

Heian Sandan

mit Wolf-Dieter Wichmann 7. Dan



„Yoi“
Shizentai



① „Ich(i)“
Uchi-Ude-Uke in Kokutsu-Dachi



Ausholbewegung zu



re Uchi-Uke, li Gedan-Uke in Heisoku-Dachi



② „Ni“



Übergang



③ „San“



Ausholbewegung



④ „Shi“



⑤ „Go“



⑥ „Rokk(u)“



Ausholbewegung



⑦ „Shich(i)“
Morote-Uchi-Ude-Uke
in Kokutsu-Dachi



Übergang
mit Osaie-Uke



⑧ „Hach(i)“
Tate-Nukite
in Zenkutsu-Dachi



Übergang
mit Eindrehen



⑨ „Ku“
Tettsui-Uchi
in Kiba-Dachi

(In den Kommandos wird nicht über 10 hinausgezählt, daher werden ab 10 die Schritte normal weitergezählt.

ZD =
Zenkutsu-Dachi
KoD =
Kokutsu-Dachi
KiD =
Kiba-Dachi



10 ☀ „Ju“

(11)

Übergang

Seitenansicht

Oi-Zuki in ZD mit KIAI!

Koshi-Kamae in Heisoku-Dachi

Ausholen zum Stampfschritt



Zwischentechniken zu Position (12)

Empi-Uke in Kiba-Dachi

Seitenansicht

Tate-Uraken-Uchi

(12)

Koshi-Kamae

Seitenansicht



(13)

(14)

Ausholbewegung

Seitenansicht



Die Positionen 13 und 14 erfolgen ebenso mit Fumikomi/Empi-Uke/Tate-Uraken-Uchi wie Pos. 12



(15)

Tate-Shuto-Uke in KiD



Seitenansicht



(16)

Oi-Zuki li in ZD



Seitenansicht



Wendung zum KiD



(17)

re Mawashi-Zuki, li Ushiro-Empi



(18) ✨ KIAI!

li Mawashi-Zuki, re Ushiro-Empi



Beim Aufstehen den rechten Fuß heranziehen

Heian Sandan Bunkai



zu Position ①-③ Abwehr mit Uchi-Ude-Uke, beim Aufstehen den Gegner wegstoßen, den Doppelblock aufteilen in Uchi-Ude-Uke gegen Tsuki-Angriff und Gedan-Uke gegen Mae-Geri



Übergang von Pos ⑧ zu ⑨. Der Gegner fasst den Arm, man dreht, ohne loszulassen, ein und schlägt mit Tettsui-Uchi



Beim Aufstehen zu Pos. (11)
Abwehren mit Empi-Uke



Bei Pos. (12) Absetzen mit Fumikomi (Stampfschritt) gleichzeitig Abwehren mit Empi-Uke



Gegenangriff mit
Tate-Uraken-Uchi



Pos. (15) Abwehr mit Tate-Shuto-Uke



Pos. (16) Gegenangriff Oi-Zuki



Pos. (17)

Gegenangriff
Jodan Mawashi-Zuki
und
Chudan Ushiro-Empi