

# HEIAN YONDAN



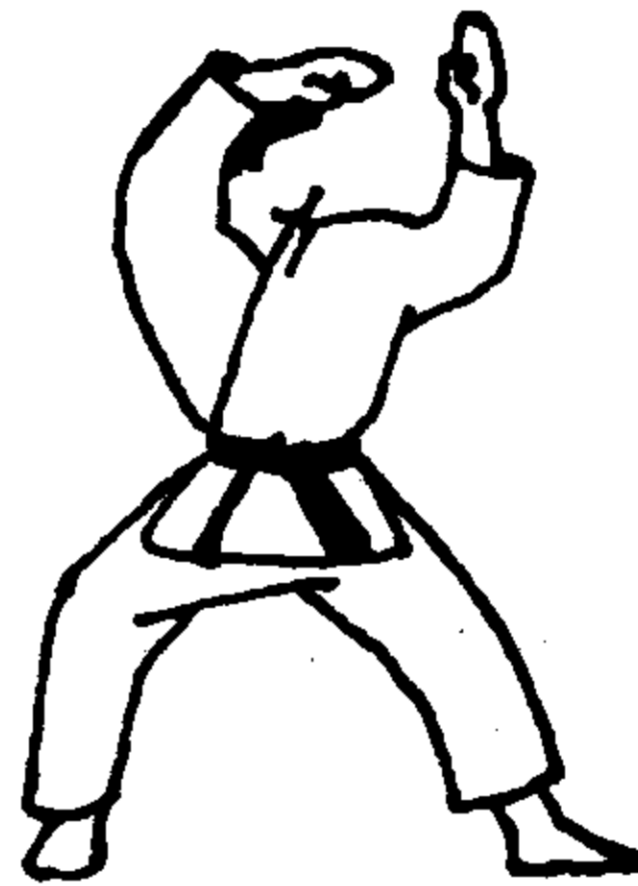
Rys.1 Shizen-tai.



Rys.2 Ritsu-rei - MD.



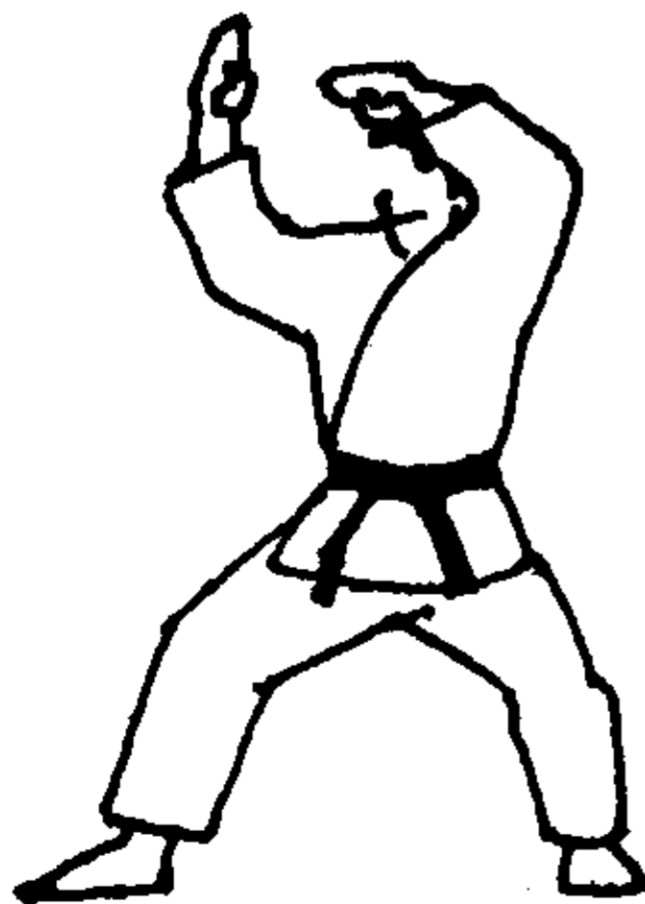
Rys.3 Yoi - HD.



Rys.4 Krok w bok do hidari KkD, gwałtowne opuszczone otwartych rąk, wydech.

Rys.5 Powoli unoszenie rąk do hidari haishu-haiwan-uke (j), wdech - KkD.

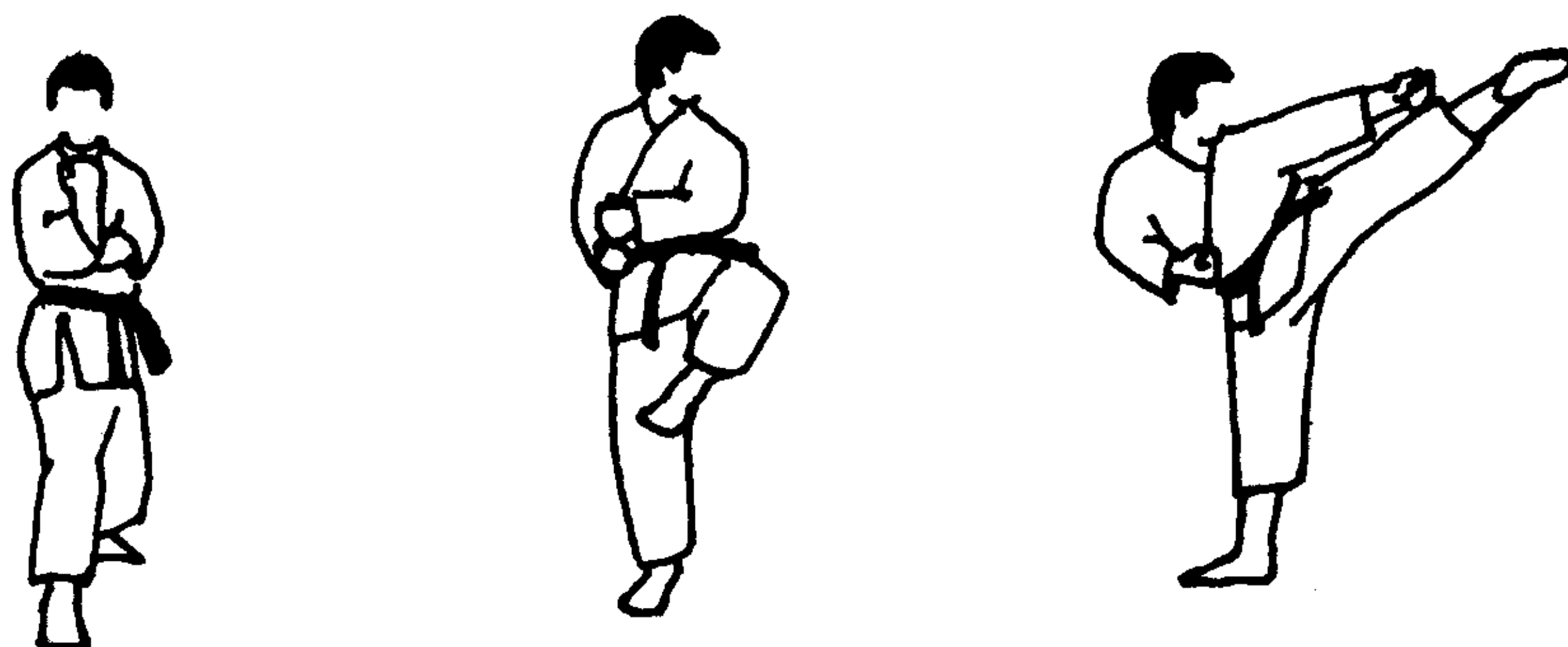
Rys.6 Mawate i szybkie opuszczenie rąk, wydech.



Rys.7 Powolny wdech z podnoszeniem rąk do migi haishu-uke (j) - w miejscu KkD.

Rys.8 Lewa noga do prawej, obrót o 90°, zamach z boku rękoma skrzyżowanymi (prawa nad lewą) - pozycja przejściowa.

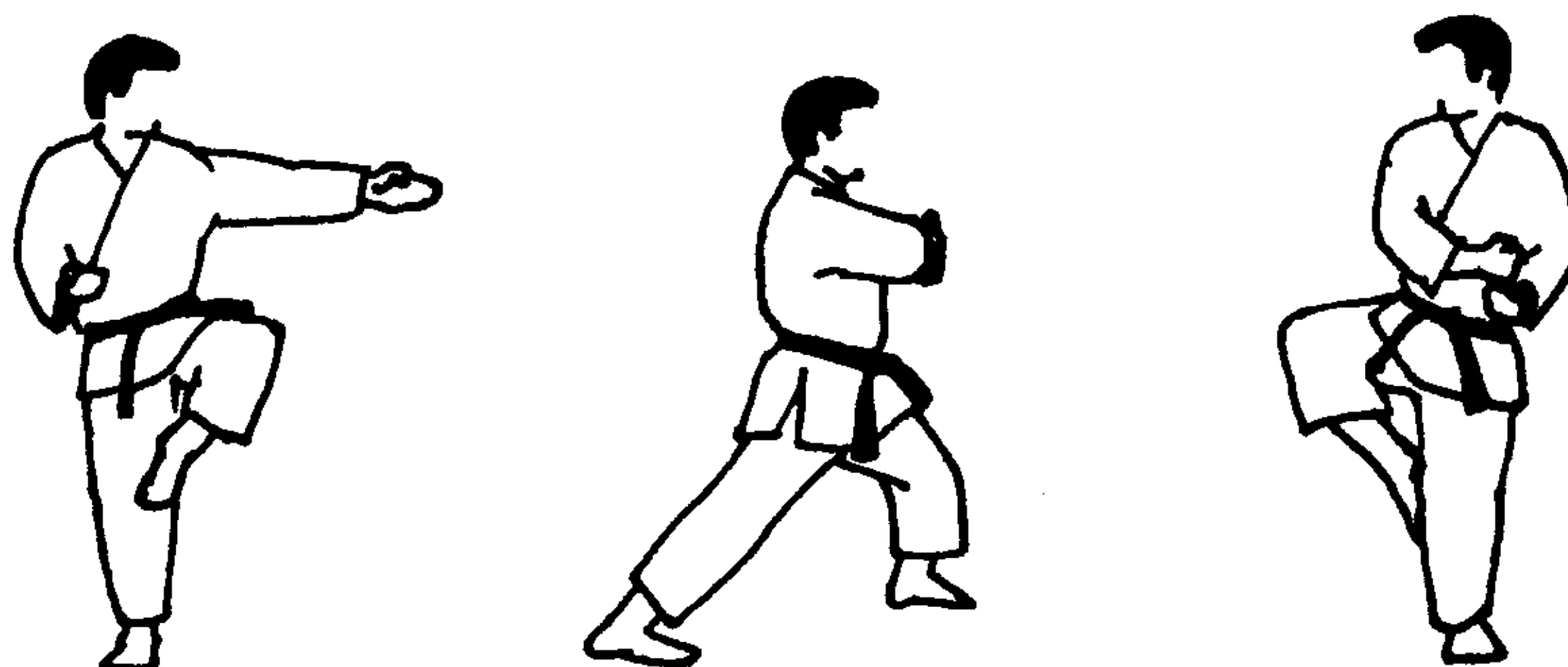
Rys.9 Do przodu hidari juji-uke (g) - ZD.



Rys.10 Do przodu migi morote-uke - KkD.

Rys.11 Dociągnięcie lewej nogi do góry, lewe kentsui na prawym hikite, spoj-  
rzenie w bok, wdech - tsuru-ashi-dachi.

Rys.12 Równocześnie hidari yoko-geri keage i yoko-uraken-uchi (j).



Rys.13 Cofnięcie podudzia, lewa ręka pozostaje, dłoń otwiera się - pozycja przej-  
ściowa.

Rys.14 Opadnięcie do migi mae-enpi-uchi w hidari ZD.

Rys.15 Pozycja na jednej nodze w druga stronę (cofnięcie prawej nogi), wdech.



Rys.16 Równoczesne migi yoko-geri keage z yoko-uraken-uchi.

Rys.17 Pozycja przejściowa analogiczna do rys.253.

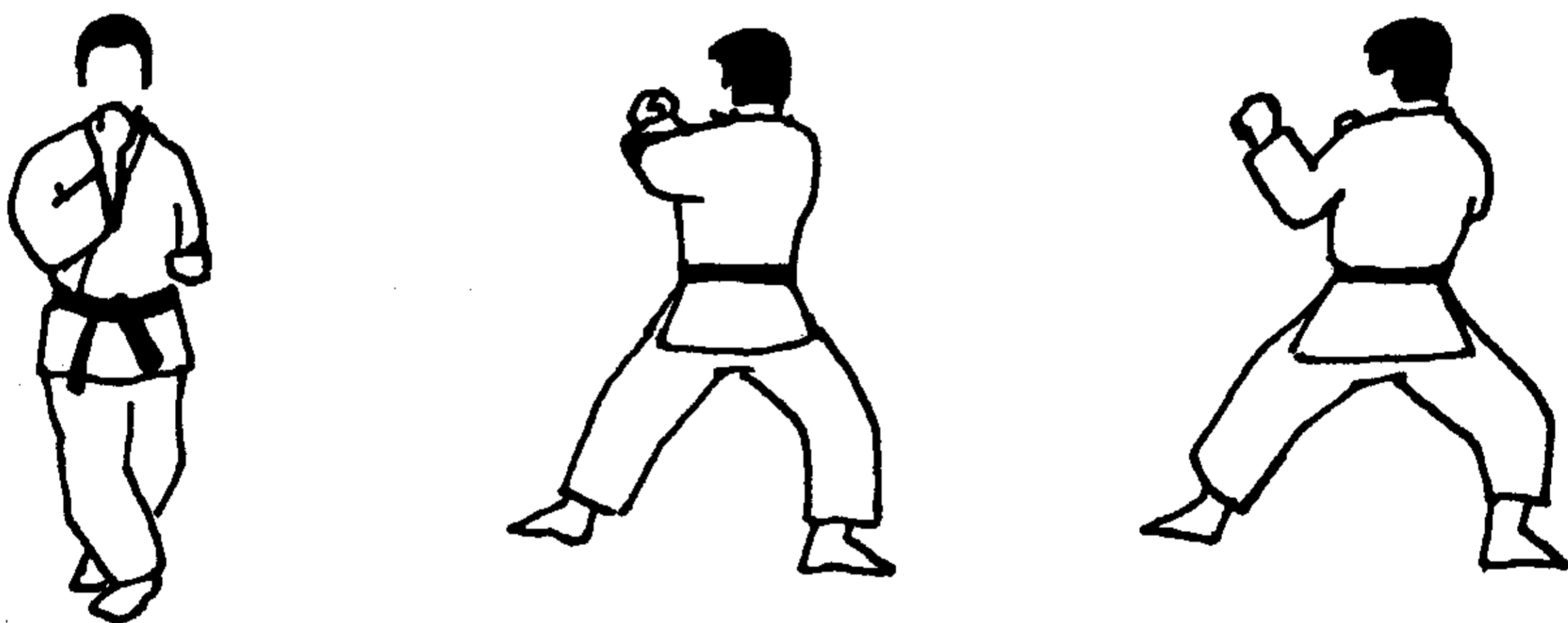
Rys.18 Opadnięcie do hidari mae-enpi-uchi w migi ZD.



Rys.19 Zwrot o 90° tułowiem z blokiem hidari shuto-uke (g), prawa otwarta nad głową, wdech.

Rys.20 Skręt na nogach do przodu z równoczesnym cięciem migi shuto-uchi (sotomawashi) i hidari age-shuto-uke.

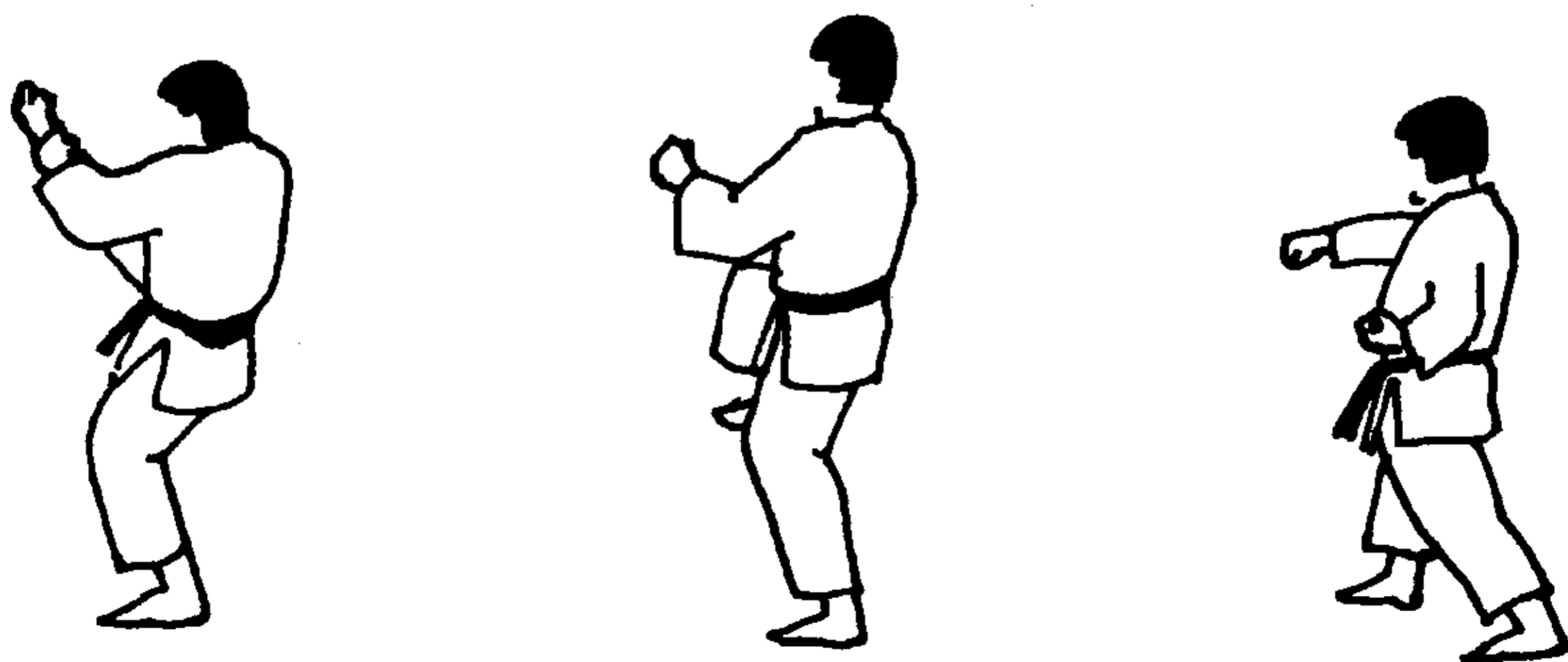
Rys.21 Trzymając ręce migi mae-geri (j).



Rys.22 Opadnięcie z migi otoshi-uraken-uchi (ch) w migi kosa-dachi, **kiai**.

Rys.23 Obrót przez lewy bark o 45° i wbicie rąk w hidari KkD, wdech - przejście.

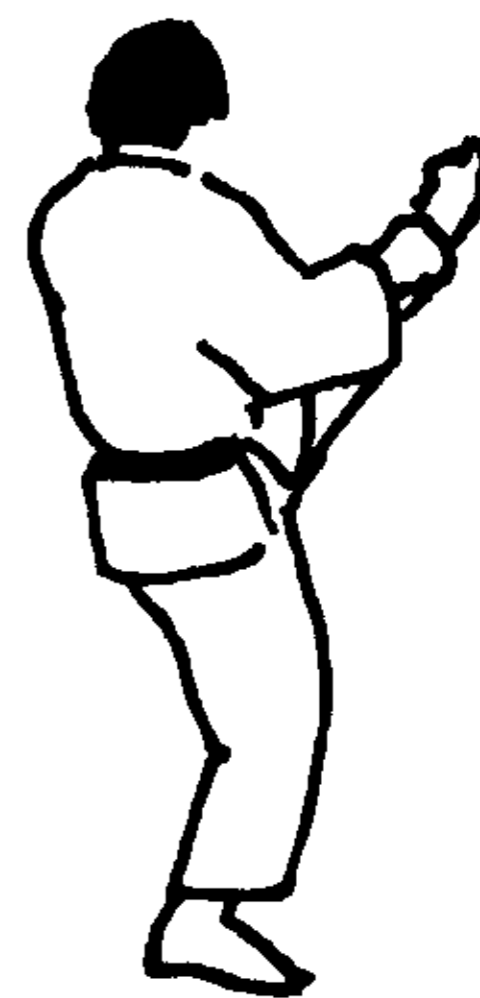
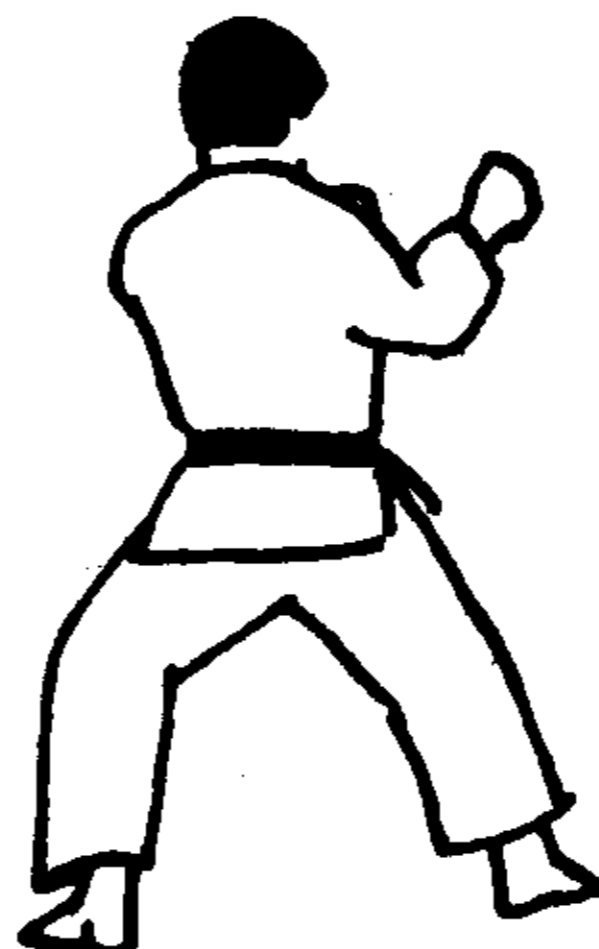
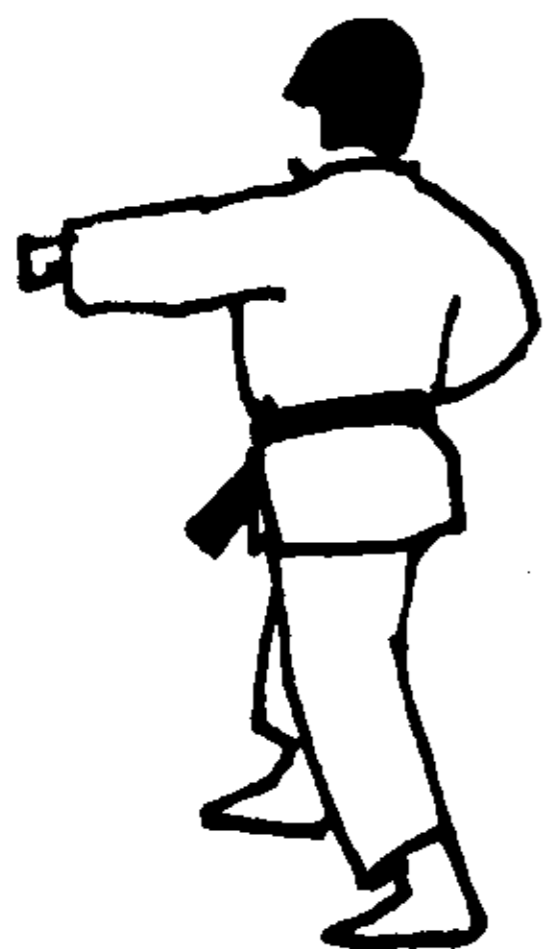
Rys.24 Powoli na wydechu hidari kakiwake-uke.



Rys.25 Trzymając ręce migi mae-geri (j).

Rys.26 Pozycja przejściowa.

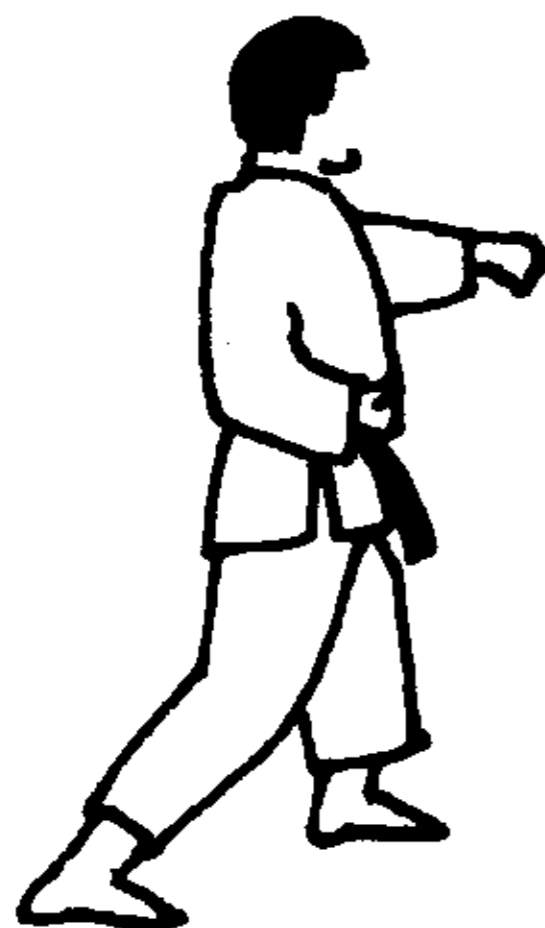
Rys.27 Opadnięcie z migi jun-zuki (ch) - ZD.



Rys.28 W miejscu hidari gyaku-zuki (ch).

Rys.29 Analogicznie w drugą stronę (pod kątem 45° do kierunku głównego) migi kakiwake-uke - KkD.

Rys.30 Analogicznie mae-geri (j).



Rys.31-32 Analogicznie ren-zuki (ch)

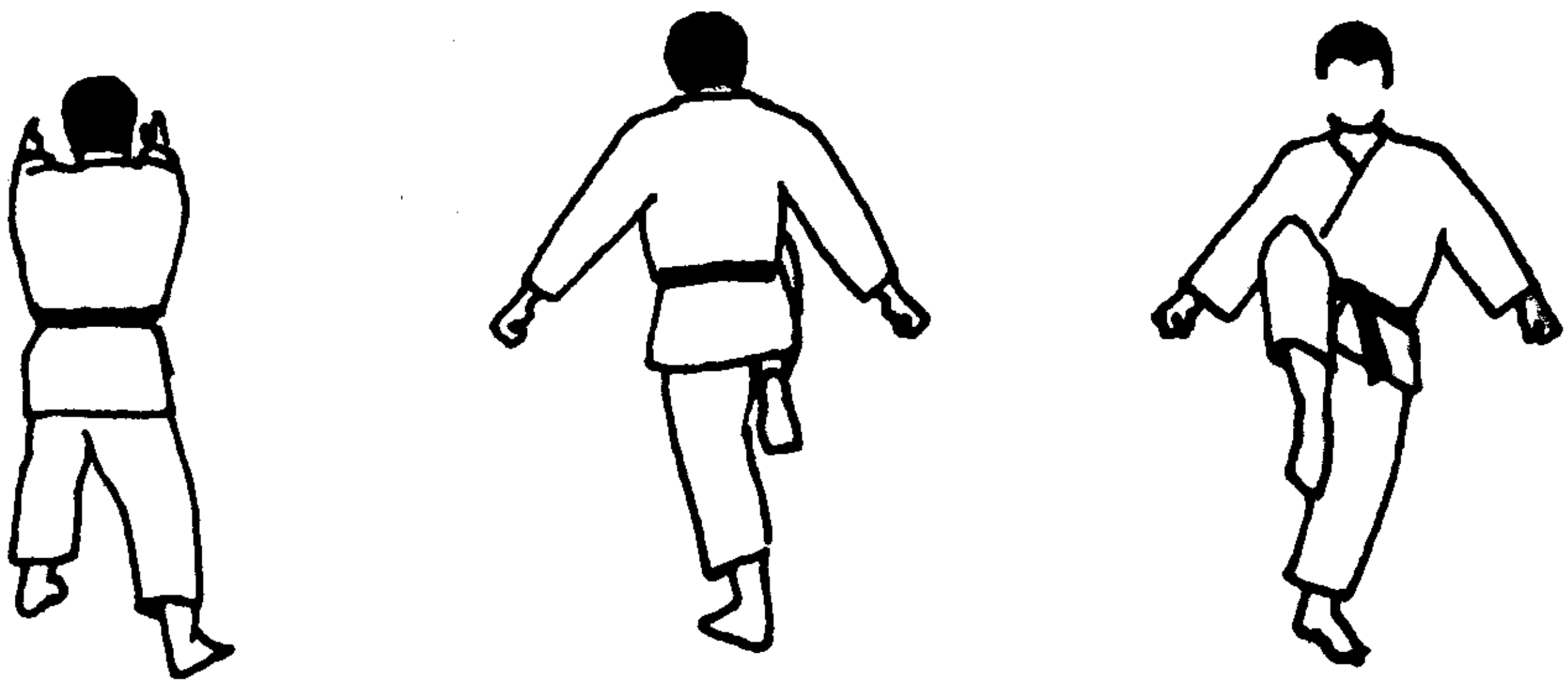
Rys.33 W lewo do kierunku głównego hidari morote-uke (ch) - KkD.



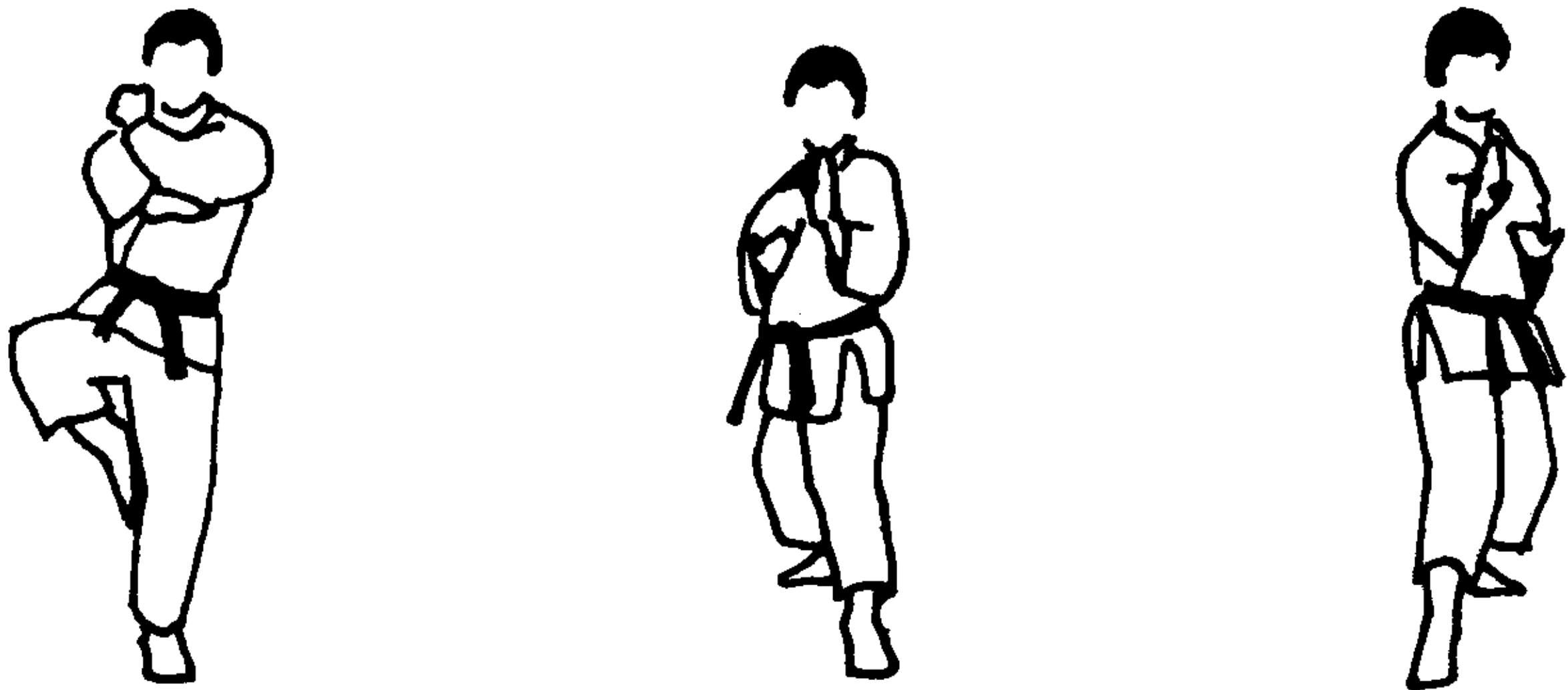
Rys.34 Widok z drugiej strony.

Rys.35 Do przodu migi morote-uke - KkD.

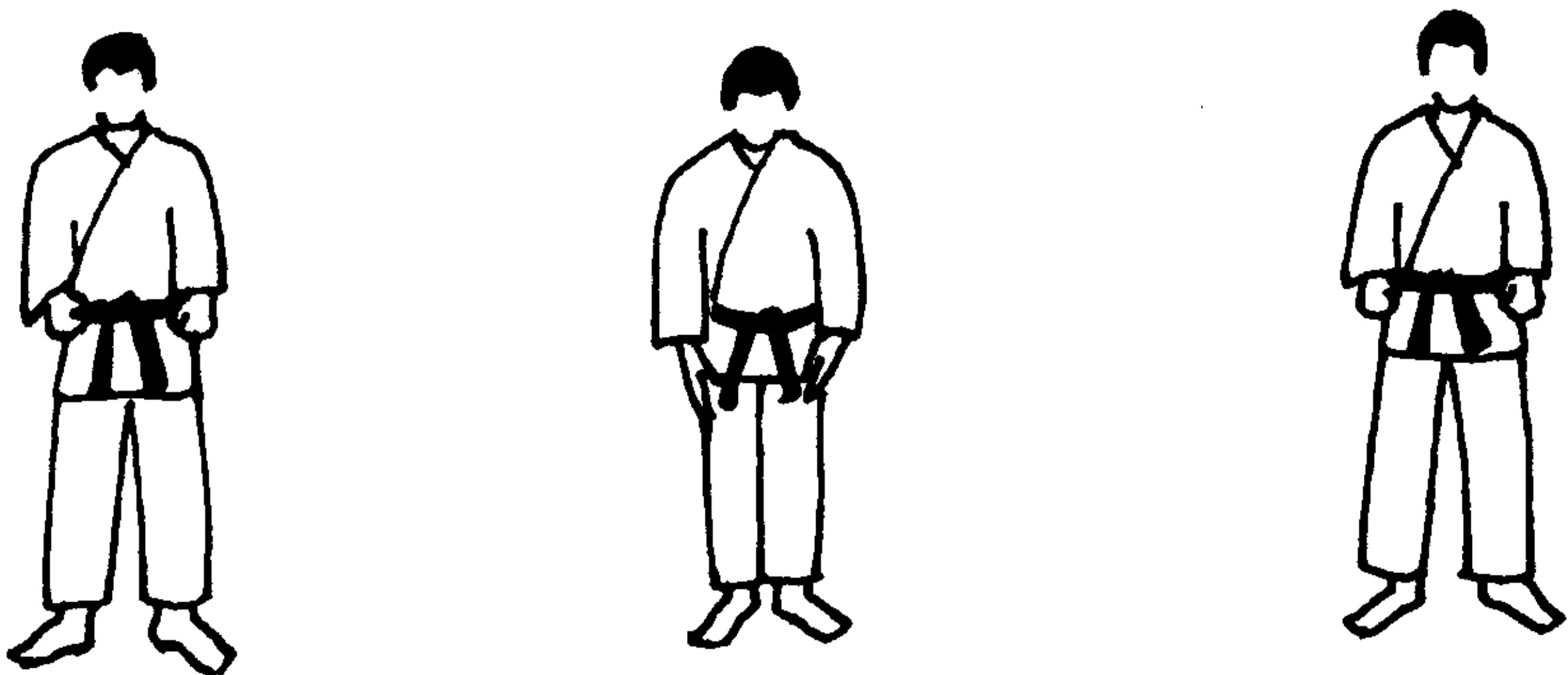
Rys.36 Doprzodu hidari morote-uke - KkD.



Rys.37 Przesunięcie lewej nogi w bok do ZD i uchwyt otwartymi dłońmi (j).  
 Rys.38 Migi mae-hiza-geri, obie ręce ścignięte po bokach ciała (pięści), kiai.  
 Rys.39 Widok z drugiej strony.



Rys.40 Obrót stojąc na jednej nodze przez lewy bark, zamach lewą ręką.  
 Rys.41 Zejście prawą nogą do tyłu do KkD z hidari shuto-uke.  
 Rys.42 Krok do przodu migi shuto-uke - KkD.



Rys.43 Cofnięcie prawej nogi do yame - HD.  
 Rys.44 Ritsu-rei - MD.  
 Rys.45 Naore.