

OYO BUNKAI



HEIAN NIDAN



Raymond Veeke, Con Voermans, Barry Wijkmans

HEIAN NIDAN

1: Tori: hidri kamea oi tsuki jodan.

Uke: hidri kamea, hidri haiasi uke, grijp tsuki hand / naar beneden (links) trekken, gyaku age uke op de hals, mygi hiza geri, achter neerzetten "lichaam tori helt naar voren" , draai lichaam van tori af, hidri tetsui op sleutelbeen.

2: Tori: hidri kamea oi tsuki jodan.

Uke: mygi kamea, yori asi (achteruit), gyaku age uke / mygi uraken, onder de oksel / lymfe. Grijp tsuki hand tori met age uke hand uke en draai deze linksom / met mygi hand uke op de mygi schouder tori duwen (draai / duw tegelijkertijd!) naar de grondwerken (hidri hand uke houd tori vast / controle), gyaku jodan tsuki.

3: Tori: mygi kamea, stap naar voren / pak beweging met beide handen naar hals.

Uke: mygi kamea, mygi uraken (open hand) contact houden met handen tori. Fumi komi / kin geri naar kruis tori "lichaam tori helt naar voren" hidri hand uke pakt hidri schouder tori **vast!** / mygi hand uke pakt achterkant hidri schouder tori / draaien (heup), gooien. (Hidri hand uke houd! hidri schouder vast / controle. Uke staat hidri kamea / gyaku nukite naar hals.

4: Tori: hidri kamea, oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan.

Uke: hidri kamea, yori asi (achteruit), hidri jodan shuto, gedan teisho / nukite (pak) naar het kruis, mygi hiza geri / wegduwen.

5: Tori: hidri kamea, oi tsuki chudan

Uke: mygi kamea, met mygi schuin naar voren stappen (hidri) naar veilige zone, rugwaarts draaien / hidri shuto chudan (hidri kamea), gyaku shuto jodan naar de hals / na shuto wegduwen en doorstappen.

6: Tori: hidri kamea, oi tsuki jodan.

Uke: mygi kamea, met hidri schuin naar voren stappen (hidri) naar veilige zone, rugwaarts draaien / mygi shuto jodan / gyaku haito jodan naar de hals / na shuto wegduwen en doorstappen.

7: Tori: hidri kamea, kyzame tsuki jodan, gyaku tsuki chudan.

Uke: hidri kamea, ontwijken van de kyzame tsuki d.m.v. yori asi (achteruit), hidri kamea, iets naar links verplaatsen / gyaku uchi uke, kin geri / ura gyaku tsuki jodan.

8: Tori: mygi kamea, vastpakken van de keel / schouders (vast!).

Uke: mygi kamea, gyaku uchi uke (bedoelt als bevrijding) elleboog uke voorbij elleboog tori (via buitenzijde), dan **WEER!** Hidri uchi uke maken en klemmen! / hidri mawashi hiza chudan geri / mygi mawashi tsuki jodan (open hand) "meenemen" naar de grond, **opnieuw!** Klem aanzetten, gyaku tsuki jodan. Mygi kamea.

9: Tori: hidri kamea, mae geri chudan.

Uke: mygi kamea, met mygi schuin naar voren stappen (hidri) naar veilige zone, rugwaarts draaien / hidri gedan barai (hidri kamea), kyzame haiashu uke (ogen tegenstander)" tori stapt achteruit", mawashi enpi jodan.

10: Tori: hidri kamea, pak naar de keel (mygi voor).

Uke: mygi kamea, hidri been naar hidri schuinvoor. Draaien van lichaam, bevrijding d.m.v. age uke (openhands) / direct gedan barai naar kruis / gyaku mawashi enpi, wegduwen en doorstappen. Hidri kamea.

1: Tori: hidri kamea oi tsuki jodan.

Uke: hidri kamea, hidri haiasi uke, grijp tsuki hand / naar beneden (links) trekken, gyaku age uke op de hals, mygi hiza geri, achter neerzetten "lichaam tori helt naar voren" , draai lichaam van tori af, hidri tetsui op sleutelbeen.



Tori: hidri kamea



oi tsuki jodan
hidri haiasi uke



grijp tsuki hand / naar beneden
(links) trekken, gyaku age uke op
de hals



mygi hiza geri, achter neerzetten



"lichaam tori helt naar voren" , draai lichaam
van tori af, hidri tetsui op sleutelbeen.

2: Tori: hidri kamea oi tsuki jodan.

Uke: mygi kamea, yori asi (achterruit), gyaku age uke / mygi uraken, onder de oksel / lymfe. Grijp tsuki hand tori met age uke hand uke en draai deze linksom / met mygi hand uke op de mygi schouder tori duwen (draai / duw tegelijktijd!) naar de grondwerken (hidri hand uke houd tori vast / controle), gyaku jodan tsuki.



oi tsuki jodan



mygi uraken,
onder de oksel / lymfe

yori asi (achterruit), gyaku age uke



Grijp tsuki hand tori met age uke hand uke en draai deze linksom / met mygi hand uke op de mygi schouder tori duwen (draai / duw tegelijktijd!) naar de grondwerken



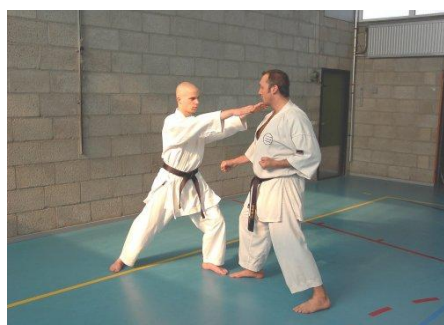
hidri hand uke houd tori vast / controle



gyaku jodan tsuki

3: Tori: mygi kamea, stap naar voren / pak beweging met beide handen naar hals.

Uke: mygi kamea, mygi uraken (open hand) contact houden met handen tori. Fumi komi / kin geri naar kruis tori "lichaam tori helt naar voren" hidri hand uke pakt hidri schouder tori **vast!** / mygi hand uke pakt achterkant hidri schouder tori / draaien (heup), gooien. (Hidri hand uke houd! hidri schouder vast / controle. Uke staat hidri kamea / gyaku nukite naar hals.



mygi kamea, stap naar voren / pak beweging met beide handen naar hals



mygi uraken (open hand) contact houden met handen tori



Fumi komi



kin geri naar kruis tori
lichaam tori helt naar voren



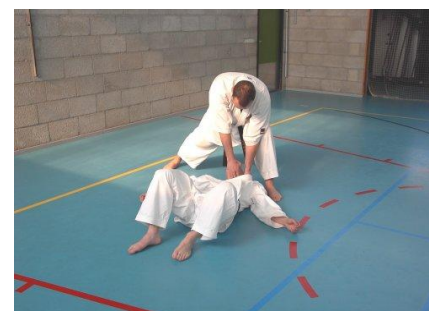
hidri hand uke pakt hidri
schouder tori **vast!**



mygi hand uke pakt achterkant
hidri schouder tori / draaien
(heup), gooien



Hidri hand uke houd! hidri
schouder vast / controle



gyaku nukite naar hals

4: Tori: hidri kamea, oi tsuki jodan, gyaku tsuki chudan.

Uke: hidri kamea, yori asi (achteruit), hidri jodan shuto, gedan teisho / nukite (pak) naar het kruis, mygi hiza geri / wegduwen.



oi tsuki jodan



gyaku tsuki chudan

yori asi (achteruit), hidri jodan shuto

gedan teisho



nukite (pak) naar het kruis



mygi hiza geri



wegduwen

5: Tori: hidri kamea, oi tsuki chudan

Uke: mygi kamea, met mygi schuin naar voren stappen (hidri) naar veilige zone, rugwaarts draaien / hidri shuto chudan (hidri kamea), gyaku shuto jodan naar de hals / na shuto wegduwen en doorstappen.



oi tsuki chudan



met mygi schuin naar voren stappen(hidri) naar veilige zone, rugwaarts draaien / hidri shuto chudan (hidri kamea)



gyaku shuto jodan naar de hals



na shuto wegduwen en doorstappen

6: Tori: hidri kamea, oi tsuki jodan.

Uke: mygi kamea, met hidri schuin naar voren stappen (hidri) naar veilige zone, rugwaarts draaien / mygi shuto jodan / gyaku haito jodan naar de hals / na shuto wegduwen en doorstappen.



oi tsuki jodan



hidri schuin naar voren stappen (hidri) naar veilige zone, rugwaarts draaien / mygi shuto jodan



gyaku haito jodan naar de hals



na shuto wegduwen en doorstappen

7: Tori: hidri kamea, kyzame tsuki jodan, gyaku tsuki chudan.

Uke: hidri kamea, ontwijken van de kyzame tsuki d.m.v. yori asi (achteruit), hidri kamea, iets naar links verplaatsen / gyaku uchi uke, kin geri / ura gyaku tsuki jodan.



kyzame tsuki jodan

ontwijken van de kyzame tsuki d.m.v.
yori asi (achteruit)



iets naar links verplaatsen / gyaku
uchi uke



kin geri



ura gyaku tsuki jodan

8: Tori: hidri kamea, vastpakken van de keel / schouders (vast!).

Uke: mygi kamea, gyaku uchi uke (bedoelt als bevrijding) elleboog uke voorbij elleboog tori (via buitenzijde), dan **WEER!** Hidri uchi uke maken en klemmen! / hidri mawashi hiza chudan geri / mygi mawashi tsuki jodan (open hand) "meenemen" naar de grond, **opnieuw!** Klem aanzetten, gyaku tsuki jodan. Mygi kamea.



Tori: hidri kamea
Uke: mygi kamea



vastpakken van de keel / schouders (vast!)



gyaku uchi uke (bedoelt als bevrijding)



elleboog uke voorbij elleboog tori (via buitenzijde)



dan **WEER!** Hidri uchi uke maken en klemmen!



hidri mawashi hiza chudan geri



Mygi mawashi tsuki jodan



open hand



"meenemen" naar de grond



opnieuw! Klem aanzetten



gyaku tsuki jodan

9: Tori: hidri kamea, mae geri chudan.

Uke: mygi kamea, met mygi schuin naar voren stappen (hidri) naar veilige zone, rugwaarts draaien / hidri gedan barai (hidri kamea), kyzame haiashu uke (ogen tegenstander)" tori stapt achteruit", mawashi enpi jodan.



mae geri chudan



mygi schuin naar voren stappen (hidri) naar veilige zone, rugwaarts draaien / hidri gedan barai



kyzame haiashu uke (ogen tegenstander)"



tori stapt achteruit",
mawashi enpi jodan

10: Tori: hidri kamea, pak naar de keel (mygi voor).

Uke: mygi kamea, hidri been naar mygi schuinvoor. Draaien van lichaam, bevrijding d.m.v. age uke (openhands) / direct gedan barai naar kruis / gyaku mawashi enpi, wegduwen en doorstappen. Hidri kamea.



pak naar de keel

hidri been naar mygi schuinvoor



Draaien van lichaam,
bevrijding d.m.v. age uke (openhands)



age uke (openhands)



direct gedan barai naar kruis



gyaku mawashi enpi



wegduwen en doorstappen. Hidri kamea