

# HEIAN SANDAN



Rys.1 Shizen-tai.

Rys.2 Tachi-rei - MD.

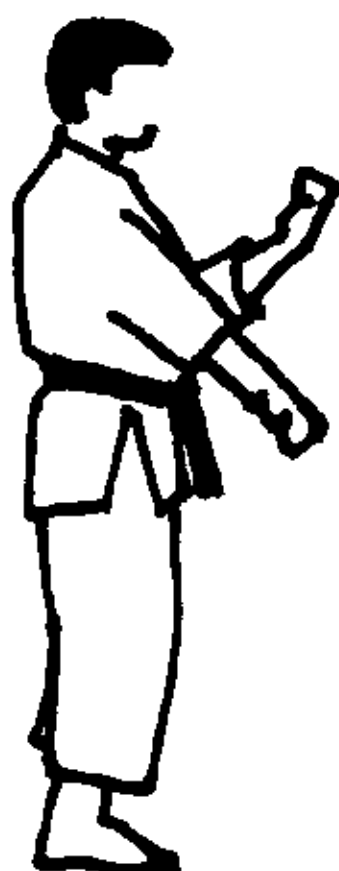
Rys.3 Yoi - HD.



Rys.4 Spojrzenie w lewo - pozycja przejściowa.

Rys.5 Hidari uchi-uke - KkD.

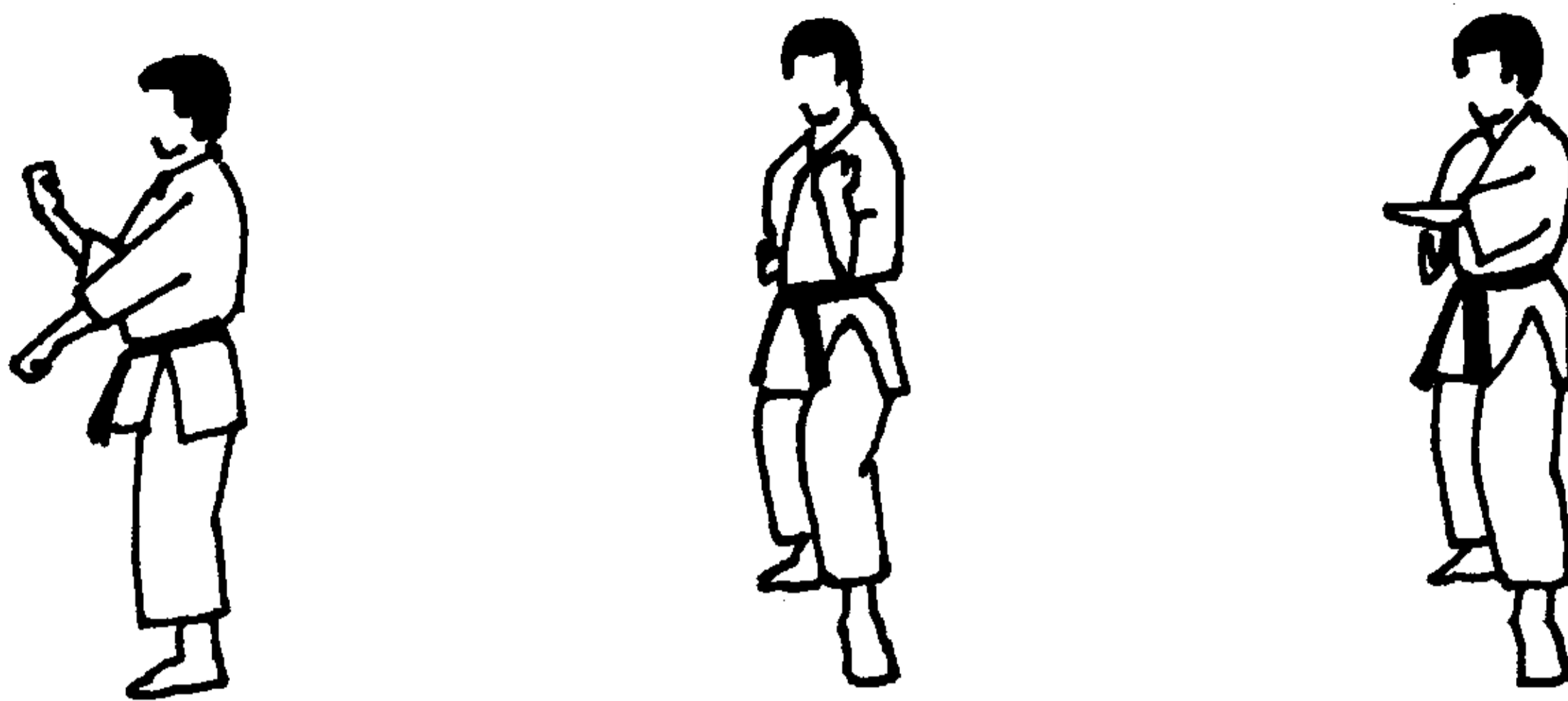
Rys.6 Dostawienie prawej nogi i podwójny blok: hidari gedan-barai, migi uchi-uke - HsD.



Rys.7 W miejscu podwójny blok: hidari uchi-uke, migi gedan-barai.

Rys.8 Zwrot o 180° do migi uchi-uke - KkD.

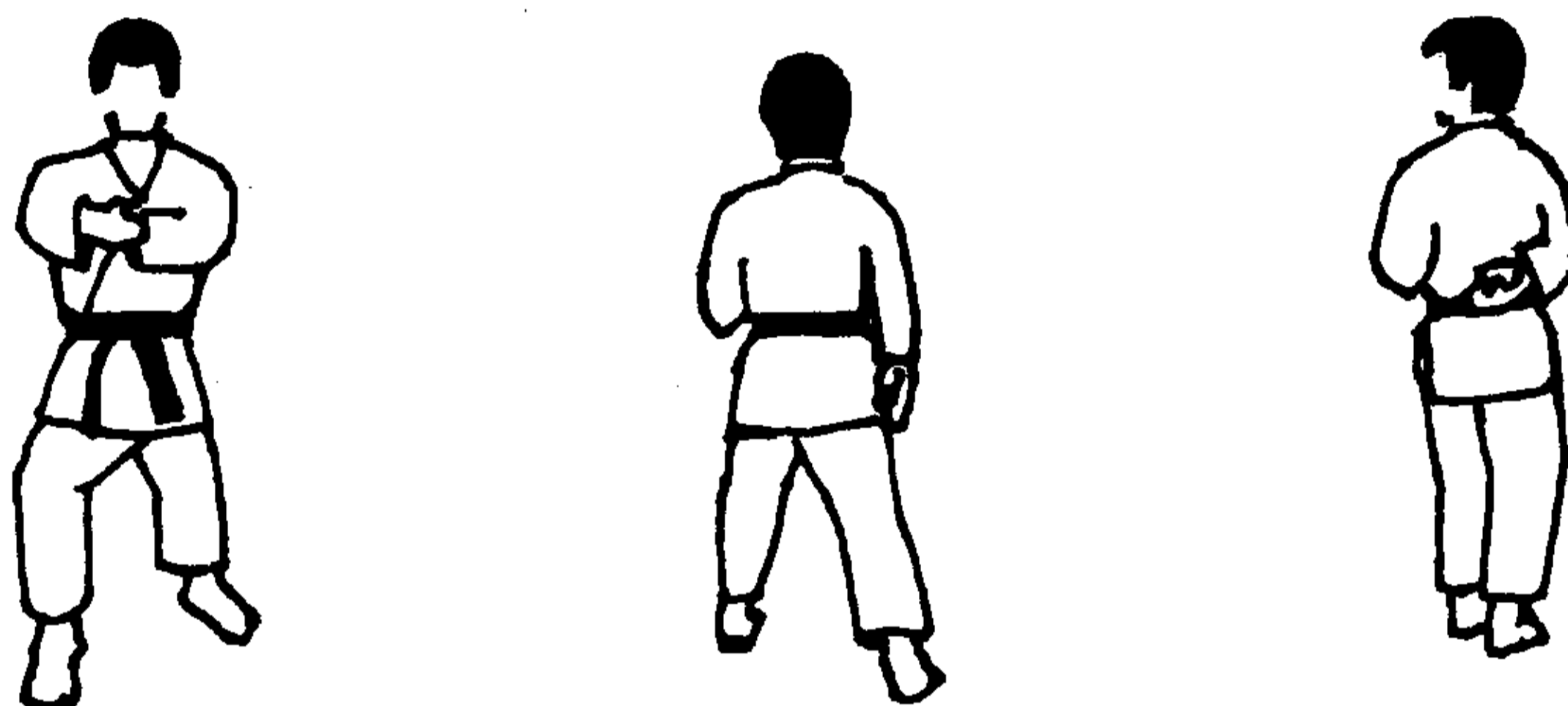
Rys.9 Dostawienie lewej nogi i podwójny blok: hidari uchi-uke, migi gedan-barai - HsD.



Rys.10 W miejscu podwójny blok: migi uchi-uke, hidari gedan-barai.

Rys.11 W lewo do hidari morote-uke - KkD.

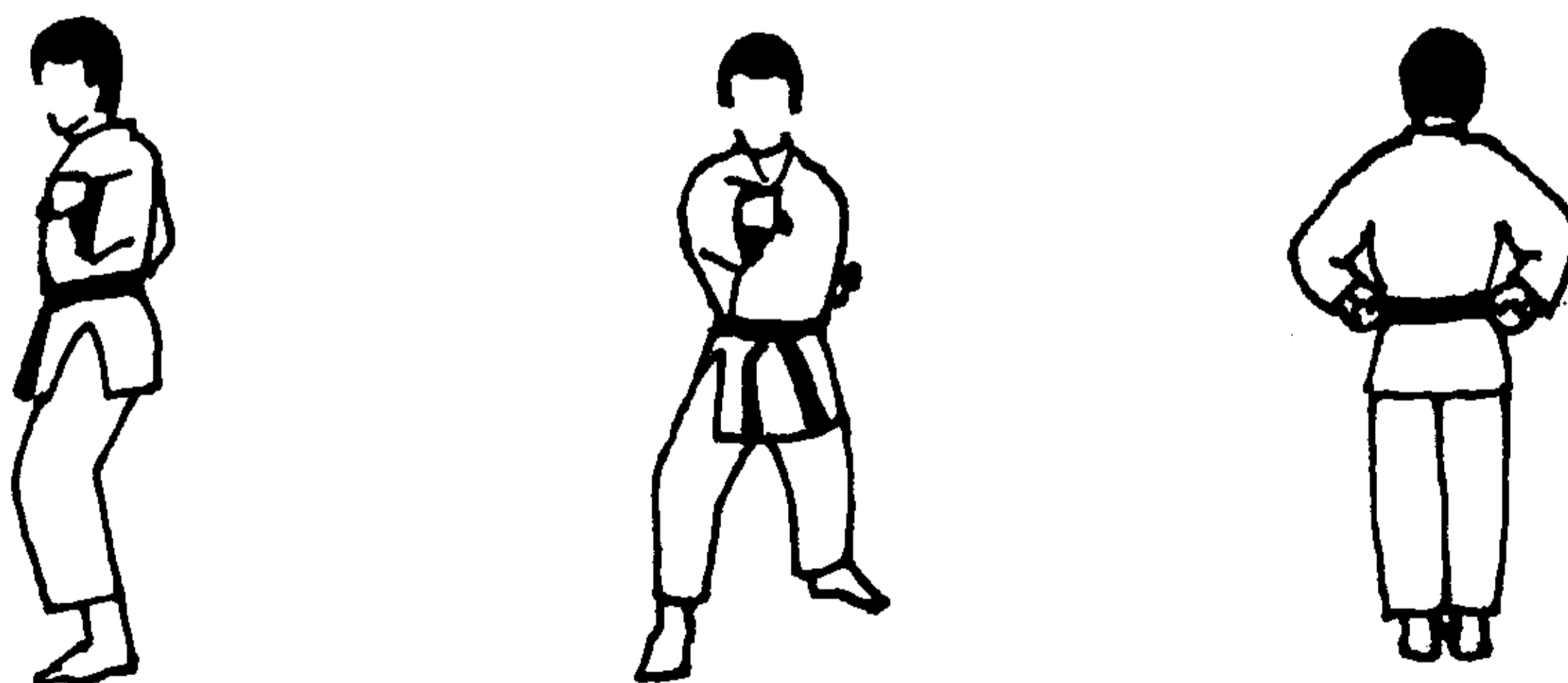
Rys.12 W miejscu hidari sho-osae-uke, wdech.



Rys.13 Do przodu nukite-tate-zuki (ch) - ZD.

Rys.14 I faza obrotu przez plecy.

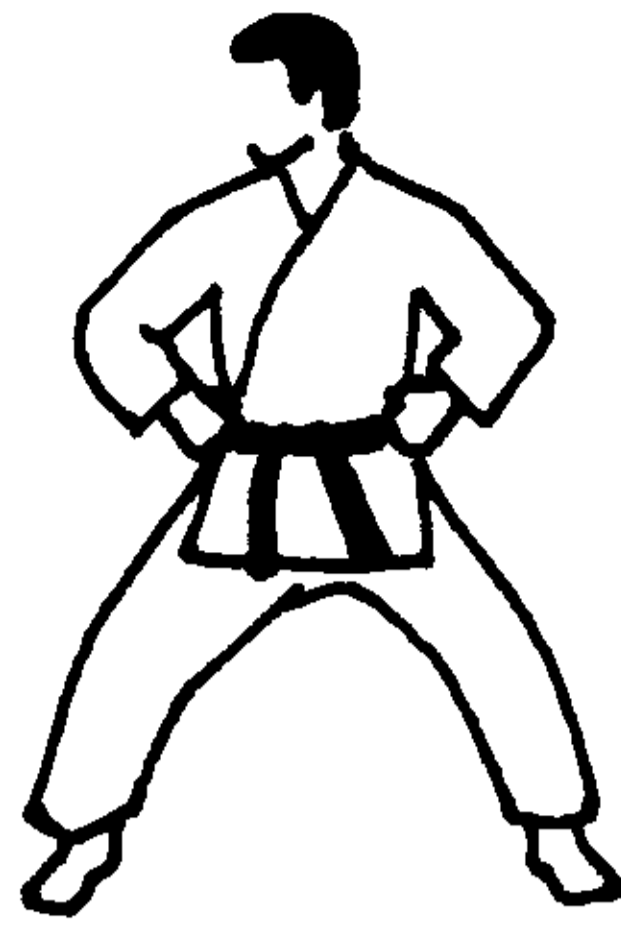
Rys.15 II faza obrotu przez plecy, ruch ręki symbolizuje wykręcanie jej przez przeciwnika.



Rys.16 Zakończenie obrotu u.s.a. hidari yoko-kentsui-uchi - KD.

Rys.17 Migi oi-zuki (ch) kiai - ZD.

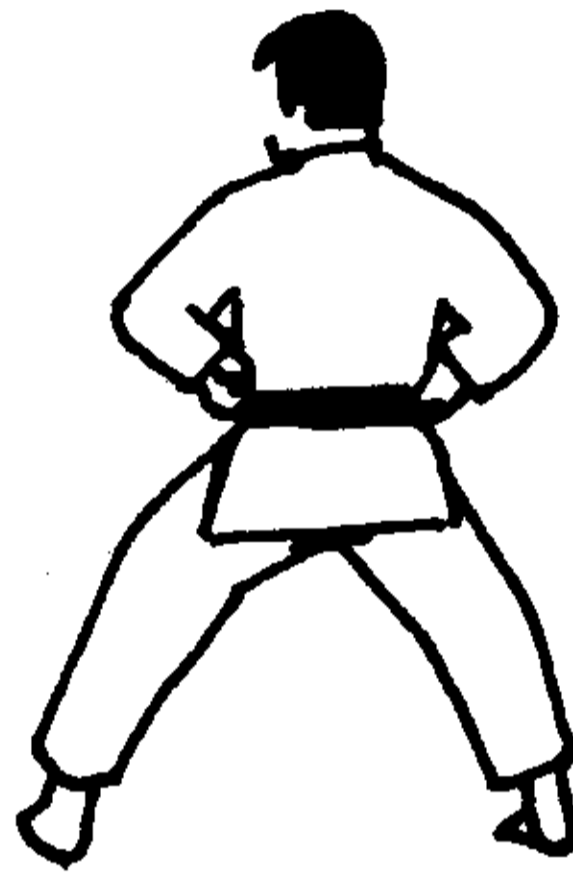
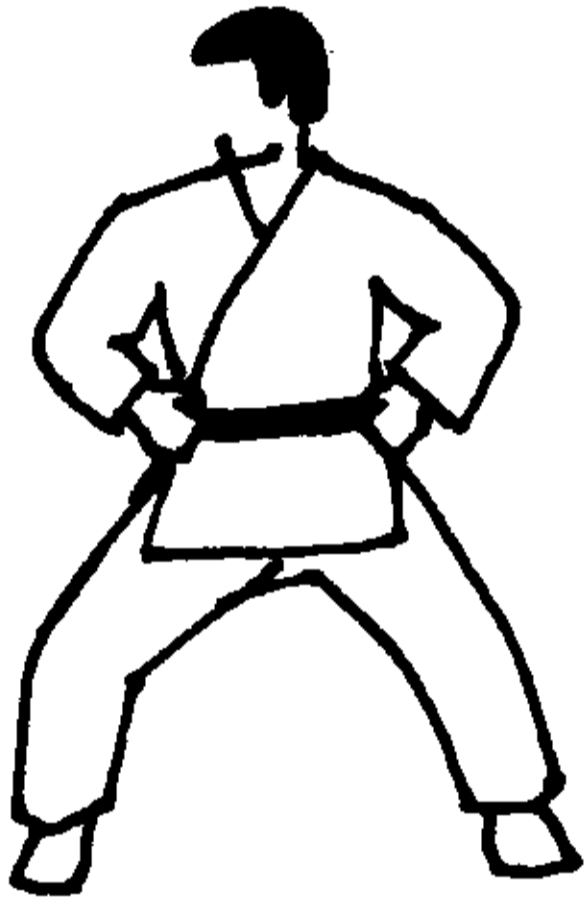
Rys.18 Powolny obrót przez lewe ramię do ryoken koshi gamae, wdech.



Rys.19 Zagarnięcie prawą nogą i opadnięcie do migi fumikomi z enpi-uke - KD.  
Widok z boku

Rys.20 Fumi-komi i enpi-uke - KD (powtórzenie).

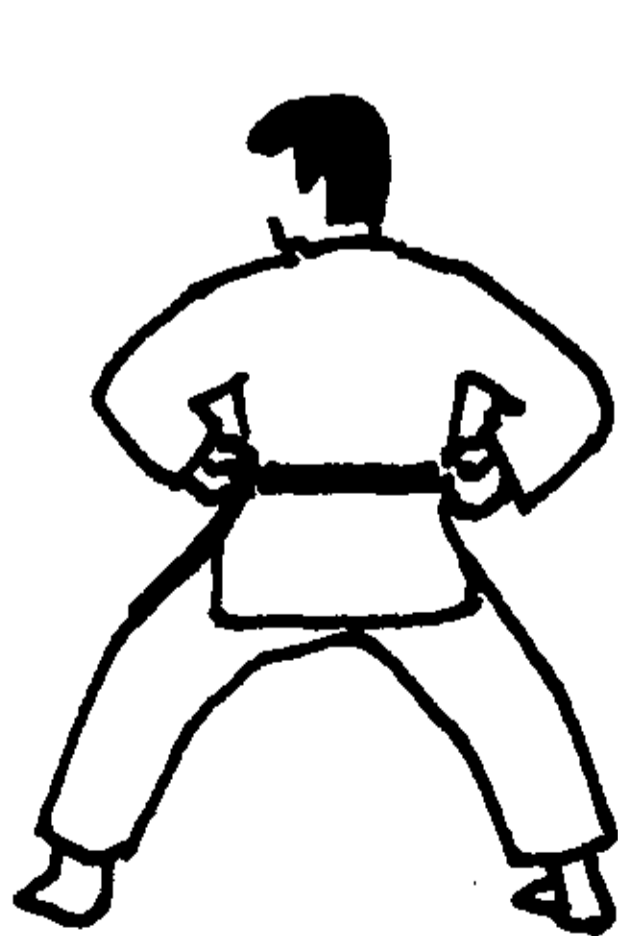
Rys.21 W miejscu kolistym ruchem migi uraken-uchi.



Rys.22 Powrót ręki zadającej uraken-uchi - pozycja przejściowa.

Rys.23 Do przodu zagarnięcie lewą nogą i hidari fumi-komi z hidari enpi-uke-KD.

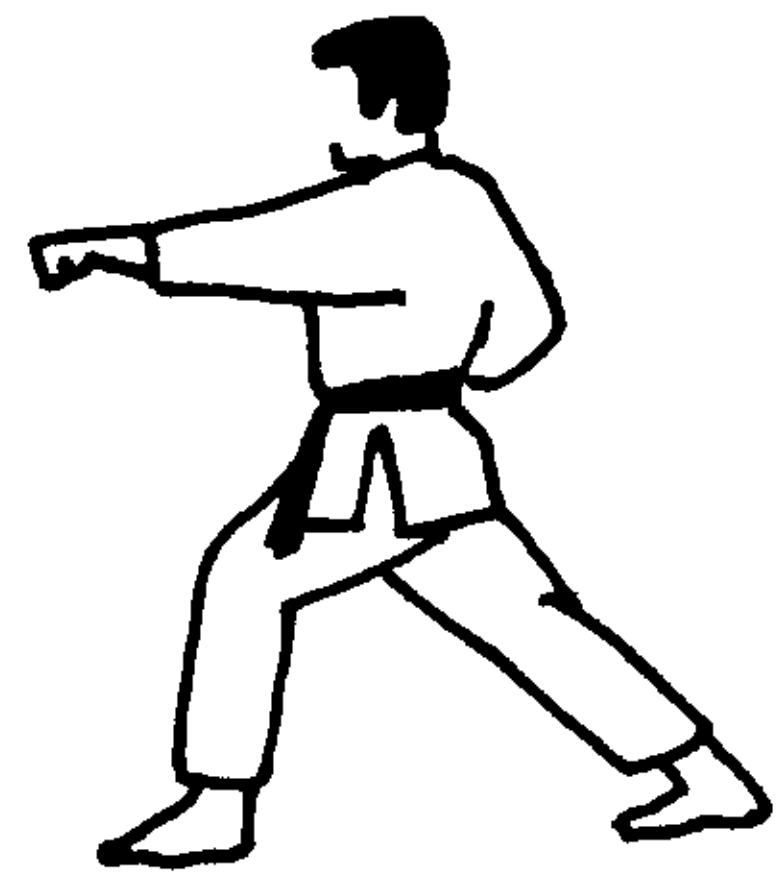
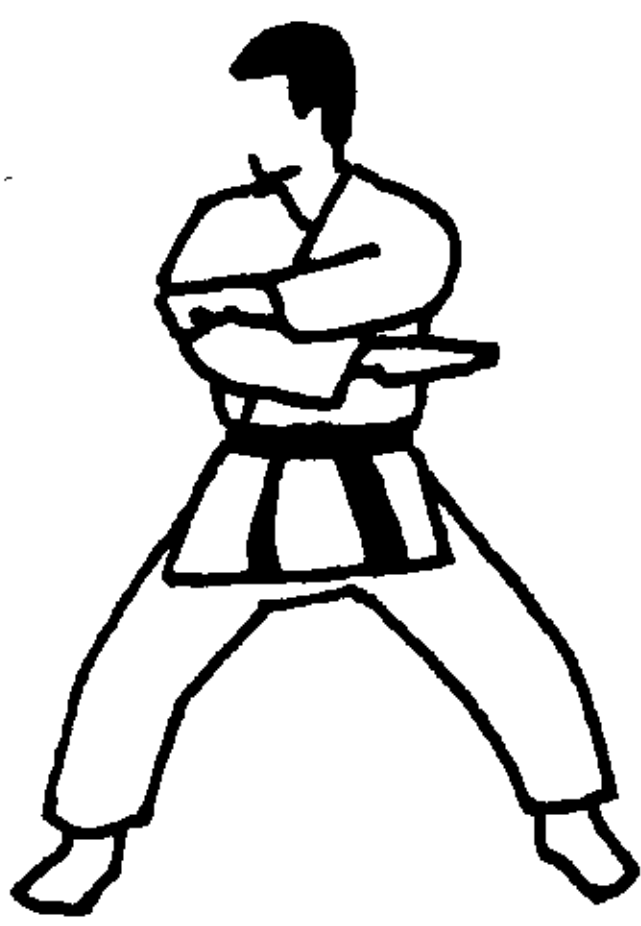
Rys.24 Hidari uraken-uchi (ruchem tate-mawashi-uchi) w KD.



Rys.25 Powrót ręki po uraken - pozycja wyjściowa do kolejnej sekwencji w KD.

Rys.26 Jeszcze raz do przodu do migi fumi-komi i migi enpi-uke - KD.

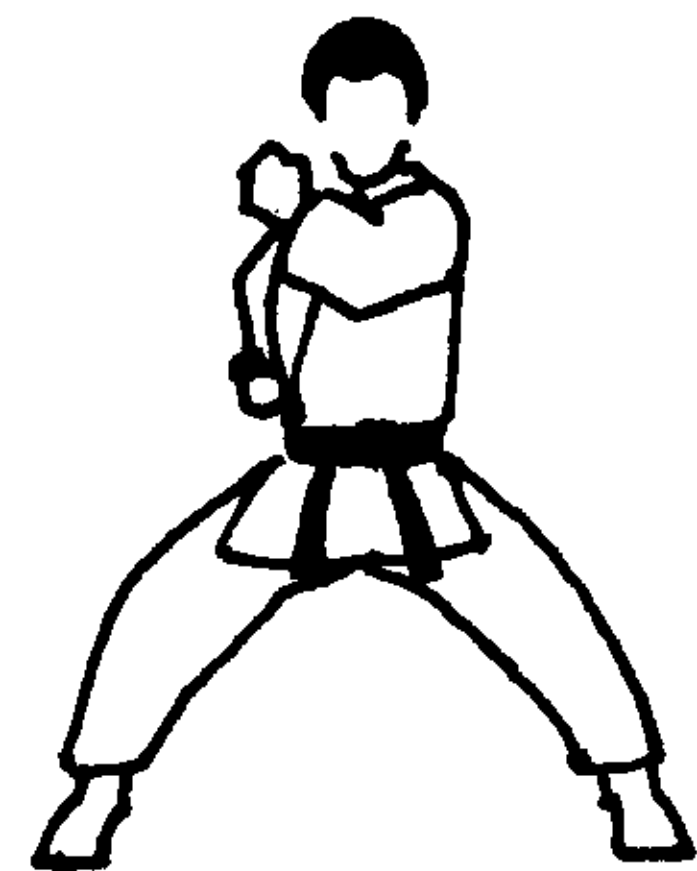
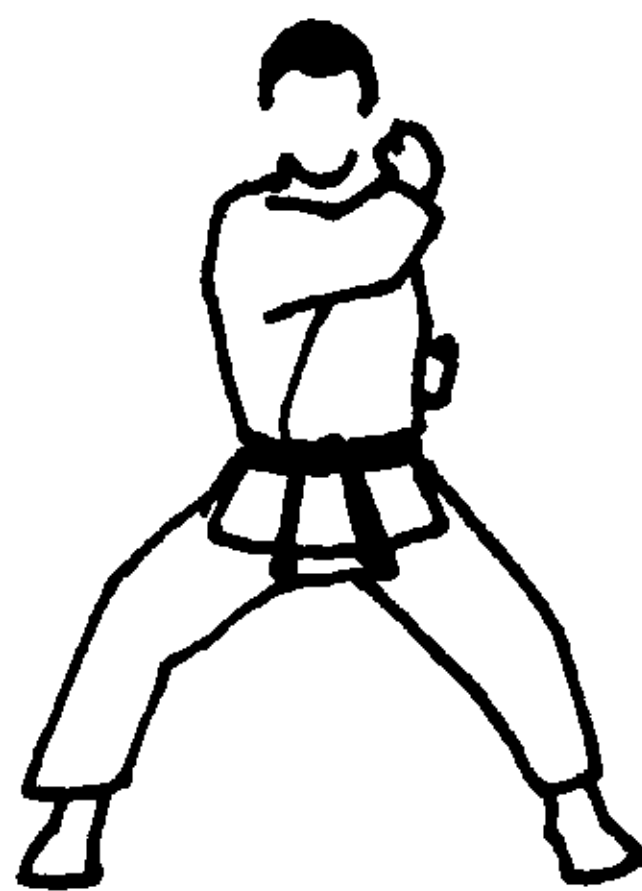
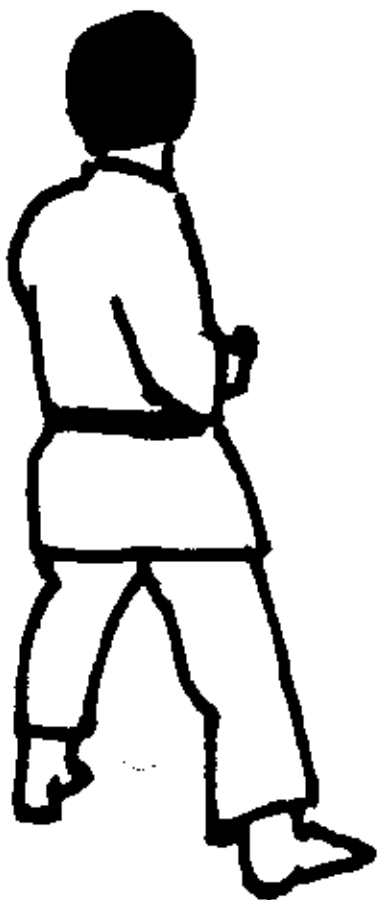
Rys.27 W miejscu migi uraken-uchi.



Rys.28 W miejscu zamach spod ręki otwartą dłonią, wdech.

Rys.29 Powoli na wydechu yoko-tate-shuto-uke (lub yoko-haishu-uke jak na rysunku).

Rys.30 Hidari oi-zuki (ch) - ZD.



Widok od przodu.

Rys.31 Powtórzenie widoku oi-zuki.

Rys.32 Dostawienie prawej nogi do KD i obrót przez plecy na prawej stopie do równoczesnego migi ushiro-tate-zuki (j) i hidari ushiro-enpi-uchi (hikite) - KD.

Rys.33 Yori-ashi w prawo (przesunięcie), ręce uderzają odwrotnie: hidari ushiro-zuki, migi ushiro-enpi kiai - KD.



Rys.34 Yame - HD.

Rys.35 Tachi-rei - MD.

Rys.36 Naore - HD.