



Heian Anwendung

Der **Angreifer** beginnt in Zenkutsu Dachi Kamae Position mit dem rechten Bein zurück
Der **Verteidiger** beginnt jede Anwendung in der Yoi Position oder in Heiko Dachi

1. **A: Mae Geri mit rechtem Bein ohne Schritt nach vorn**
V: Ausweichen nach rechts mit einem linken Gedan Uke in Zenkutsu Dachi, Schritt nach vorn in rechten Sanchin Dachi und Schlag auf die Brust

A: Beinwechsel

2. **A: Mae Geri mit linkem Bein, Schritt nach vorn in Zenkutsu Dachi**
V: Ausweichen nach links mit rechtem Gedan Uke in Zenkutsu Dachi
A: Rechtes Handgelenk greifen mit der linken Hand
V: Rechter Fuss bis zur Hälfte auf eine Linie zurückziehen, aus Griff ausbrechen und Hammerfaustschlag schräg auf die Nase, Schritt nach vorn in linken Sanchin Dachi und Schlag auf die Brust

A: Beinwechsel

3. **A: Mae Geri mit rechtem Bein, Schritt nach vorn in Zenkutsu Dachi und rechter Schlag aufs Gesicht**
V: Ausweichen nach rechts in Zenkutsu Dachi mit linkem Gedan- und Age Uke mit offener Hand, Handgelenk halten, Schritt vorwärts in rechten Sanchin Dachi und Armhebel ansetzen

A: Beinwechsel

4. **A: Linker Brustschlag mit einem Schritt nach vorn in Zenkutsu Dachi**
V: Ausweichen nach links mit rechtem Hike Uke in Cat Stance, Schritt nach vorn in linken Cat Stance und Schlag auf die Schläfe mit Reverse Shuto Uchi