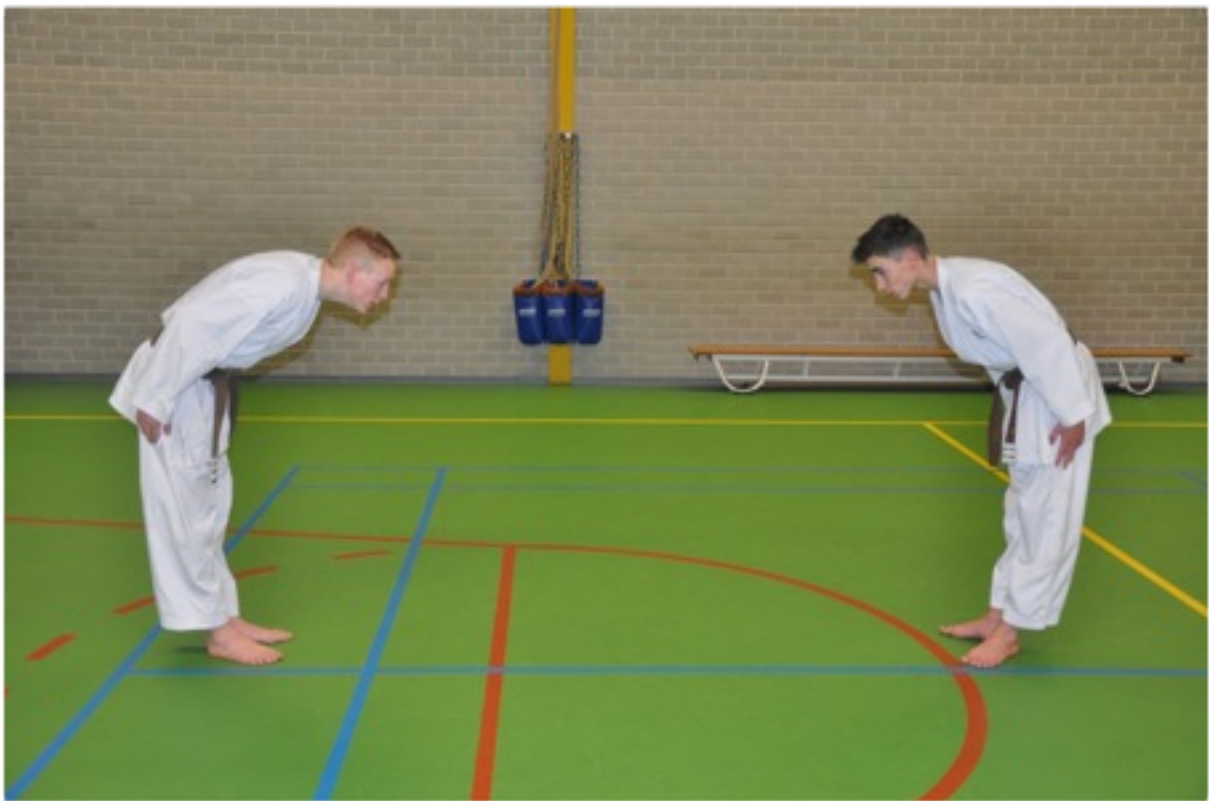


Oyo Bunkai Heian Nidan



Roeland de Rijk

Davy van Sprundel

Roeland en Davy hebben hun examen afgelegd op 14 december 2014



Dit is je begin positie.



Aanvaller stapt naar voren en verdediger stapt naar achter. Dit wordt ook kamae.



De aanvaller stoot naar het hoofd van de verdediger en de verdediger weert de stoot naar het hoofd af door naar achteren te schuiven en een dubbele wering te maken zoals je dat ook in de kata doet.



De aanvaller stoot naar de buik van de verdediger en de verdediger weert hem af met een binnenwaartse afwering. En zet de arm van de aanvaller klem.



En de aanvaller maakt een uraken.



Je gaat terug naar kamae.



Als je kamae staat wissel je van been. Dan staan de verdediger en aanvaller allebei rechts voor.



Dit is precies hetzelfde maar dan met je rechter been voor.



Terug naar kamae.



De aanvaller stapt naar voren met een stoot naar het hoofd. De verdediger weert de stoot af met een uraken en geeft de aanvaller een kekomi in zijn buik.



De aanvaller en verdediger gaan allebei terug naar kamae.



De aanvaller stapt naar voren met een stoot op de buik en de verdediger stapt naar achteren met een shuto.



De verdediger pak de hand die je net heb geweerd en trek die hand naar beneden. Vervolgens maak de verdediger een aanval shuto in de nek van de aanvaller.



De aanvaller stapt naar achter en de verdediger blijft staan.



De aanvaller maakt een stoot naar de buik en de verdediger stapt naar achteren en weert de stoot af met een shuto.



De aanvaller maakt weer een stoot met de andere arm op zijn buik en de verdediger duwt die hand weg met een open hand.



De verdediger maakt een nukite naar de keel.



En je gaat allebei terug naar kamae. Aanvaller met links voor en verdediger met rechts voor.



De aanvaller stoot naar de buik en de verdediger stapt naar achteren en weert de stoot af van de aanvaller met een shuto.



De verdediger pak de hand die je net heb geweerd en trek die hand naar beneden. Vervolgens maakt de verdediger een aanval shuto in de nek van de aanvaller.



Allebei terug naar kamae. De aanvaller staat links voor en de verdediger met het rechterbeen.



De aanvaller stoot naar de buik en de verdediger stapt naar achteren en weert de stoot af van de aanvaller met een shuto.



De verdediger pakt de aanvaller bij de kraag en trekt de stoothand naar zich toe. En hij zet ook zijn achterste been achter het voorste been van de aanvaller.



De verdediger werpt de aanvaller op de grond en houdt zijn rechter arm vast.



De verdediger stoot met zijn rechterarm de aanvaller in zijn buik.



De verdediger gooit de arm weg van de aanvaller en schuift twee schuifpassen naar achteren.



De aanvaller staat op en gaat terug in kamae staan met z'n linker been voor.



De aanvaller geeft een voorwaartse trap en de verdediger weert af met een binnenwaartse afwering.



De aanvaller maakt een stoot naar de buik met zijn linkerarm. De verdediger weert af met een uchi uke.



De verdediger maakt een voorwaartse trap op het lichaam van de aanvaller.



De verdediger maakt een stoot op de buik met zijn linker arm.



De aanvaller stapt achteruit, de verdediger blijft staan.



De aanvaller stapt naar voren met een stoot naar de buik. De verdediger maakt een kleine schuifpas naar rechts en weert met een uchi uke.



De verdediger maakt een voorwaartse trap op de buik.



De aanvaller stapt naar achter en de verdediger volgt met een stoot op de buik.



De aanvaller stapt naar achter en de verdediger blijft weer zo staan.



De aanvaller stapt naar voor met een stoot. De verdediger trekt zijn voet bij en stapt in met zijn andere been voor, de verdediger weert en stoot tegelijkertijd deze komen allebei vanaf je linker



De aanvaller en de verdediger stappen allebei achteruit naar kamae.



De aanvaller maakt een voorwaartse trap, de verdediger weert met gedan barai.



De aanvaller zet zijn trapbeen voor neer en stoot naar het hoofd. De verdediger weert af met age uke.



De verdediger pakt de arm van de aanvaller vast en trekt hem naar zich toen, de verdediger maakt met zijn andere arm een age uke op de elleboog die dient voor het overstrekken van de arm.



De verdediger stapt achteruit en je gaat terug naar kamae.



De aanvaller maakt een voorwaartse trap, de verdediger stapt naar achter en weert af met gedan barai.



De aanvaller zet zijn trapbeen voor neer en stoot naar het hoofd, de verdediger weert af met een age uke.



De verdediger pakt de stoothand vast en trekt hem naar zich toe, de verdediger zet zijn achterste been achter het voorste been van de aanvaller, en zet zijn age uke op de kin van de aanvaller.



De verdediger vloert de aanvaller door zijn voorste been naar achter te schuiven en met zijn linker arm de kin van de aanvaller omhoog te duwen. De verdediger houdt de arm van de aanvaller vast en bij zich.



De verdediger zakt door en maakt een stoot op de buik van de aanvaller.



De verdediger gooit de arm van de aanvaller neer en stapt naar achter.



De aanvaller staat op en je gaat allebei terug in kamae. Je draait terug in de lijn zoals je begonnen bent.



De aanvaller stapt achteruit en de verdediger vooruit en je groet af.

Succes met de voorbereiding en uiteindelijk je examen!!