

Basis-Bunkai Heian Godan

Anwendung 01

Sokumen Uchi Uke/Gyaku Zuki/Kagi Zuki



Anwendung 02

Morote Uchi Uke



Basis-Bunkai Heian Godan

Anwendung 03

Juji Uke Gedan/Juji Uke Jodan/Koshi Kamae/Tettsui Uchi/Oi Zuki



Basis-Bunkai Heian Godan

Anwendung mit Wurf



Basis-Bunkai Heian Godan

Anwendung 04

Sokumen Gedan Barai



Anwendung 05

Haishu Uke / Mikazuki Geri / Empi



Basis-Bunkai Heian Godan

Anwendung 06

Morote Uchi Uke / Tzuki Age



Anwendung 07

Jodan Te Nagashi Uke / Gedan Suto Uchi / Manji Uke

