

Kata Heian nidan



1 Posizione
Musubi-dachi

2 Yoi

3 Jodan-yoko-uke b. sx
yoko jodan kamae b. dx

4 Urazuki dx

5 Kentsui sx



Trasformazione

6 Jodan-yoko-uke b. dx
Yoko jodan kamae b. sx

7 Urazuki sx

8 kentsui dx

Caricamento per
yokogheri



9 Yokogheri dx

10 Shutouke sx

11 Shutouke dx

12 Shutouke sx

13 Nukite dx kiai



14 Shutouke sx

15 Shutouke dx

16 Shutouke dx

17 Shutouke sx

18 Gyaku-uchiuke dx



19 Maegheri dx

20 Gyakuzuki sx

21 Gyaku-uchiuke sx

22 Maegheri sx

23 Gyakuzuki dx



24 Moroteuke dx

25 Ghedambarai sx

26 Tate jodan uke sx

27 Agheuke dx

28 Ghedambarai dx



29 Tate jodan uke dx

30 Agheuke sx kiai

Yoi

Posizione Musubi-dachi

Rei Saluto