

HEIAN GODAN



Rys.1 Shizen-tai.

Rys.2 Tachi-rei - MD.

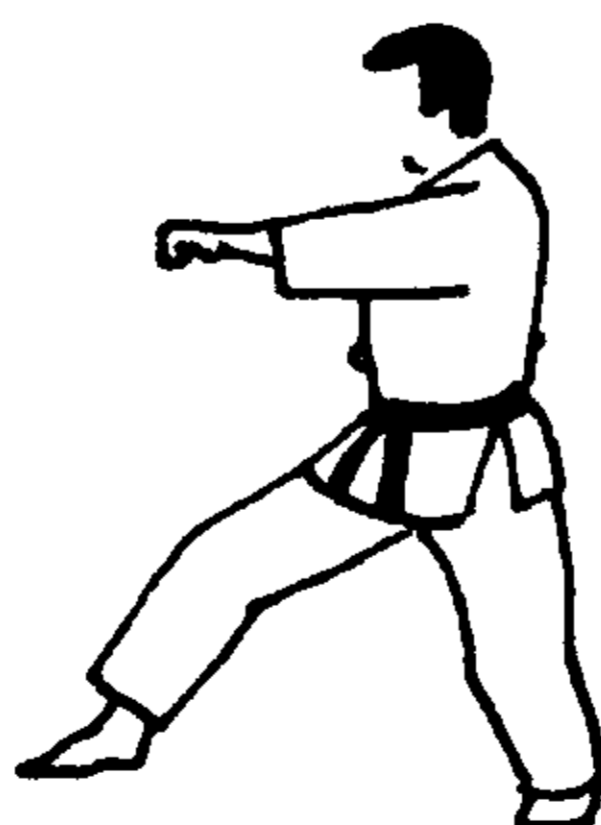
Rys.3 Yoi - HD.



Rys.4 W lewo hidari uchi-uke - KkD.

Rys.5 W miejscu migi gyaku-zuki - KkD.

Rys.6 Dosunięcie prawej nogi do lewej, spojrzzenie w prawo z hidari kagi-zuki, wdech - HsD.



Rys.7 W prawo migi uchi-uke - KkD.

Rys.8 W miejscu hidari gyaku-zuki - KkD.

Rys.9 Dosunięcie lewej nogi, migi kagi-zuki, spojrzzenie na wprost, wdech -HsD.



Rys.10 Prawą nogą do przodu migi morote-uke - KkD.

Rys.11 Do przodu hidari juji-uke (g) - ZD.

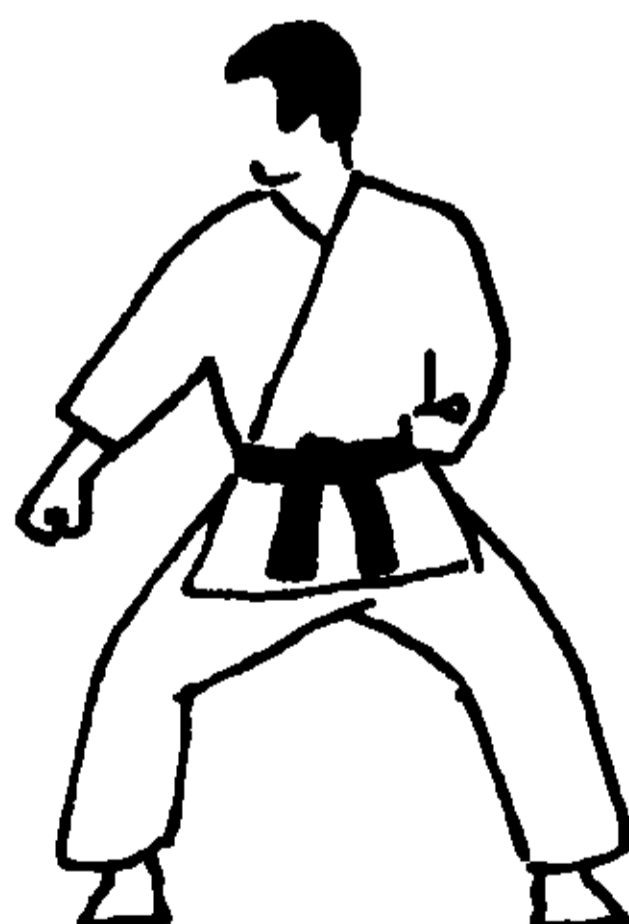
Rys.12 W miejscu haishu-juji-uke (j).



Rys.13 Przechwyt rękoma i osae-uke (ch) w miejscu, wdech - ZD.

Rys.14 W miejscu hidari yoko-kentsui-uchi, prawa ręka do hikite.

Rys.15 Migi oi-zuki (ch) kiai - ZD.

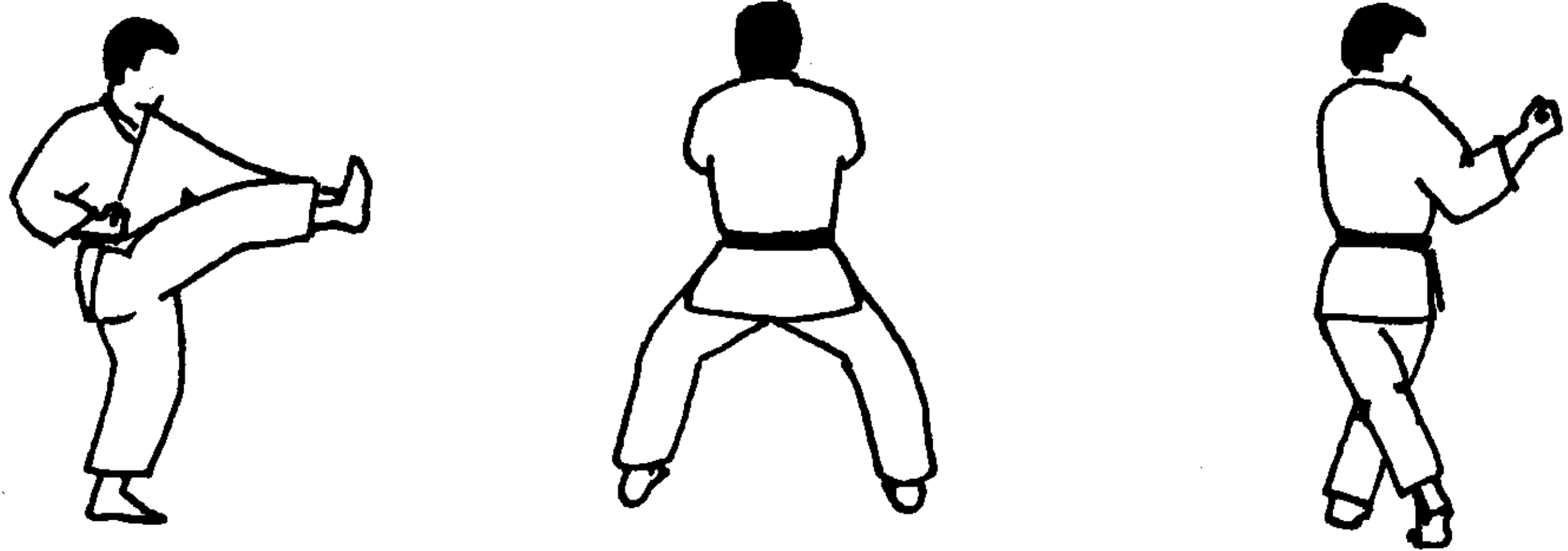


Rys.16 Zwrot przez lewy bark na stopie lewej, zagarnięcie prawą nogą i opadnięcie migi fumi-komi z migi gedan-barai - KD.

Widok z boku.

Rys.17 To samo z boku.

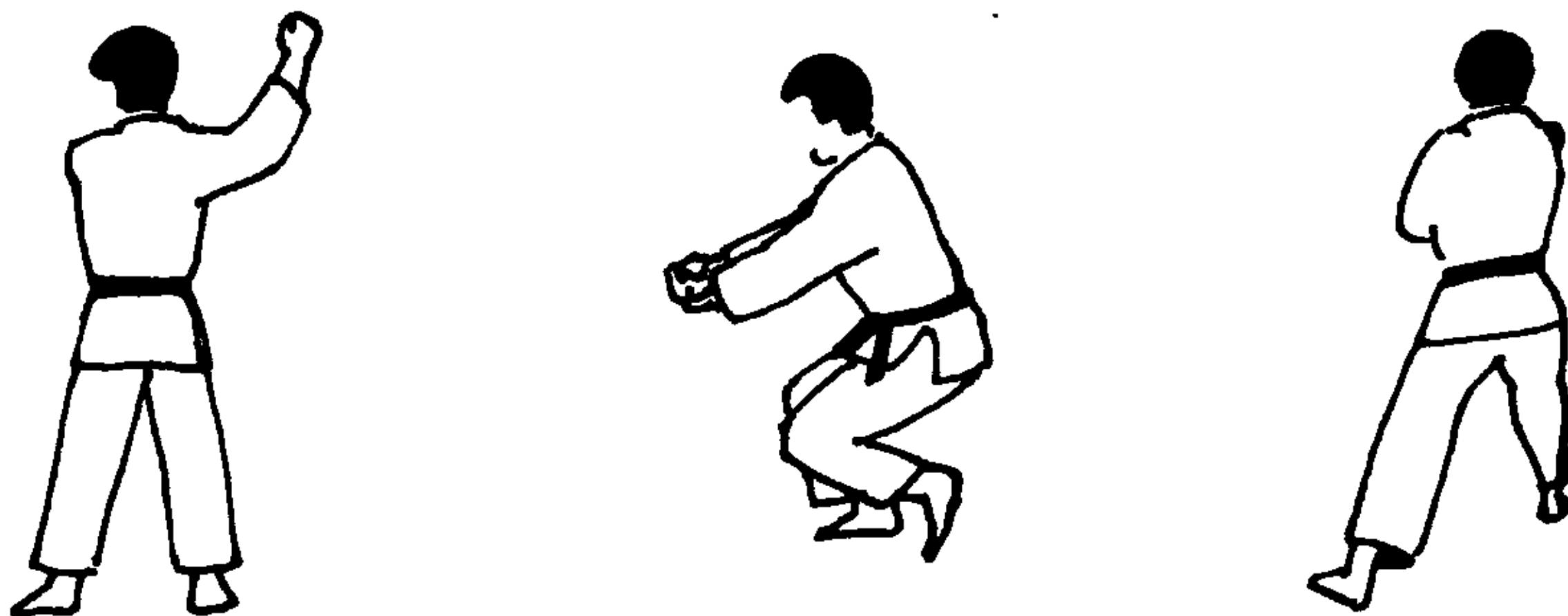
Rys.18 Powoli hidari yoko-haishu-uke z wdechem w druga stronę w miejscu - KD.



Rys.19 Migi mikazuki-geri do wyciągniętej lewej dłoni.

Rys.20 Opadnięcie do migi mae-enpi-uchi - KD.

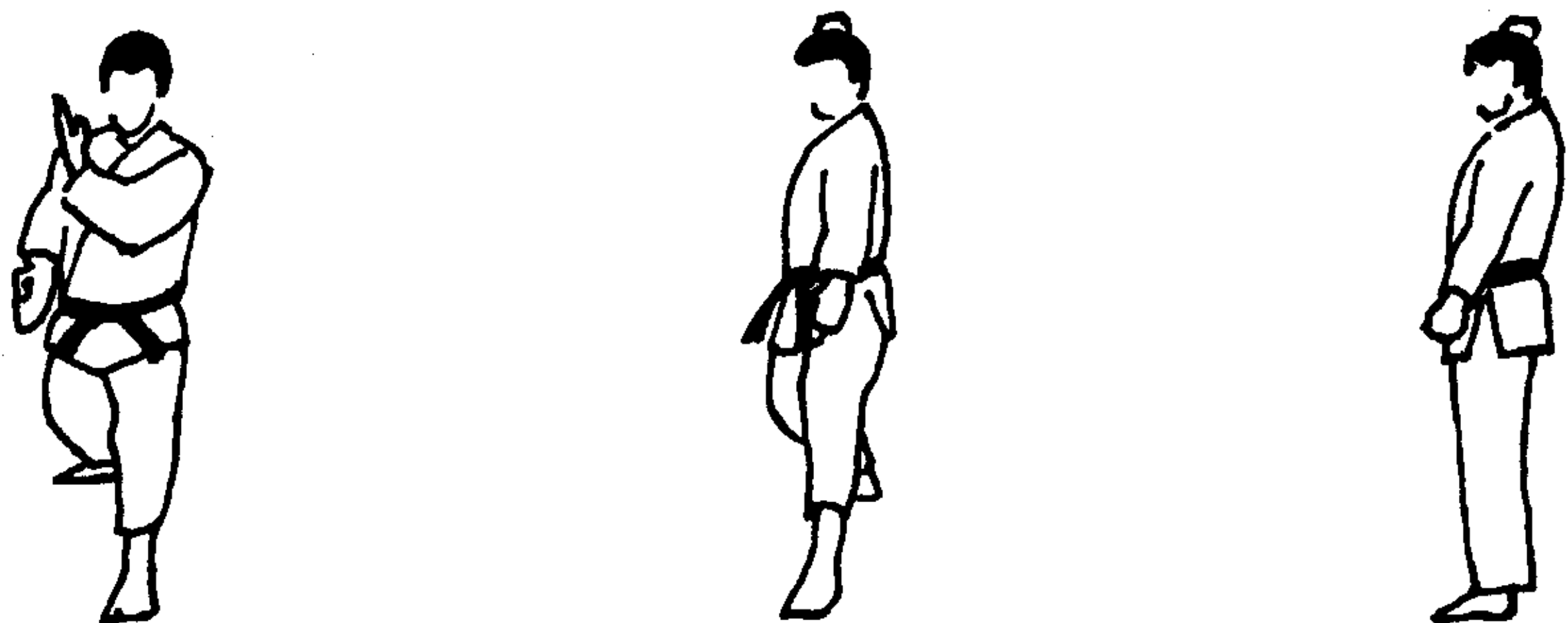
Rys.21 Stawiamy lewą nogę za prawą i migi yoko-morote-uke (ch) w yoko kosa-dachi, spojrzenie w prawo.



Rys.22 Lewą nogę do hidari LD migi ura-zuki (j), spojrzenie w lewo.
Widok z przodu.

Rys.23 Wyskok do góry, **kiai** i opadnięcie w bok do głębokiego migi kosa-dachi z gedan juji-uke.

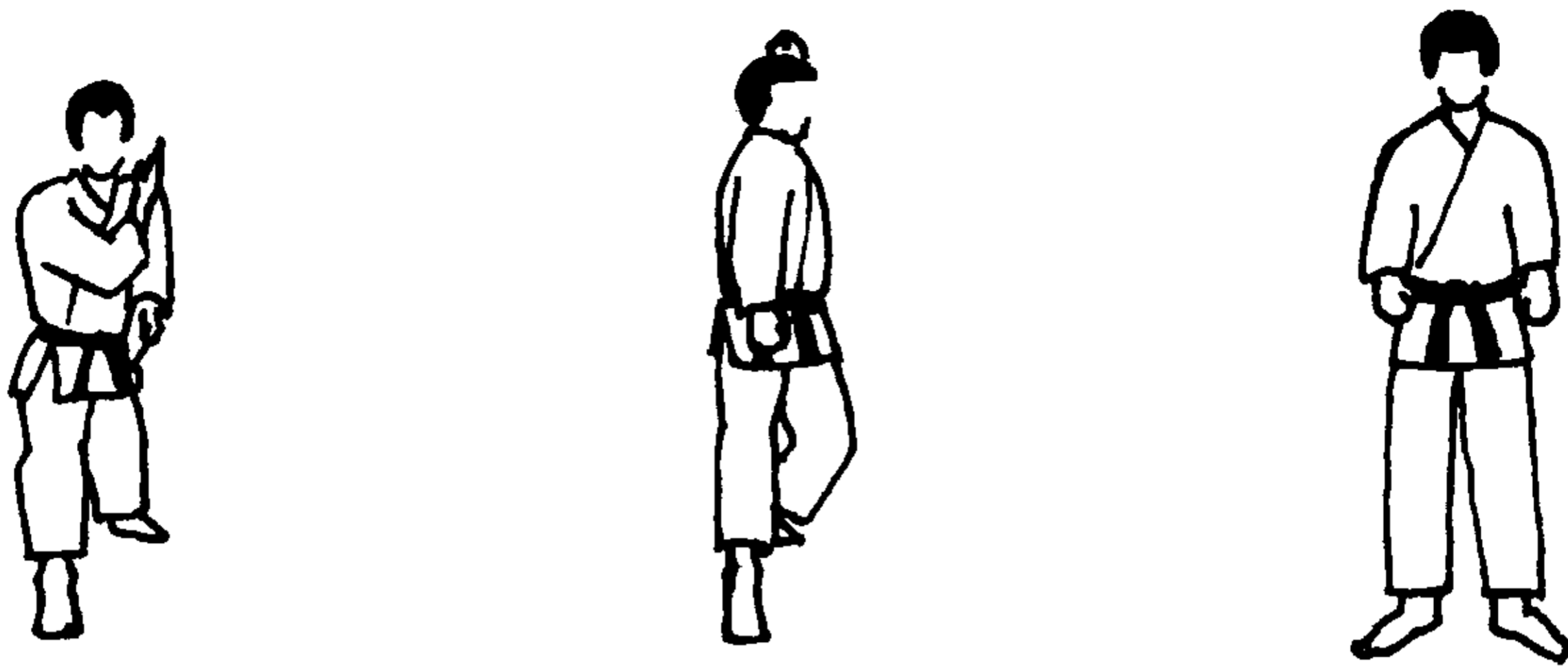
Rys.24 W prawo prawą nogą do migi morote-uke - ZD.



Rys.25 Mawate i migi gedan-nukite (shuto) z hidari nagashi-uke - ZD.

Rys.26 Ściągnięcie rąk do migi uchi-uke (j), hidari gedan-barai, w miejscu przestawienie nogi do KkD.

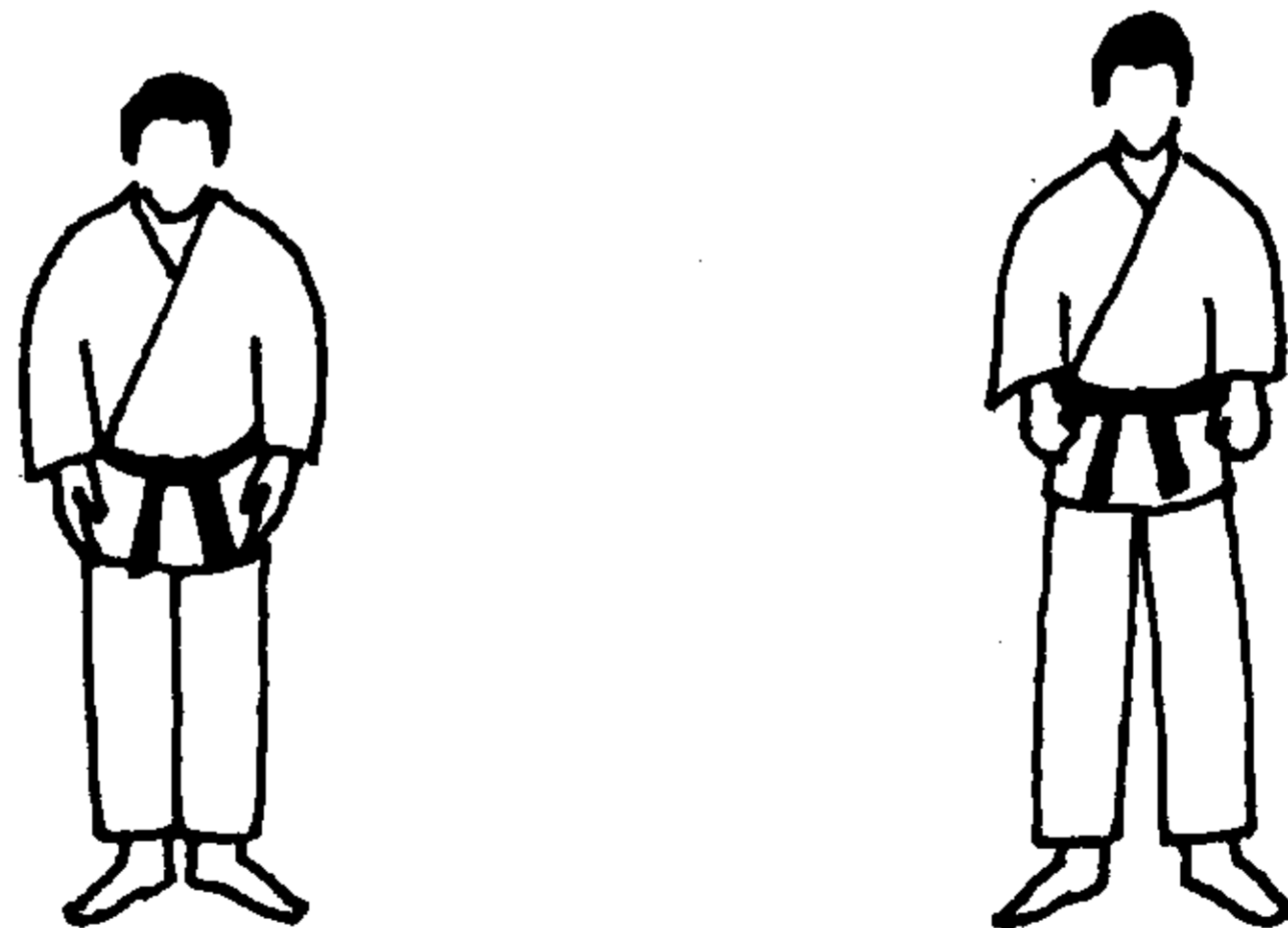
Rys.27 Cofnięcie lewej nogi do manji-gamae - yoko HsD.



Rys.28 Obrót w manji-gamae i opadnięcie do migi nagashi-uke, hidari gedan-nukite (shuto) w migi ZD.

Rys.29 Ściągnięcie do podwójnego bloku (uchi-uke, gedan-barai) w KkD.

Rys.30 Powrót prawej nogi do yame - HD.



Rys.31 Tachi-rei - MD.

Rys.32 Naore.