

Basis-Bunkai Heian Nidan

Anwendung 01

Haiwan-Sokumen-Jodan-Yoko-Uke/Zenwan Hitai Mae Yoko Kamae

Kentsui-Hidari-Sokumen-Uchi-Komi/Tekubi-Nagashi-Uke

Yoko-Tettsui-Uchi



Basis-Bunkai Heian Nidan

Anwendung 02

Uraken/Yoko Geri/Shuto-Uke



Basis-Bunkai Heian Nidan

Anwendung 03

Shuto Uke/Osae Uke/Nukite



Anwendung 04

Shuto Uke/Shuto Uke



Basis-Bunkai Heian Nidan

Anwendung 05

Uchi Uke-Gyaku Hamni / Mae-Geri / Gyaku Zuki



Alternative bei kürzerer Distanz



Basis-Bunkai Heian Nidan

Anwendung mit Wurf



Anwendung 06

Morote Uchi Uke



Basis-Bunkai Heian Nidan

Anwendung 07

Gedan Barei / Age Uke

