

BUNKAI

Voorwoord

INSIDE:

Heian 1 Bunkai Omote	3
Heian 2 Bunkai Omote	5
Heian 3 Bunkai Omote	7
Heian 4 Bunkai Omote	9
Heian 5 Bunkai Omote	11

**Afkortingen**

ZKD	zenkutsu dachi
KD	kiba dachi
KKD	kokutsu dachi
SHT	shizen tai
l	links
r	rechts
Vt	voet
A	arm
N	noord
Z	zuid
O	oost
W	west
ZW	zuidwest
NO	noordoost
(tpl)	ter plaatse
GB	gedan barai
AU	age uke
SU	soto uke
UU	uchi uke
jijiU	juji uke
Sh	shuto
ShU	shuto uke
G	gyaku
GTs	gyaku tsuki
Ots	oi tsuki
GNuk	gyaku nukite
KTs	kesami tsuki
TTs	tate tsuki
Uts	ura tsuki
jo	jodan
chu	chudan
ge	gedan
MG	mae geri
KMG	kesami mae geri
YGKe	yoko geri keage
UrUchi	uraken uchi

BKSA**www.bksa.be**



Heian 1: Bunkai omote

Zonder partner

(1) l Vt naar W (ZKD), r GB; (tpl) r tetsui (A eerst opwaarts brengen), GTs chu



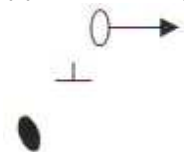
(2) r Vt naar Z (ZKD), l GB // ShAU, GTs + mae lai ashi in kamae



(3) (tpl) AU, GTs



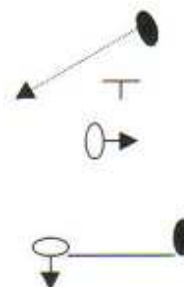
(4) r Vt naar O (ZKD), l GB, GTs



(5) r Vt naar N (ZKD), l GB GTs, halve hikite, mae Ots chu



(6) r Vt iets naar O (tot middellijn), l om draaien, 1 Vt naar W (KKD), ShU, KMG, Gruk chu





Met partner

(1) Tori: vanuit O: 1 MG, GTs chu



(2) Tori: vanuit N: r MG, KTs: GSU + ush kai ashi



(3) Tori: vanuit N: r Ots jo

Opm: als Tori bij deze toepassing r aanvalt => Uke: na de AU, de A van Tori vastnemen en schuin afwaarts trekken.



(4) Tori: vanuit W: r MG



(5) Tori: vanuit Z: r MG; SU + ushi kai ashi



(6) Tori: vanuit W: r OTs chu





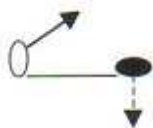
Heian 2: Bunkai omote

Zonder partner

- (1) SHT/ I Vt naar W (KKD°, naar O, r jo TateU, I jo kamae; r SU, I tetsui; r yoko Ts; (ZKD), GTs chu



- (2) I Vt naar N (middellijn), naar Z: r YGKe, UrUchi, r Vt naar Z (ZKD), GTs chu;



- (3) mawate: r Vt naar Z (KKD), naar N I ShU, (tpl) oaseU, GNuk (ZKD);



- (4) r Vt naar O (KKD), naar W: I ShU, KMG, GNuk



- (5) r Vt naar N (middellijn), I Vt naar Z (ZKD) r GUU, naar Z mae MG, GTs; (tpl) morote UU, GTs



- (6) r Vt naar ZO, mawate 1 GB, GTs (naar NW); (tpl) I ShAU, ush kai ashi AU, GTs.



**Met partner**

(1) Tori: vanuit O: l OTs jo, GTs chu



(2) Tori: vanuit Z: r of l OTs jo



(3) Tori: vanuit N: r OTs chu, GTs chu



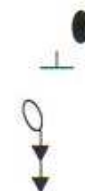
(4) Tori: vanuit W: r OTs chu



(5a) Tori: (a) vanuit Z: r OTs chu;



(5b) ush yori ashi GB // SU // KTs chu



(6a) Tori: vanuit N: r MG =>

Uke: r Vt naar ZO, maar enkel + 30°, GB, GTs =>

Tori: GSU, KTs jo =>

Uke: 1 ShAU + grote ush kai ashi naar 45° ZO =>



(6b) Tori: vanuit NW: l OTs jo

Uke: (tpl) r AU, GTs





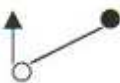
Heian 3: Bunkai omote

Zonder partner

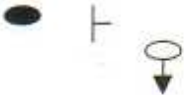
(1) I Vt naar ZW (KKD), naar NO: r UU



(2) I Vt naar W (ZKD), naar O: r GB, GTs



(3) r Vt naar Z (KKD), naar N: l morote UU; (tpl) l oaseU, r GNuk (ZKD)



(4) r Vt naar N tot bij l Vt, rugwaarts draaien, l yoko enpi tot l tetsui (KD);
L Vt naar N (ZKD) GTs



(5) naar O: l Kn optrekken, blok met onderbeen, fumikomi, l hijiU (KD) // UrUchi, GTs (ZKD)



(6) (tpl) naar Z: r TshU, l instep l OTs chu



(7) (tpl) r GAU, l Vt naar Z inschuiven, l Ushi enpi in kleine KKD of neko ashi gericht naar N (8), r A blijft





Zonder partner

(1) Tori: vanuit NO: r OTs chu; 1 MG



(2) Tori: vanuit N: r OTs chu, GTs chu



(3) Tori: de H. van Tori grijpen, daarbij de Rp naar irimi door de r Hp iets naar voor te duwen, de A van Uke binnenwaarts draaien

(4) Tori: vanuit O: 1 MG

Uke: blok met onderbeen en i.p.v hijjiU; yoko Maw enpi naar de plexus van Tori



(5) Tori: vanuit Z: r OTs jo



(6) Tori: vanuit Z: l OT's jo





Heian 4: Bunkai omote

Zonder partner

- (1) I Vt naar W (KKD), naar O: r HaiwanU, l jo kamae; r chu Sh
 Ganmen Uchi // r Sh Uchi + l A volledig strekken in jo kamae; l GSh
 Ganmen Uchi (ZKD); grijpbewg met l H, r TTs chu



- (2) r Vt naar Z, l ge jujiU (ZKD); ush kai ashi r morote UU (KKD), GTs (ZKD)



- (3) l Vt naar W, r YGKe, GTs (ZKD)



- (4) r Vt teen beetje naar Z (ZKD), l Gge ShB, r jo ShAU; indraai naar N (ZKD),
 l jo nagashiU, r GSh ganmen Uchi; mae MG, UrUchi (ZKD)



- (5) l Vt naar NO (KKD), blik naar ZW, An schuin opw brengen, onderAn $\pm$ TTs houding; mae MG, junTs, GTs.



- (6) l Vt naar Z, l moroteUU (KKD); An strekken (ZKD), Hiza ate + trekbewg An afw; draai naar N, l KKD (An nog steeds afw.)



- (7) (tpl) l ShU (KKD), KMG, GSh ganmen Uchi (ZKD)



**Met partner**

(1) Tori: vanuit O: I OTs jo, GTs chu



(2) Tori: vanuit N: r MG, jun Ts chu



(3) Tori: vanuit O: r of I OTs jo



(4) Tori: vanuit N: r MG, KTs



(5) Tori: vanuit ZW: Uke proberen vast te grijpen

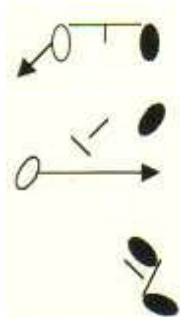




Heian 5: Bunkai omote

Zonder partner

(1) linkervoet naar ZW (KKD), rechts UU; links GTs chu (ZKD); met linkerhand gripbeweging, rechts Ts chu + draai naar kamae, blik naar NW, lindervoet iets achter rechtervoet



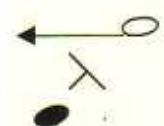
(2) linkervoet naar ZO, rechts morote UU (KKD), links GTs chu (ZKD)



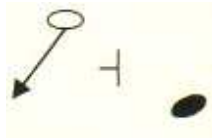
(3) rechtervoet naar NO, links ge juji, blik naar ZW, ter plaatse jo jijiU, draaibeweging handen, links UTs chu (nakadaka ken), rechts GTs chu



(4) naar W blok met rechter onderbeen, rechts GB (KD), links GTs chu (ZKD)



(5) rechtervoet naar ZW, blik naar NO, links HaeshuU, hierbij de hand iets verder draaien tot handpalm opwaarts, links jo hira Nukite; mae rechts mikazukiG naar NO (met partner: gedan mikazukiG), rechts mawEnpi (ZKD met achterste been iets gebogen)





(6) linkervoet naar Z, rechts morote UU (ZKD); yori ashi rechts Uts jo



(7) ter plaatse sprong, ge jujiU; naar Z instappen (ZKD)

Rechts morote UU, links GTs chu of: jo TU, GTs chu



(8) rechtervoet naar Z + mwate links jo nagashiU, rechts ge Shuto ganmen Uchi; met linkerhand trekbeweging, gewicht naar rechterbeen (kleine KKD)

links KMG, linkervoet neer in ZKD, rechts GTs chu; ter plaatse (KKD) jo-gedanU

