

OYO BUNKAI

HEIAN SHODAN



Raymond Veeke, Kees Langenberg, Barry Wijkmans

HEIAN SHODAN

- 1: Tori: oi tsuki chudan rechts
Uke: sakaru gedan barai links, gyaku tsuki jodan, na tsuki dreigend doorstappen rechts
- 2: Tori: rechter schouder vastpakken
Uke: omkijken over rechterschouder, gedan barai (tetsui) in kruis rechts, mawate tetsui (empi) jodan rechts, gyaku tate tsuki, na tate dreigend doorstappen
- 3: Tori: rechts mae geri, kyzame tsuki jodan, oi tsuki jodan
Uke: sakaru gedan barai / age uke links, sakaru age uke rechts, nukite links (strot), met rechterhand hand tori vastpakken, met linkerarm age uke, doorstappen, over strekking van de elleboog, na over strekking dreigend doorstappen
- 4: Tori: rechts mae geri chudan
Uke: mawate achteruit stappen, met links gedan barai, gyaku tsuki, na tsuki dreigend doorstappen
- 5: Tori: links oi tsuki
Uke: mawate achteruit stappen, met rechts gedan barai, gyaku tsuki, na tsuki dreigend doorstappen
- 6: Tori: rechts mae geri chudan, links oi tsuki jodan
Uke: sakaru gedan barai links, sakaru age tsuki rechts, gyaku tsuki gedan (kruis) links, kyzame ura tsuki jodan rechts
- 7: Tori: rechts oi tsuki chudan
Uke: mawate shuto links, gyaku shuto jodan, na shuto dreigend doorstappen
- 8: Tori: links oi tsuki chudan, *pak beweging naar keel met rechts
Uke: mawate shuto rechts, * gyaku haiasi uke links, gyaku shuto jodan, na shuto dreigend doorstappen

1: Tori: oi tsuki chudan rechts

Uke: sakaru gedan barai links, gyaku tsuki jodan, na tsuki dreigend doorstappen rechts



oi tsuki chudan rechts / gedan barai links gyaku tsuki jodan

2: Tori: rechter schouder vastpakken

Uke: omkijken over rechterschouder, gedan barai (tetsui) in kruis rechts, mawate tetsui (empi) jodan rechts, gyaku tate tsuki, na tate dreigend doorstappen



rechter schouder vastpakken / omkijken over rechterschouder, gedan barai (tetsui) in kruis rechts



mawate tetsui (empi) jodan rechts, gyaku tate tsuki

- 3: Tori: rechts mae geri, kyzame tsuki jodan, oi tsuki jodan
 Uke: sakaru gedan barai / age uke links, sakaru age uke rechts, nukite links (strot), met rechterhand hand tori vastpakken, met linkerarm age uke, doorstappen, over strekking van de elleboog, na over strekking dreigend doorstappen



rechts mae geri / sakaru gedan barai links



kyzame tsuki jodan / age uke links



oi tsuki jodan / sakaru age uke rechts



nukite links (strot), met rechterhand hand tori vastpakken



met linkerarm age uke, doorstappen, over strekking van de elleboog



na over strekking dreigend doorstappen

4: Tori: rechts mae geri chudan

Uke: mawate achteruit stappen, met links gedan barai, gyaku tsuki, na tsuki dreigend doorstappen



rechts mae geri chudan / mawate achteruit stappen, met links gedan barai gyaku tsuki

5: Tori: links oi tsuki

Uke: mawate achteruit stappen, met rechts gedan barai, gyaku tsuki, na tsuki dreigend doorstappen



links oi tsuki / mawate achteruit stappen, met rechts gedan barai gyaku tsuki

6: Tori: rechts mae geri chudan, links oi tsuki jodan

Uke: sakaru gedan barai links, sakaru age tsuki rechts, gyaku tsuki gedan (kruis) links, kyzame ura tsuki jodan rechts



rechts mae geri chudan / sakaru gedan barai links links oi tsuki jodan / sakaru age tsuki rechts



gyaku tsuki gedan (kruis) links



kyzame ura tsuki jodan rechts

- 7: Tori: rechts oi tsuki chudan
 Uke: mawate shuto links, gyaku shuto jodan, na shuto dreigend doorstappen



rechts oi tsuki chudan / mawate shuto



links gyaku shuto jodan



- 8: Tori: links oi tsuki chudan, *pak beweging naar keel met rechts
 Uke: mawate shuto rechts, * gyaku haiasi uke links, gyaku shuto jodan, na shuto dreigend doorstappen



links oi tsuki chudan / mawate shuto rechts



pak beweging naar keel met rechts / gyaku haiasi uke links



gyaku shuto jodan

