

Voorwoord

In volgorde van nieuw naar oud, heb ik 3 versies van de kata Heian Nidan verwerkt

De laatste is in 2003 door mij gemaakt als een onderdeel van een demo die ik toen samen met de bunkai van de Hangetsu diverse malen getoond heb

De tweede kata is een basis versie van de Heian Nidan, waarbij de aanval gericht is om de "originele" looprichting en kata technieken te behouden

De eerste versie is een vernieuwde versie van de laatste. Reden tot vernieuwing, conform de nieuwe eisen van het vierde platform, moeten we eindigen met een worp/veeg techniek. Verder heb ik in deze versie meer close combat zaken verwerkt. Om zo een reëel gevecht vanuit de kata te tonen

Ik spreek de hoop uit dat leden van Karate-do SAN, ook zelf zaken gaan uit proberen, zodat men zelf de verdieping kan beleven. Mogelijk dat we zo nog meer, (aan) gedragen door de leden, versies van de kata kunnen verwerken in "ons" kata bunkai boek.

Mo Ichi Do, NOOIT OPGEVEN!

Osu

Con Voermans

OYO BUNKAI

HEIAN NIDAN



Alex Krijnen en Con Voermans 28 mei 2015

HEIAN NIDAN

1: Tori: HIDRI (Links) kamea, mygi oi tsuki jodan.

Uke: hidri kamea, hidri jodan age uke / kamaï met MYGI (Rechts), grijp tsuki hand / naar beneden (links) trekken, mygi gyaku jodan empi op de kin. Draai lichaam van tori af, hidri tetsui op kruis.

2: Tori: mygi kamea, hidri oi tsuki jodan.

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

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

Uke: mygi kamea, mygi uraken (open hand) contact houden met handen tori. Hidri kin geri naar kruis tori "lichaam tori helt naar voren" hidri en mygi hand uke grijpt pak tori vast! Draai tori 180 graden (omgevingsbewust wording). Uke slaat mygi gyaku shuto naar hals.

4: Tori: hidri kamea, dreigen met hidri kyzame tsuki jodan, mygi oi tsuki jodan. Hidri gyaku tsuki chudan

Uke: hidri kamea, yori asi (achteruit), kamaï hidri jodan shuto. Hidri jodan shuto, hidri gedan teisho. Mygi gedan haito naar het kruis

5: Tori: hidri kamea, mygi oi tsuki chudan

Uke: hidri kamea, met mygi schuin naar achteren stappen. Hidri jodan shuto chudan. Mygi jodan gyaku shuto naar de hals.

6: Tori: hidri kamea, mygi oi tsuki jodan.

Uke: hidri kamea, met hidri schuin opzij stappen (hidri) naar veilige zone. Mygi shuto jodan / hidri jodan gyaku haito naar de hals.

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

Uke: hidri kamea, mygi, jodan gyaku uchi uke, (vastpakken). Mygi gedan kin geri / hidri jodan ura gyaku tsuki.

8: Tori: mygi kamea, vastpakken van de keel (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 (SANKAKU), **LATEN afkloppen.**

9: Tori: hidri kamea, mygi mae geri chudan.

Uke: hidri kamea, hidri gedan barai, hidri kyzame haiashu uke (slag met openhand, pijnprikkel vd huid)" tori stapt achteruit", mygi mawashi empi jodan.

10: Tori: hidri kamea, mygi jodan oi tsuki

Uke: mygi kamea. Draaien van lichaam, mygi age uke / direct gedan barai naar kruis / mygi barai / mygi openhand na de grond duwen. Hidri controle van arm tori. Mygi jodan mawashi empi

1: Tori: **HIDRI (Links)** kamea, mygi oi tsuki jodan.

Uke: hidri kamea, hidri jodan age uke / kamai met **MYGI (Rechts)**, grijp tsuki hand / naar beneden (links) trekken, mygi gyaku jodan empi op de kin. Draai lichaam van tori af, hidri tetsui op kruis.



2: Tori: mygi kamea, hidri oi tsuki jodan.

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



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

Uke: mygi kamea, mygi uraken (open hand) contact houden met handen tori. Hidri kin geri naar kruis tori "lichaam tori helt naar voren" hidri en mygi hand uke grijpt pak tori **vast!** Draai tori 180 graden (omgevingsbewust wording). Uke slaat mygi gyaku shuto naar hals.



4: Tori: hidri kamea, dreigen met hidri kyzame tsuki jodan, mygi oi tsuki jodan. Hidri gyaku tsuki chudan

Uke: hidri kamea, yori asi (achteruit), kamai hidri jodan shuto. Hidri jodan shuto, hidri gedan teisho. Mygi gedan haito naar het kruis



5: Tori: hidri kamea, mygi oi tsuki chudan

Uke: hidri kamea, met mygi schuin naar achteren stappen. Hidri jodan shuto chudan. Mygi jodan gyaku shuto naar de hals.



6: Tori: hidri kamea, mygi oi tsuki jodan.

Uke: hidri kamea, met hidri schuin opzij stappen (hidri) naar veilige zone. Mygi shuto jodan / hidri jodan gyaku haito naar de hals.



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

Uke: hidri kamea, mygi, jodan gyaku uchi uke, (vastpakken). Mygi gedan kin geri / hidri jodan ura gyaku tsuki.



8: Tori: mygi kamea, vastpakken van de keel (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 (SANKAKU), **LATEN afkloppen.**



9: Tori: hidri kamea, mygi mae geri chudan.

Uke: hidri kamea, hidri gedan barai, hidri kyzame haiashu uke (slag met openhand, pijnprikkel vd huid)" tori stapt achteruit", mygi mawashi empi jodan.

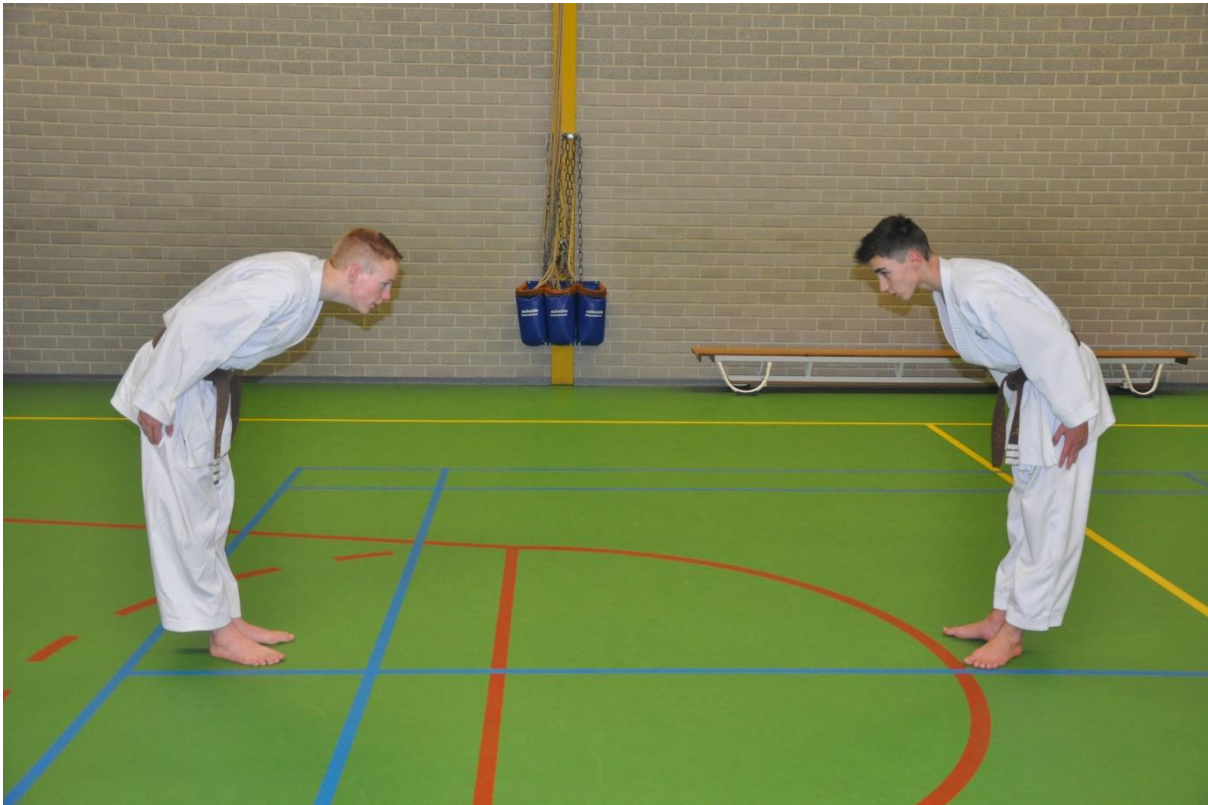


10: Tori: hidri kamea, mygi jodan oi tsuki

Uke: mygi kamea. Draaien van lichaam, mygi age uke / direct gedan barai naar kruis / mygi barai / mygi openhand na de grond duwen. Hidri controle van arm tori. Mygi jodan mawashi empi



Oyo bunkai heian nidan



Roeland de Rijk

Davy van Sprundel

Davy en Roeland hebben hun examen afgelegd op 14 december 2014.



Dit is je begin positie.



Aanvaller stapt naar voren en verdediger stapt naar achter. Dit wordt ook kamae.



De aanvaller stoot naar het hoofd van de verdediger en de verdediger weert de stoot naar het hoofd af door naar achteren te schuiven en een dubbele werping te maken zoals je dat ook in de kata doet.



De aanvaller stoot naar de buik van de verdediger en de verdediger weert hem af met een binnenwaartse afwering. En zet de arm van de aanvaller klem.



En de aanvaller maakt een uraken.



Je gaat terug naar kamae.



Als je kamae staat wissel je van been. Dan staan de verdediger en aanvaller allebei rechts voor.



Dit is precies hetzelfde maar dan met je rechter been voor.



Terug naar kamae.



De aanvaller stapt naar voren met een stoot naar het hoofd. De verdediger weert de stoot af met een uraken en geeft de aanvaller een kekomi in zijn buik.



De aanvaller en verdediger gaan allebei terug naar kamae.



De aanvaller stapt naar voren met een stoot op de buik en de verdediger stapt naar achteren met een shuto.



De verdediger pak de hand die je net heb geweerd en trek die hand naar beneden. Vervolgens maak de verdediger een aanval shuto in de nek van de aanvaller.



De aanvaller stapt naar achter en de verdediger blijft staan.



De aanvaller maakt een stoot naar de buik en de verdediger stapt naar achteren en weert de stoot af met een shuto.



De aanvaller maakt weer een stoot met de andere arm op zijn buik en de verdediger duwt die hand weg met een open hand.



De verdediger maakt een nukite naar de keel.



En je gaat allebei terug naar kamae. Aanvaller met links voor en verdediger met rechts voor.



De aanvaller stoot naar de buik en de verdediger stapt naar achteren en weer de stoot af van de aanvaller met een shuto.



De verdediger pak de hand die je net heb geweerd en trek die hand naar beneden. Vervolgens maak de verdediger een aanval shuto in de nek van de aanvaller.



Allebei terug naar kamae. De aanvaller staat links voor en de verdediger met de rechterbeen.



De aanvaller stoot naar de buik en de verdediger stapt naar achteren en weer de stoot af van de aanvaller met een shuto.



De verdediger pakt de aanvaller bij de kraag en trekt de stoot hand trekt hij naar zich toe. En hij zet ook zijn achterbeen achter de voorste been van de aanvaller.



De verdediger werpt de aanvaller op de grond en houdt zijn rechter arm vast.



De verdediger stoot met zijn rechterarm de aanvaller in zijn buik.



De verdediger gooit de arm weg van de aanvaller en schuift twee schuifpassen naar achteren.



De aanvaller staat op en gaat terug in kamae staan met z'n linker been voor.



De aanvaller geeft een voorwaartse trap en de verdediger weert af met een binnenwaartse afwering.



De aanvaller maakt een stoot naar de buik met zijn linkerarm. De verdediger weert af met een uchi uke.



De verdediger maakt een voorwaartse trap op het lichaam van de aanvaller.



De verdediger maakt een stoot op de buik met zijn linker arm.



De aanvaller stapt achteruit, de verdediger blijft staan.



De aanvaller stapt naar voren met een stoot naar de buik. De verdediger maakt een kleine schuifpas naar rechts en weert met een uchi uke.



De verdediger maakt een voorwaartse trap op de buik.



De aanvaller stapt naar achter en de verdediger volgt met een stoot op de buik.



De aanvaller stapt naar achter en de verdediger blijft weer zo staan.



De aanvaller stapt naar voor met een stoot. De verdediger trekt zijn voet bij en stapt in met zijn andere been voor, de verdediger weert en stoot tegelijkertijd deze komen allebei vanaf je linker heup.



De aanvaller en de verdediger stappen allebei achteruit naar kamae.



De aanvaller maakt een voorwaartse trap, de verdediger weert met gedan barai.



De aanvaller zet zijn trapbeen voor neer en stoot naar het hoofd. De verdediger weert af met age uke.



De verdediger pakt de arm van de aanvaller vast en trekt hem naar zich toen, de verdediger maakt met zijn andere arm een age uke op de elleboog die dient voor het overstrekken van de arm.



De verdediger stapt achteruit en je gaat terug naar kamae.



De aanvaller maakt een voorwaartse trap, de verdediger stapt naar achter en weert af met gedan barai.



De aanvaller zet zijn trapbeen voor neer en stoot naar het hoofd, de verdediger weert af met een age uke.



De verdediger pakt de stoothand vast en trekt hem naar zich toen, de verdediger zet zijn achterste been achter de voorste been van de aanvaller, en zet zijn age uke op de kin van de aanvaller.



De verdediger vloert de aanvaller door zijn voorste been naar achter te schuiven en zijn met zijn linker arm de kin van de aanvaller omhoog te duwen. De verdediger houdt de arm van de aanvaller vast en bij zich.



De verdediger zakt door en maakt een stoot op de buik van de aanvaller.



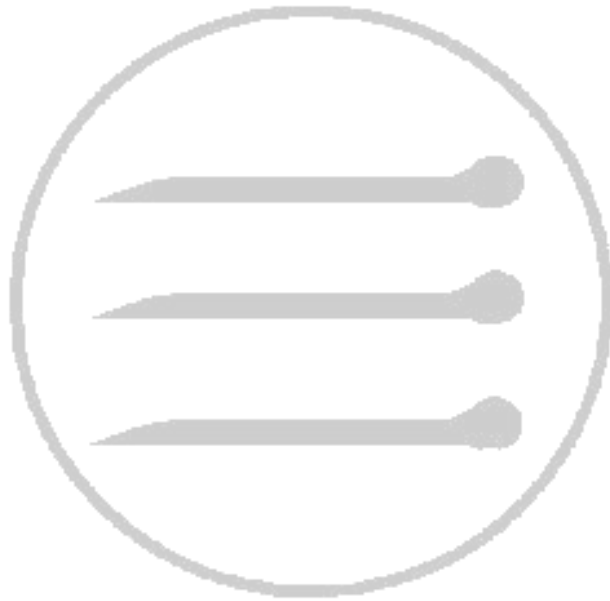
De verdediger gooit de arm van de aanvaller neer en stapt naar achter.



De aanvaller staat op en je gaat allebei terug in kamae. Je draait terug in de lijn zoals je begonnen bent.



De aanvaller stapt achteruit en de verdediger vooruit en je groet af.



Barry Wijkmans, Con Voermans, Raymond Veeke 2003

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 tegelijkertijd!) 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
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 tegelijkertijd!) naar de grondwerken



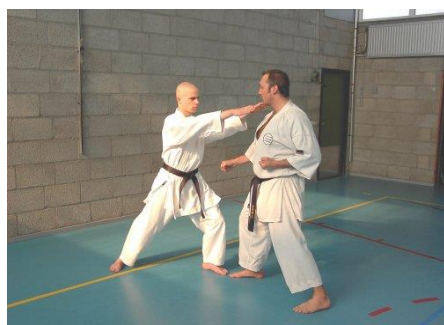
hidri hand uke houd tori vast / controle



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.



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



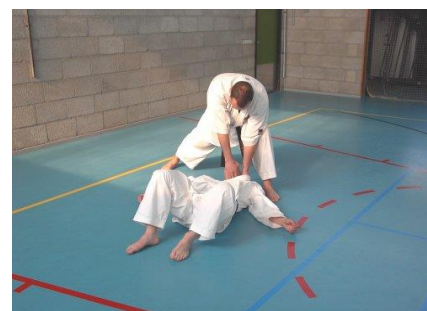
hidri hand uke pakt hidri
schouder tori vast!



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 (achterruit), hidri jodan shuto, gedan teisho / nukite (pak) naar het kruis, mygi hiza geri / wegduwen.



oi tsuki jodan



gyaku tsuki chudan

yori asi (achterruit), 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

Veel trainingsplezier!

Mvg

Con Voermans

Leraar Karate-do SAN