

Heian Sandan



1 Rei

2 Yoi

3 Uchiuke
Posizione kokutsudachi

Posizione
heisokudachi

4 Uchiuke dx
Ghedambarai sx



5 Uchiuke sx
Ghedambarai dx

6 Uchiuke dx
Posizione kokutsudachi

7 Uchiuke sx
Ghedambarai dx



8 Uchiuke dx
Ghedambarai sx

9 Moroteuke sx

10 Teosaeuke sx

11 Nukite dx

Rotazione



12 Kentsui sx
Posizione kidadachi

13 Oizuki dx
Kiai

Rotazione 180°

14 Heisokudachi

Caricamento
gamba dx



Caricamento

15 Fumikomigheri dx
posizione kidadachi

16 Empiuke dx
posizione kidadachi

17 Urakenuchi dx



Caricamento

18 Fumikomigheri
posizione kibandachi

19 Empiuke sx
posizione kibandachi

20 Urakenuchi sx
posizione kibandachi

Caricamento



21 Fumikomigheri dx
posizione kibandachi

22 Empiuke dx
posizione kibandachi

Caricamento

23 Tateshutouke dx

24 Oizuki sx



25 Spostamento
gamba dx

26 Kibandachi

Rotazione 180



27 Zuki dx ushiroempi sx
posizione kibandachi

28 Zuki sx ushiroempi dx
posizione kibandachi
Kiai

29 Yoi

30 Rei