

HEIAN NIDAN



1



2



3

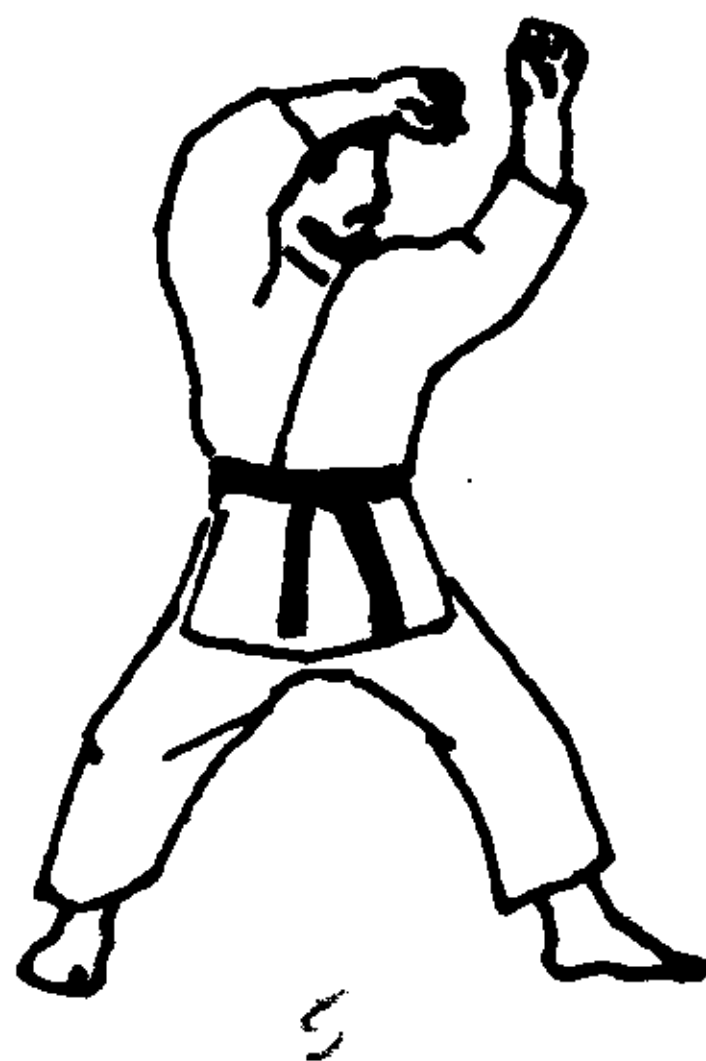
Rys.1 Shizen-tai.

Rys.2 Rei - MD.

Rys.3 Yoi - HD.



4



5



6

Rys.4 Spojrzenie w lewo - pozycja przejściowa, wdech.

Rys.5 Hidari haiwan-sokumen-uke (j) - KkD.

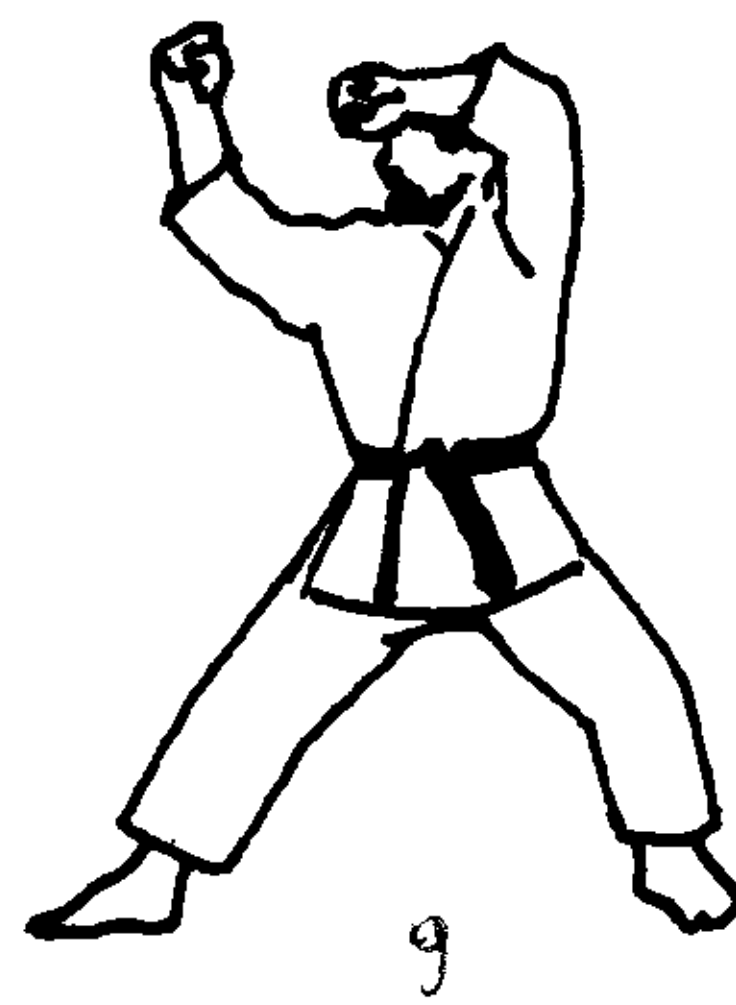
Rys.6 W miejscu ze skrętem tułowia migi ura-zuki, hidari ude-uke, wdech.



7



8



9

Rys.7 W miejscu hidari yoko-kentsui-uchi - KkD.

Rys.8 Mawate w miejscu - pozycja przejściowa.

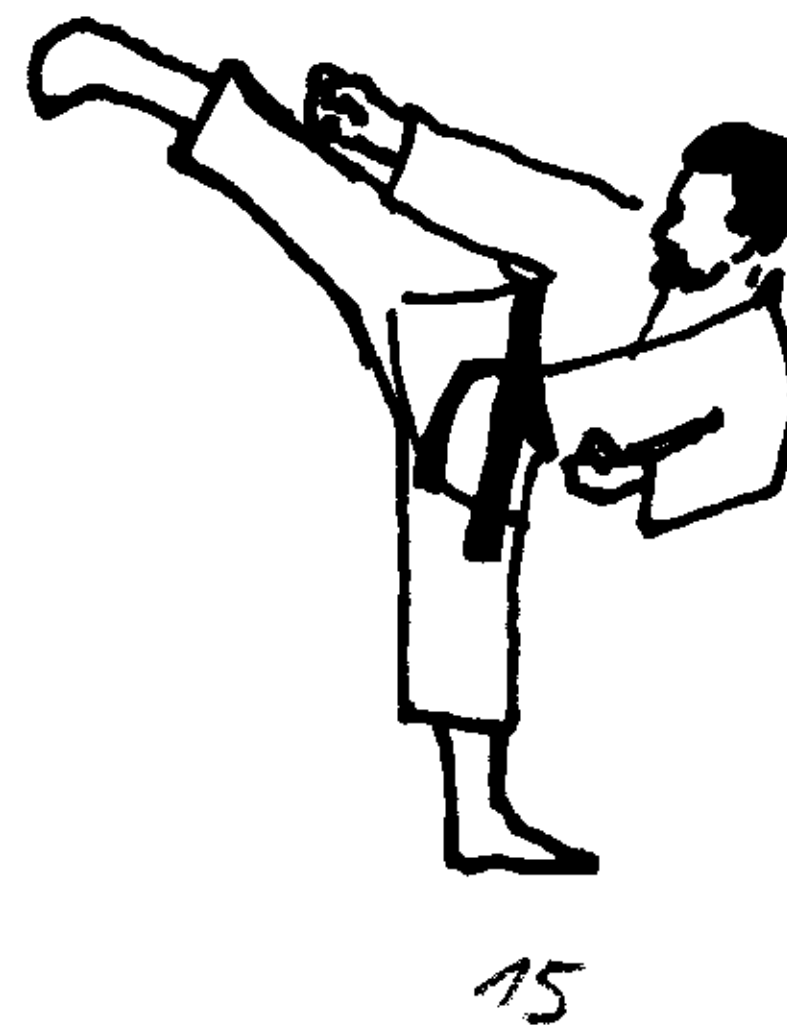
Rys.9 Migi haiwan-sokumen-uke (j) - KkD.



Rys.10 W miejscu skręt tułowia, hidari ura-zuki, migi uchi-komi, wdech.

Rys.11 W miejscu migi yoko-kentsui-uchi - KkD.

Rys.12 Dosunięcie obu nóg do środka, prawe kentsui na lewym hikite, postawa przejściowa - (tsuru-ashi-dachi).



Rys.13 Widok z drugiej strony - stoimy na lewej nodze, wdech.

Rys.14 Yoko-geri keage (j) z równoczesnym migi yoko-uraken-uchi.

Rys.15 Widok z boku.



Rys.16 Zwrot stojąc na lewej nodze - pozycja przejściowa.

Rys.17 W miejscu hidari shuto-uke przez odstawienie prawej nogi - KkD.

Rys.18 Do przodu migi shuto-uke - KkD.



19



20

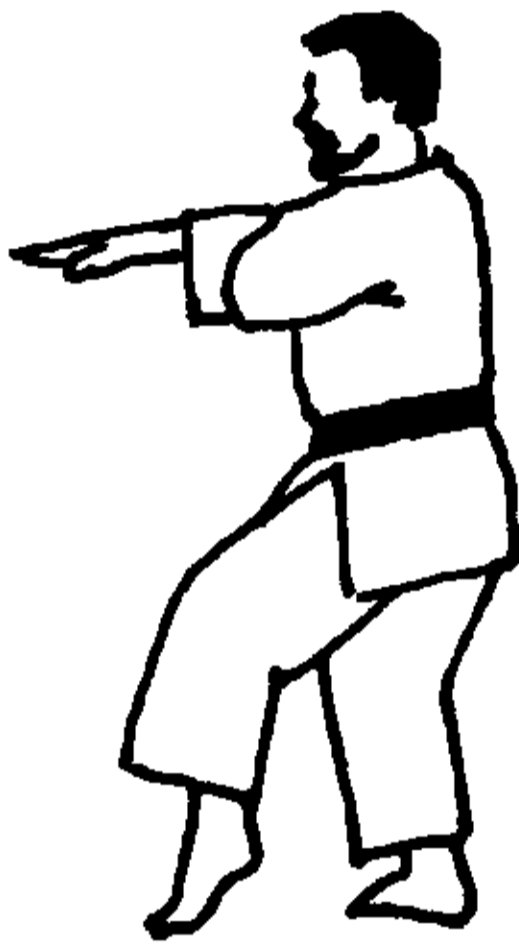


21

Rys.19 Do przodu hidari shuto-uke - KkD.

Rys.20 W miejscu hidari sho-osae-uke, wdech.

Rys.21 Krok do migi tate-nukite-zuki (ch) kiai - ZD.



22



23



24

Rys.22 Obrót przez lewe ramię o 90° - pozycja przejściowa.

Rys.23 Hidari shuto-uke - KkD.

Rys.24 Do przodu i pod kątem - pozycja przejściowa.



25



26

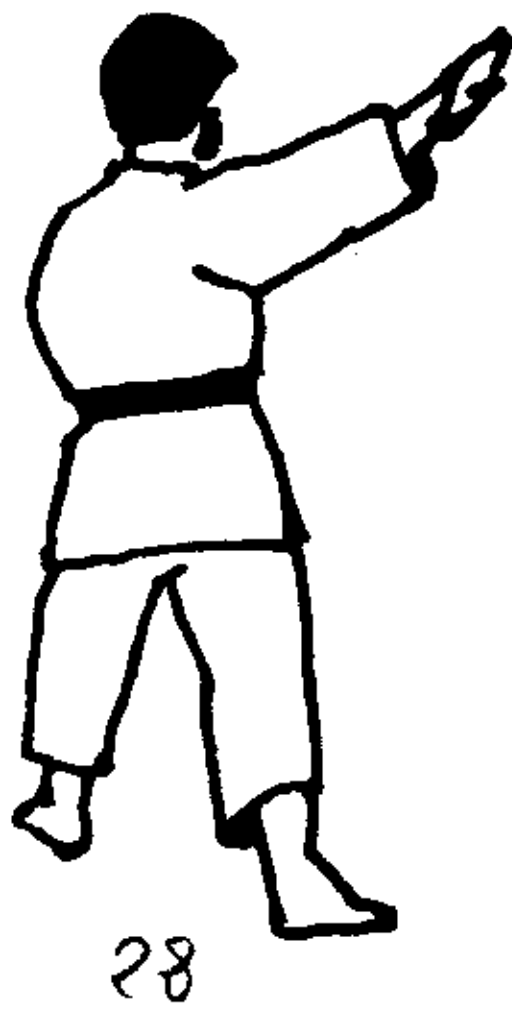


27

Rys.25 Analogicznie jak w kata Heian 1 migi shuto-uke - KkD.

Rys.26 Analogicznie do Heian 1 powrot do migi shuto-uke - KkD.

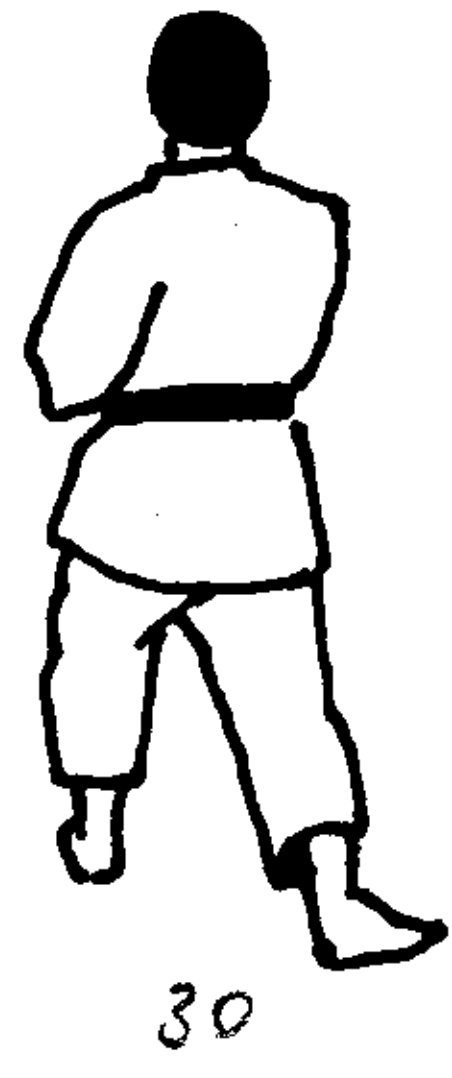
Rys.27 Tak jak w Heian 1 do przodu pod kątem hidari shuto-uke - KkD.



28



29



30

Rys.28 Zwrot o 45° w lewo, zamach prawa ręką - pozycja przejściowa.

Rys.29 Widok z drugiej strony - druga faza przejścia.

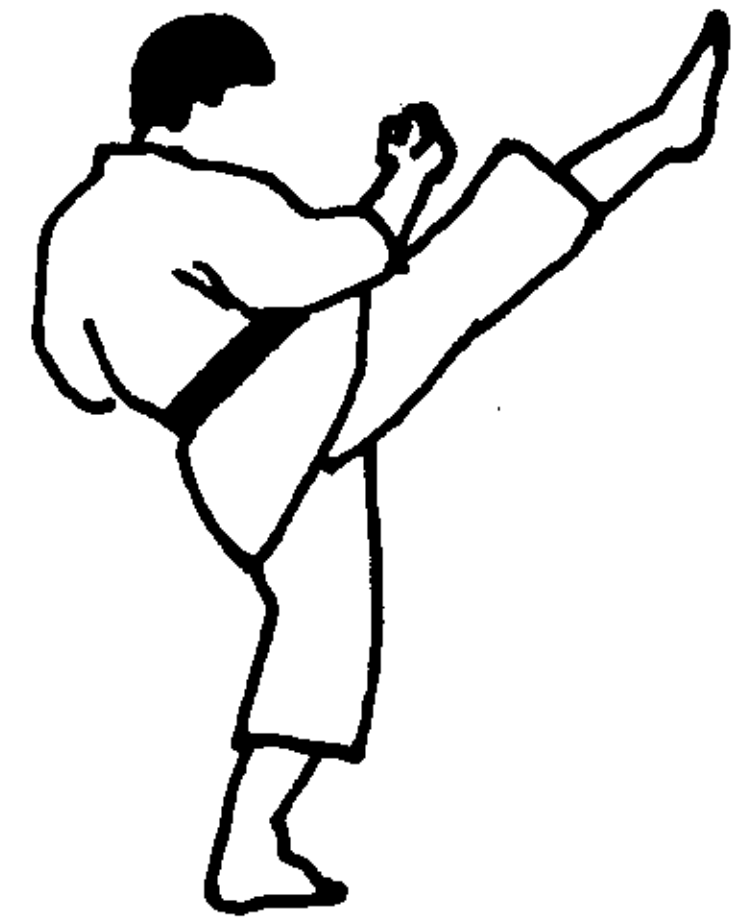
Rys.30 Migi uchi-uke gyaku-hanmi ZD.



31



32



33

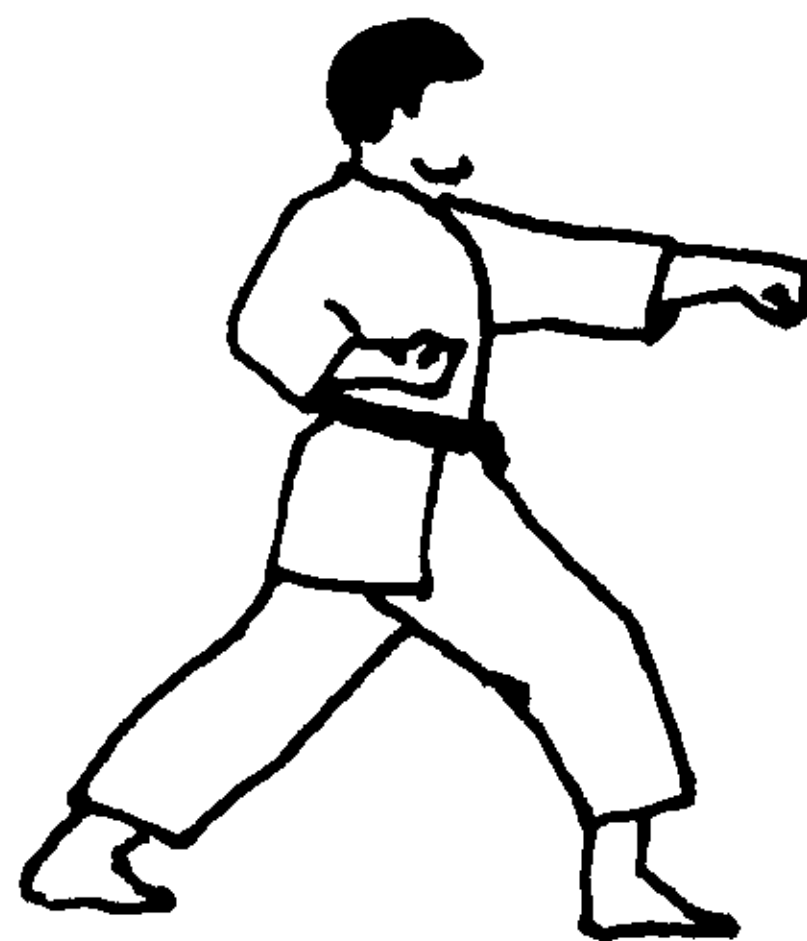
Rys.31 Widok z drugiej strony, skrócone biodra.

Rys.32 Trzymając rękę mae-geri (j).

Rys.33 Migi mae-geri (j) - widok z boku.



34



35



36

Rys.34 Hidari gyaku-zuki (ch) - ZD.

Rys.35 Gyaku-zuki - widok z boku.

Rys.36 W miejscu lewą ręką uchi-uke gyaku-hanmi.



37



38

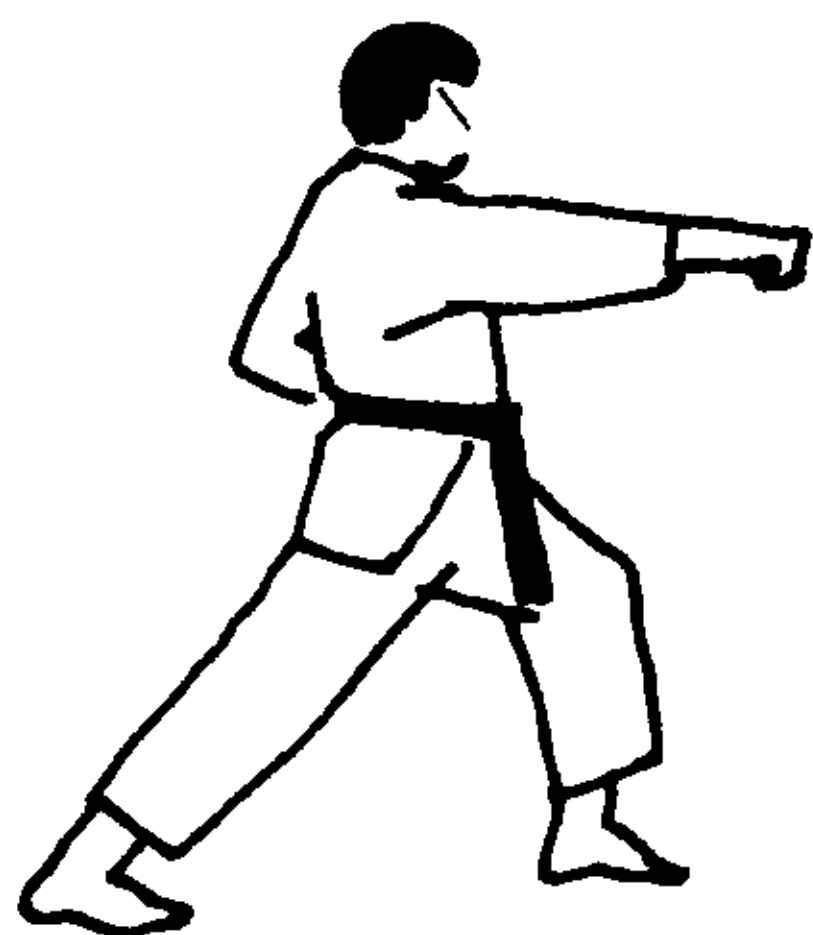


39

Rys.37 Hidari mae-geri (j).

Rys.38 Pozycja przejściowa z boku.

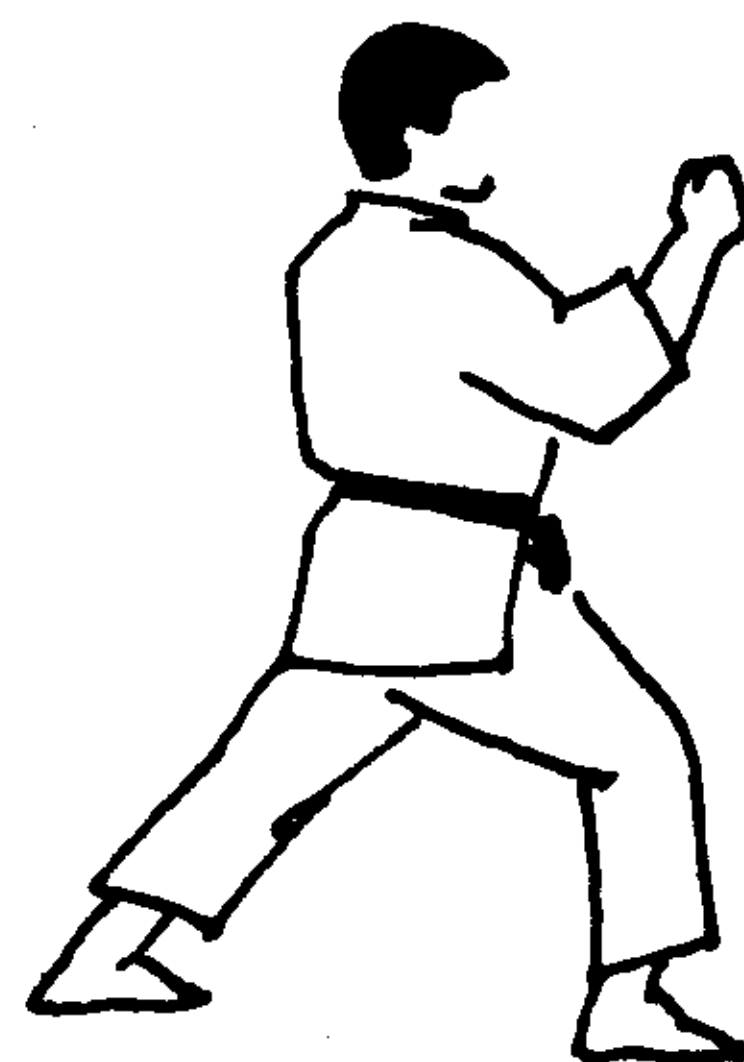
Rys.39 Migi gyaku-zuki (ch) - ZD.



40



41



42

Rys.40 Gyaku-zuki - widok z boku.

Rys.41 Do przodu migi morote-uke - ZD.

Rys.42 Widok z boku - morote-uke.



43



44

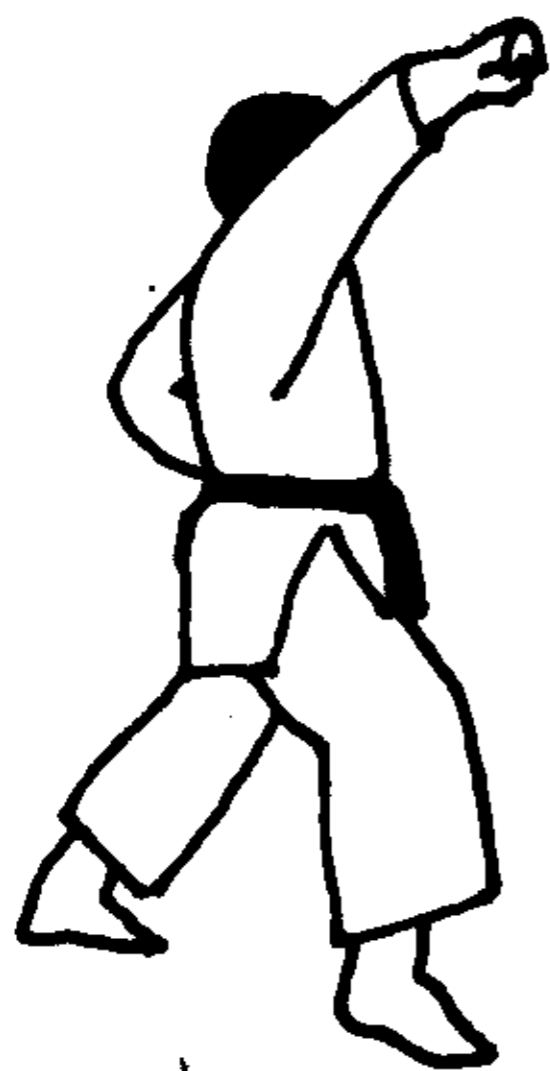


45

Rys.43 Obrót przez lewe ramię o 90° - pozycja przejściowa.

Rys.44 Hidari gedan-barai - ZD.

Rys.45 Lewą nogą do prawej, lewa ręka do age-shuto, skręt tułowia, wdech.



46



47

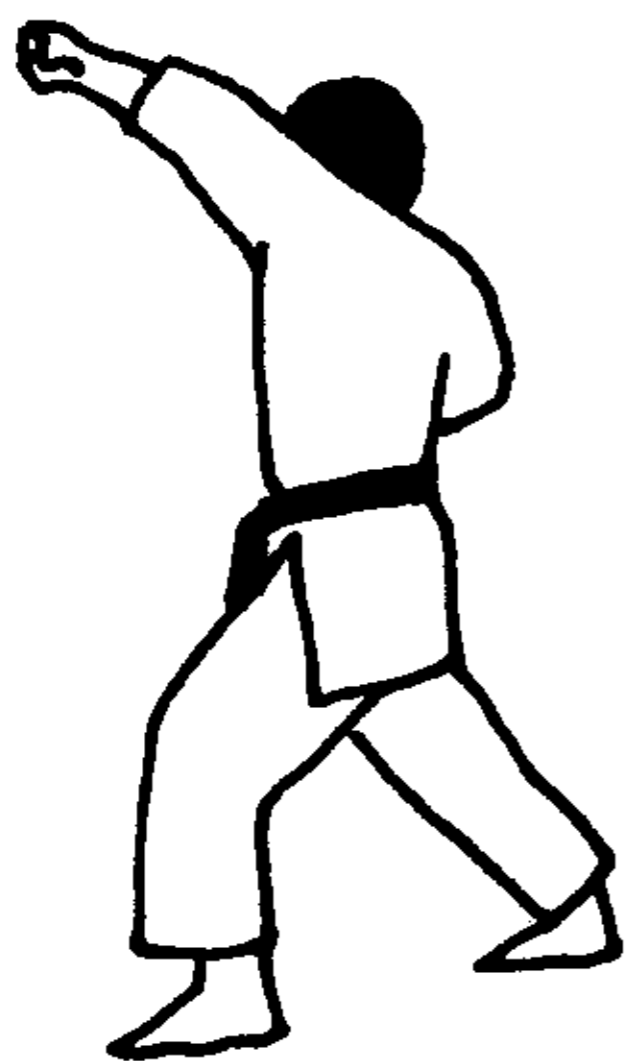


48

Rys.46 Do przodu pod kątem 45° migi age-uke - ZD.

Rys.47 Wycofanie prawej nogi do migi gedan-barai - ZD.

Rys.48 Pozycja przejściowa jak w rys. w drugą stronę.



49



50



51

Rys.49 Hidari age-uke pod kątem kiai - ZD.

Rys.50 Powrót do yame przez lewe ramię - HD.

Rys.51 Ukłon - MD.



52

Rys.52 Naore - HD.