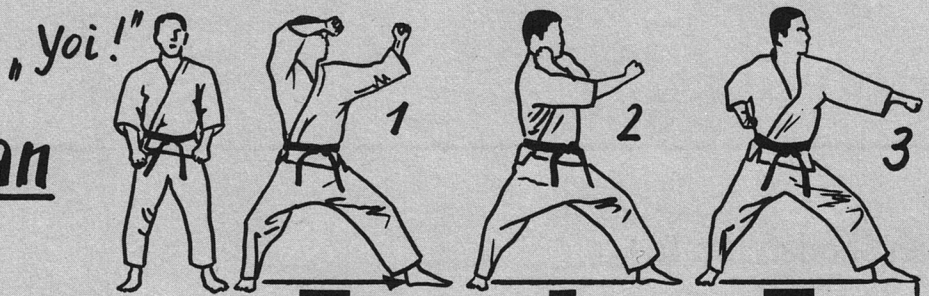


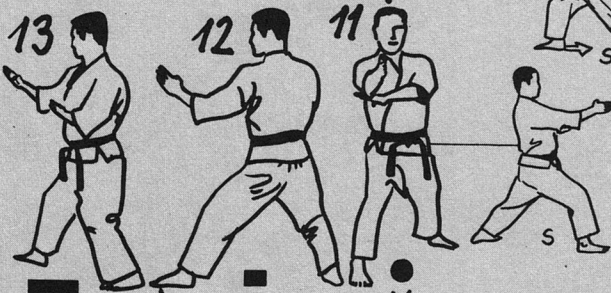
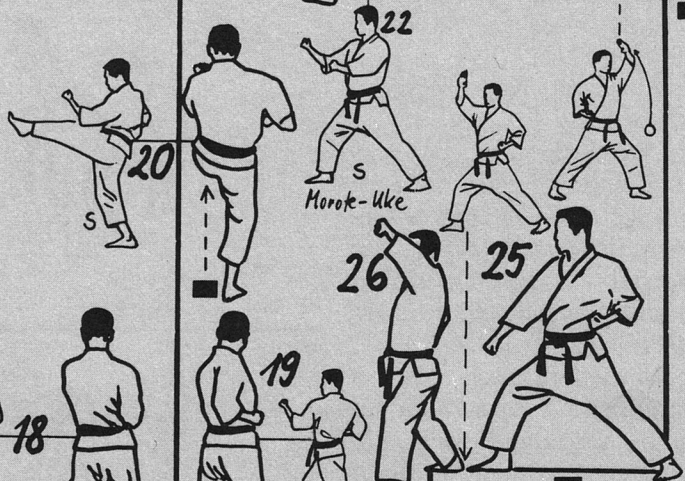
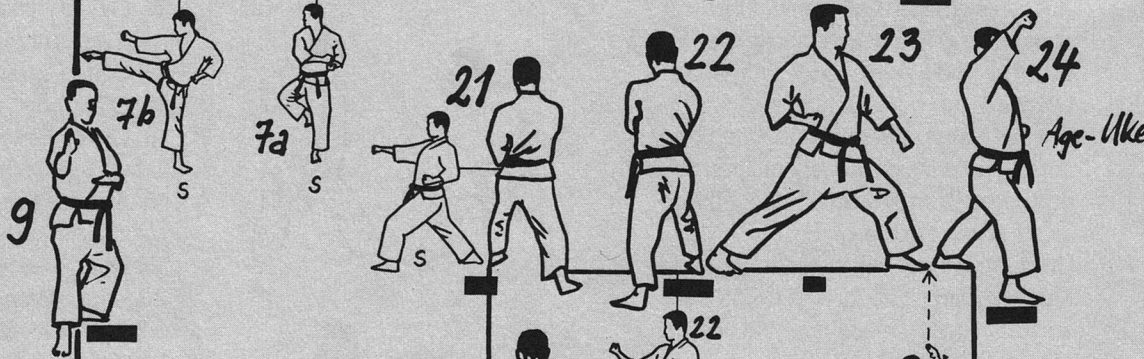
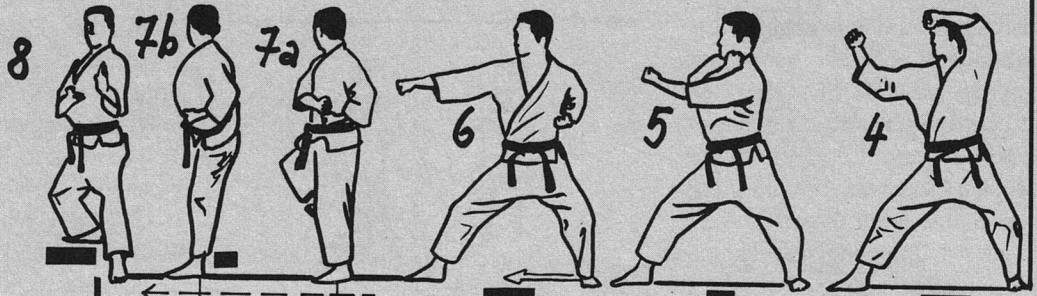
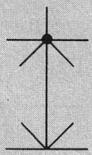
# Heian Nidan (Nr. 2)



S = Seitenansicht  
 ● = Kiai  
 ■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik

■ = starker Kime, eine Sekunde Pause  
 ---> Zwischenzeit  
 X = zwei Sekunden Pause

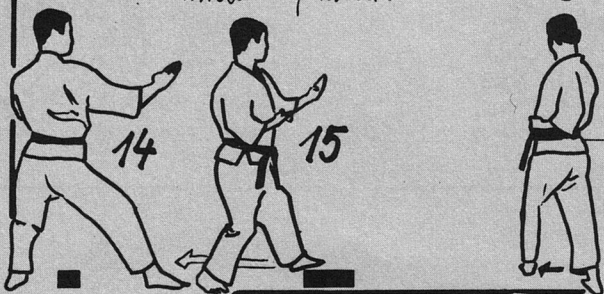
Schrittdiagramm (Embuseu)



Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!

Techniken 19, 20, 21 ohne Pause! Bei 19 den rechten Fuß etwas zurücknehmen damit die Hüfte besser überdrehen kann.

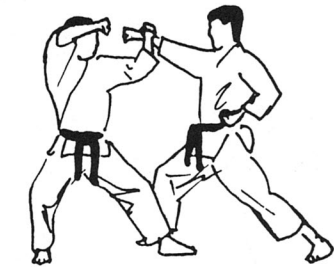
16 Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi (überdrehe Hüfte)  
 Zenkutsu-Dachi kürzer als normal



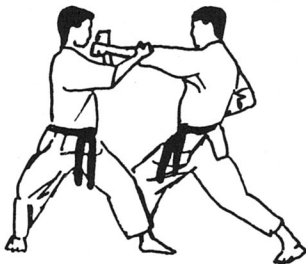
Dauer etwa 25 Sekunden

Heian Nidan (Nr.2)

1. Abwehr nach links aus Kokutsu-Dachi mit dem Armrücken (Haiwan) – (Abb. 1), gefolgt von

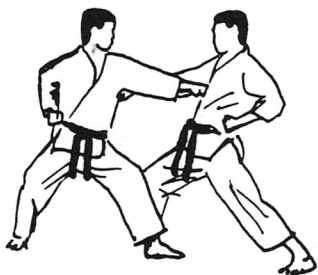


1



2

2. Schlag links gegen das Handgelenk und Schlag rechts gegen den Ellbogen, um den Arm des Angreifers zu brechen (Abb. 2). Nun kann der Angreifer rechts mit Fauststoß die Rippen angreifen. Das wird zunichte gemacht mit  
3. Tsuki-Uke, Zwischenform zwischen Gedan-Barai und Gedan-Tsuki links (Abb. 3).



3

4. Dasselbe in die andere Richtung, hier aber eine etwas andere Anwendung (Abb. 4).



4



5

5. Den zweiten Fauststoß rechts abwehren und links kontern mit Ura-Tsuki zum Kinn (Abb. 5).

6. Gleich wie 3. Nun wird der linke Fuß genau unter den

7a. Schwerpunkt gesetzt. Dabei wird der rechte Fuß zum Yoko-Geri angehoben, der Körper dreht dabei nach rechts (zum neuen Angreifer), und die Fäuste werden auf die linke Hüfte genommen.

7b. Jetzt gleichzeitig Uraken als Abwehr und Yoko-Geri (Abb. 7b).



7b

8. Fuß zurückschnappen und landen mit Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi.

9. Shuto-Uke rechts vor und dann schnell hintereinander

10. Shuto-Uke links vor, gefolgt von

11. Nukite, linke Hand wird in Deckungsbereitschaft gehalten oder wehrt ab (Abb. 11).



11

12. – 15. Nun folgen vier Shuto-Ukes wie in Heian 1 am Schluß.

16. Uchi-Uke rechts, gefolgt von

17. Mae-Geri und bei der Landung

18. Gyaku-Tsuki.

19. Nun wird wieder links abgewehrt. Damit die Hüfte überdrehen kann, rutscht der rechte Fuß etwas zurück, wieder gefolgt von

20. Mae-Geri und

21. Gyaku-Tsuki rechts.

22. Anschließend Zweihandblock. Jetzt aus der Drehung

23. Gedan-Barai links unmittelbar gefolgt vom Hochreißen der linken Hand und 24. beim Vorgehen darunter durch Age-Uke.

25. Drehung nach rechts mit Gedan-Barai, rechte Handkante hochreißen und

26. darunter durch Age-Uke (Kiai). Diese entscheidende Technik kann nun wieder als Armbrecher wie in Heian Shodan Nr.9 gedeutet werden oder als Angriff mit dem Ellbogen unters Kinn (Abb. 26).



26