

Basis-Bunkai Heian Sandan

Anwendung 01

Uchi Uke / Kosa Uke



Anwendung 02

Morote-Uchi-Uke/Osae-Uke/Nukite



Basis-Bunkai Heian Sandan

Anwendung 03

Chudan Yoko Mawashi Kentsui Uchi



Basis-Bunkai Heian Sandan

Anwendung 04

Fomikomi/Yoko-Empi-Uchi/Sokumen-Tate-Uraken



Basis-Bunkai Heian Sandan

Anwendung 05

Ushiro Empi / Ushiro Mawashi Zuki



Mit Wurf

