

# Heian Yodan



1 Rei

2 Yoi

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

Posizione  
kokutsudachi

4 jodan-yoko-uke dx  
Jodan-yoko-kamae sx

Caricamento



5 Jujuke

6 Moroteuke dx

Caricamento

7 Yokogheri gamba sx  
Urakenuchi braccio sx

Ritorno



8 Maempi dx

Caricamento

9 Yokogheri gamba dx  
Urakenuchi braccio dx

Ritorno

10 Maempi sx



11 Jodan uke dx  
Ghedan uke sx

12 Shutouchi dx  
jodan uke sx

caricamento

13 Maegheri

posiz. kosadachi

14 Urakenuchi dx  
kiai



Caricamento

15 Kakiwakeuke  
kokutsudachi sx

16 Maegheri dx

17 Oizuki dx

18 Gyakuzuki sx



Caricamento

19 Kakiwakeuke  
Kokutsudachi dx

20 Maegheri sx

21 Oizuki sx

22 Gyakuzuki dx



23 Moroteuke sx  
kokutsudachi sx

24 Moroteuke dx  
kokutsudachi dx

25 Moroteuke sx  
kokutsudachi sx

26 Presa alla testa  
zenkutsudachi sx

27 Izagashira dx  
kiai

Caricamento



28 Shutouke sx  
kokutsudachi sx



29 Shutouke dx  
kokutsudachi dx



30 Yoi



31 Rei