchi; li Uke-Zuki
alle drei Techniken in Kokutsu-Dachi



Übergang zu ⑦
mit Koshi-Kamae

⑥ „Rokk(u)“

⑤ „Go“

④ „Shi“

◀◀ (◀ Leserichtung!)



Zwischentechnik



Seitenansicht

Yoko-Geri Keage mit Uraken-Uchi



Übergang



Seitenansicht

Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi



⑦ „Shich(i)“

(In den Kommandos wird nicht über 10 hinausgezählt, daher werden ab 10 die Schritte normal weitergezählt.

ZD = Zenkutsu-Dachi
KD = Kokutsu-Dachi



⑧ „Hach(i)“



⑨ „Ku“

2x Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi



Übergang



⑩ ☀ „Ju“

li Osaie-Uke, re Tate-Nukite in ZD, **KIAI!**



(14) Shuto-Uke 45°



(13) Shuto-Uke



(12) Shuto-Uke 45°



(11) Shuto-Uke in KD



Wendung

◀◀◀ (◀ Leserichtung!)



Ausholbewegung



Seitenansicht



(15) Uchi-Ude-Uke re in ZD



Seitenans.(15)



(16) Mae-Geri re/Gyaku-Z. li



Seitenansicht(16a)



Seitenansicht(16b)



(17) Uchi-Ude-Uke li



Seitenans. Ausholen



Seitenansicht(17)



Seitenansicht (18)

(➡ Leserichtung) ➡➡➡



Seitenansicht (18)



↑

(18) Mae-Geri li/Gyaku-Z. re



Ausholbewegung



↑

(19) Morote-Uchi-Ude-Uke re



Seitenansicht (19)

(➡ Leserichtung) ➡➡➡



(20) Gedan-Barai in ZD



Ausholbewegung



(21) Age-Uke 45° in ZD



Endstellung



Reil



Ende der Kata



(23) ✨ Age-Uke 45°
in ZD mit **KIAI!**



←←← (← Leserichtung!)

(22) Gedan-Barai in ZD

Heian Nidan Bunkai



zu Position ①



zu Position ②



zu Position ③



zu Position ⑦

Die Bewegung wird in zwei Anwendungen, Abwehr Uraken-Uke, Gegenangriff Yoko-Geri aufgeteilt



Beim Übergang aus Pos. ⑨

links mit Osae-Uke abwehren, dann re Gegenangr. Tate-Nukite Pos. ⑩



zu Position 15



Position 16a



Position 16b



Position 17

Heian Nidan Bunkai

Anwendungsbeispiele Morote-Uchi-Ude-Uke Position 19



Rechts Abwehr Uchi-Ude-Uke,
Links Gegenangriff Ura-Zuki



Rechts Gegenangriff Ura-Tettsui-Uchi
Links Abwehr Otoshi-Uke



Abwehr und Gegenangriff gleichzeitig in die Aktion
des Gegners hinein