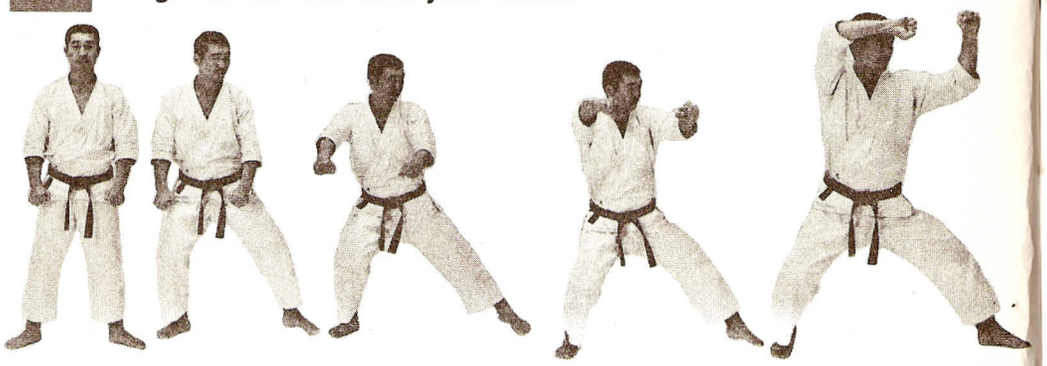
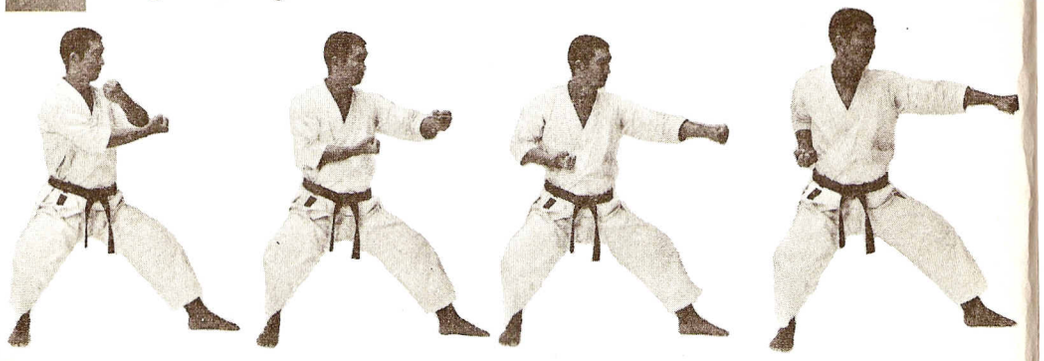
1 Hidari haiwan hidari sokumen jyōdan yodo uke
Migi zenwan hitai mae yoko kamae

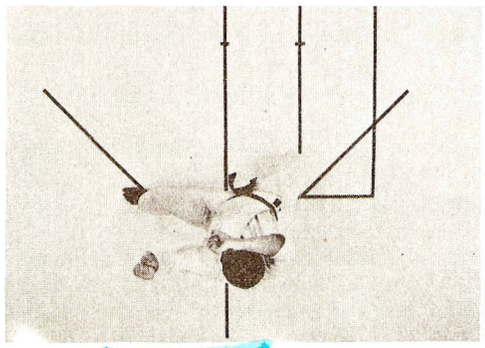


Coordinad el movimiento de brazos y pies. Tomad el sentido de rechazar el ataque hacia la espalda.

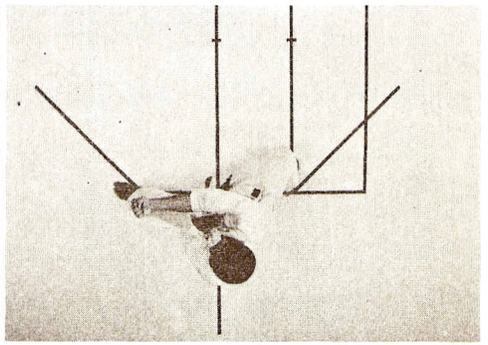
3 Hidari ken hidari sokumen chūdan-zuki
Migi ken migi koshi kamae



Al realizar el ataque con la izquierda debéis tirar hacia atrás el brazo de *hikite* así como tensar la pierna derecha.



1. Migi kōkutsu-dachi



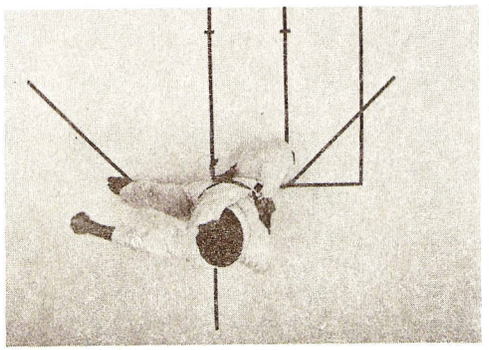
2.

2 Migi kentsui hidari sokumen uchi-komi
Hidari tekubi nagashi-uke

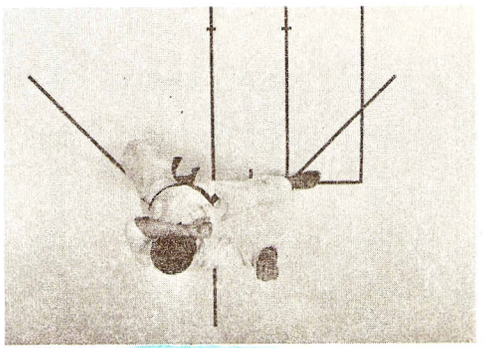
Parad con la muñeca izquierda y golpead simultáneamente con el puño derecho.

4 Migi haiwan migi sokumen jyōdan yoko uke
Hidari zenwan hitai mae yoko kamae

Girad rápidamente la cadera al cambiar de dirección y antes de parar recoged los brazos a la posición de *Kamae*.



3.



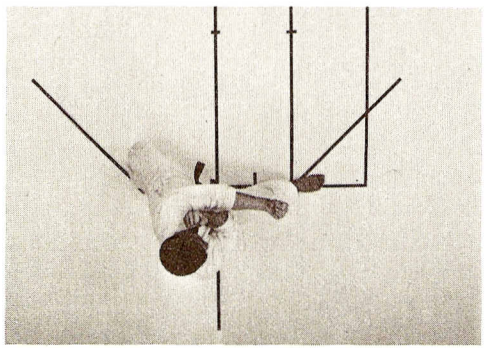
4. Hidari kōkutsu-dachi

5 Hidari kentsui migi sokumen uchi-komi
Migi tekubi nagashi-uke

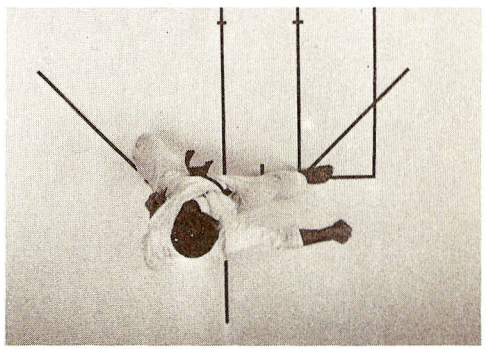
Parad con la muñeca derecha y golpead simultáneamente con el puño izquierdo.

7 a Hidari ken jyō ni kasaneru
Migi ken o hidari ken jyō ni kasaneru

Avanzad medio paso con el pie izquierdo y levantad el derecho hasta situar su planta sobre la rodilla derecha.



5.

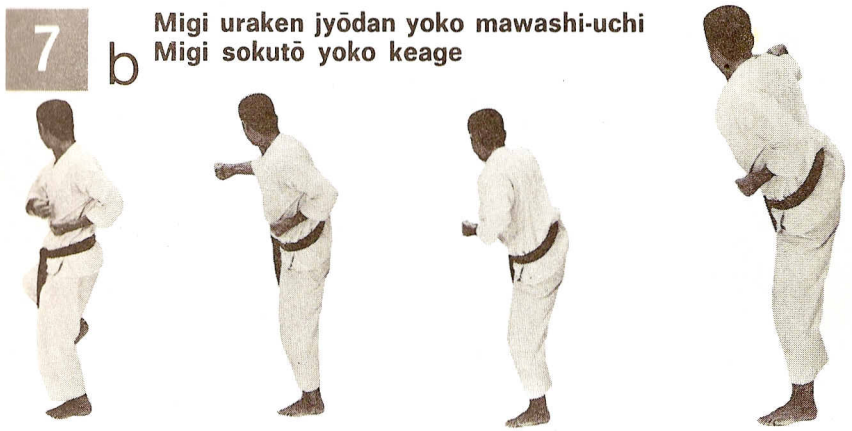


6.

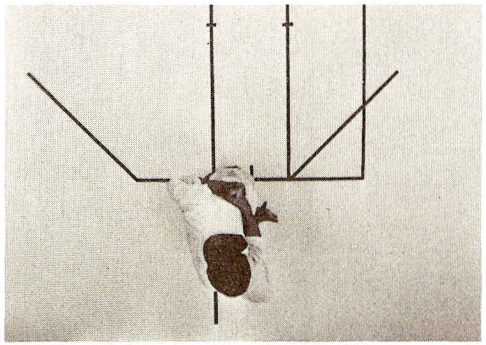
6 Migi ken migi sokumen chūdan-zuki
Hidari ken hidari koshi

Atacad al costado del contrario golpeando con vuestro puño. Los movimientos 5 y 6 deben ser rápidos y seguidos.

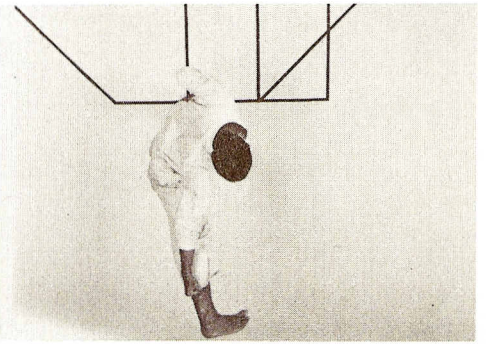
7 b Migi uraken jyōdan yoko mawashi-uchi
Migi sokutō yoko keage



Atacad hacia atrás simultaneando un *yoko keage* y un *uraken uchi*, manteniendo un perfecto equilibrio.



7a. Hidari ashi-dachi



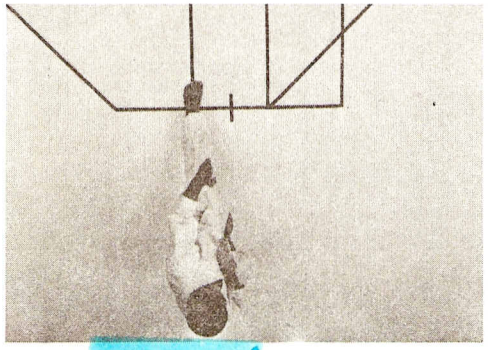
7b.

8 Hidari shutō uke
Migi shuto suigetsu mae kamae

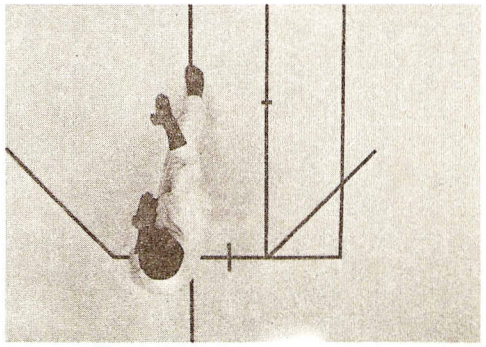
Recoged el pie que ha atacado y bajadlo hacia atrás con suavidad a la vez que realizáis un *shutō uke* al frente.

10 Hidari shutō uke

Avanzad nuevamente y realizad un *shutō uke* de izquierda.

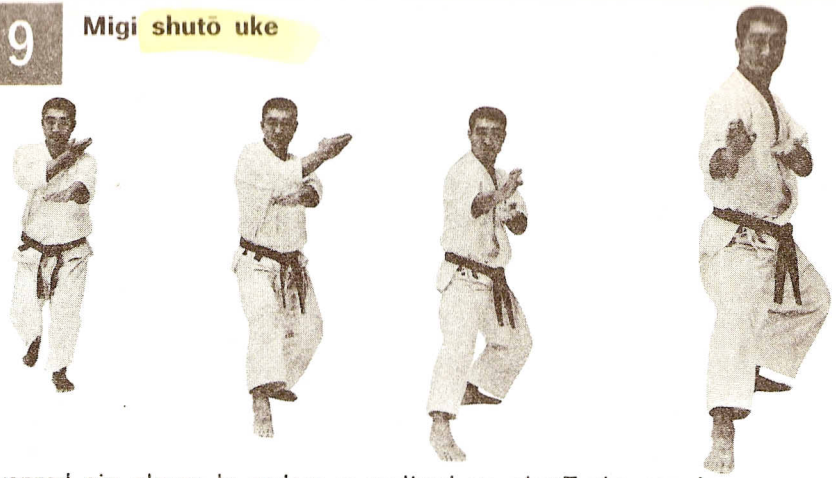


8. Migi kōkutsu-dachi



9. Hidari kōkutsu-dachi

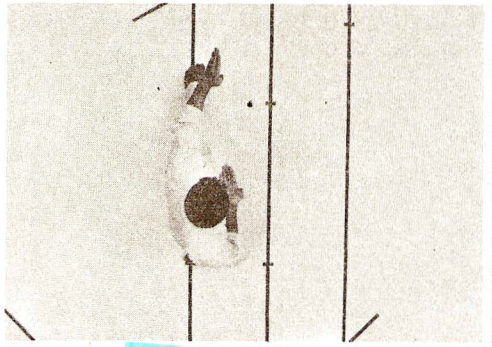
9 Migi shutō uke



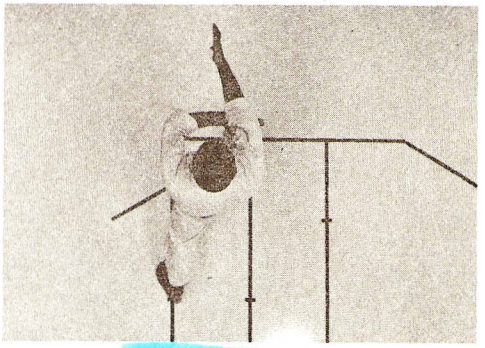
Avanzad sin elevar la cadera y realizad un *shutō uke* con la derecha.

11 Migi shihon nukite chūdan tate-zuki
Hidari shō osae-uke

Al avanzar parad con la palma izquierda y atacad con la derecha en *nukite*, empujad con la cadera al frente y acompañad el movimiento con un *kiai*.

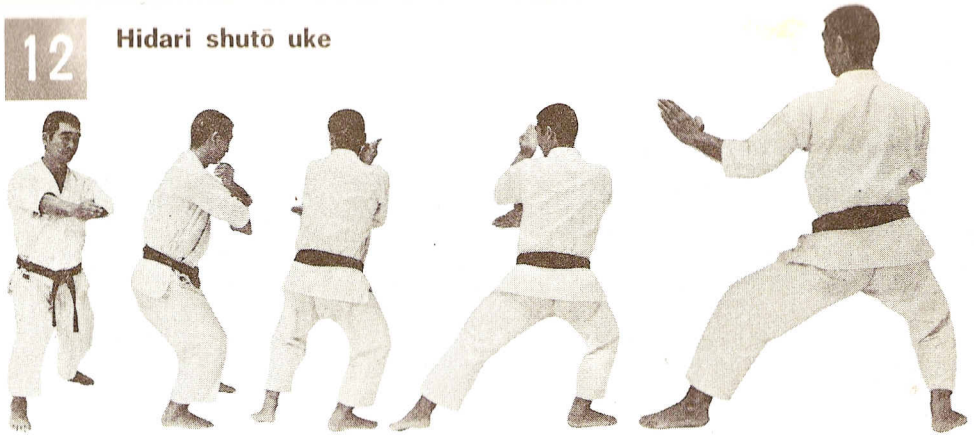


10. Migi kokutsu-dachi



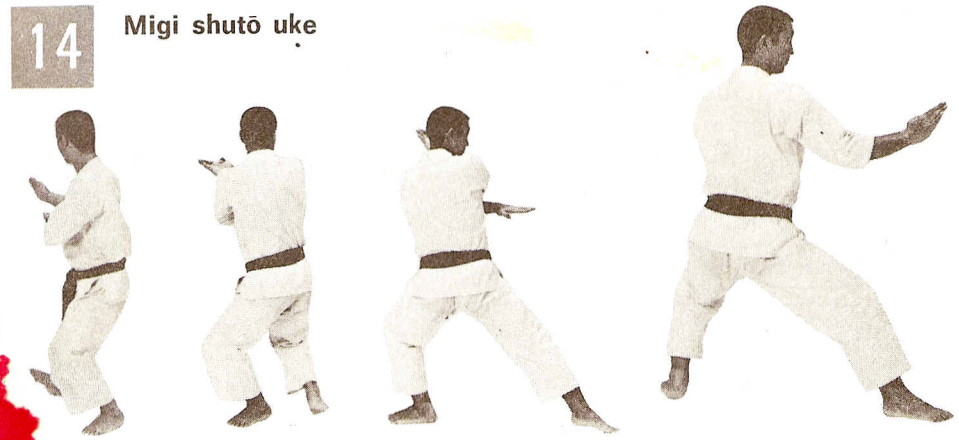
11. Migi zenkutsu-dachi

12 Hidari shutō uke

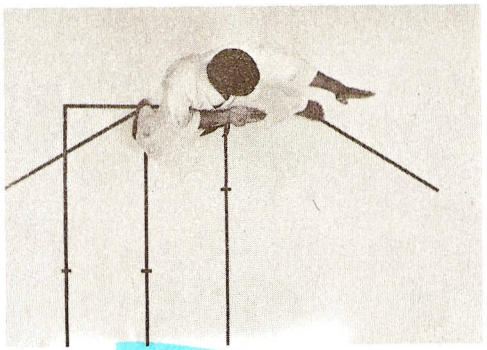


Girad sobre el talón derecho por vuestra espalda sin elevar la cadera y realizad un *shuto uke* con la derecha.

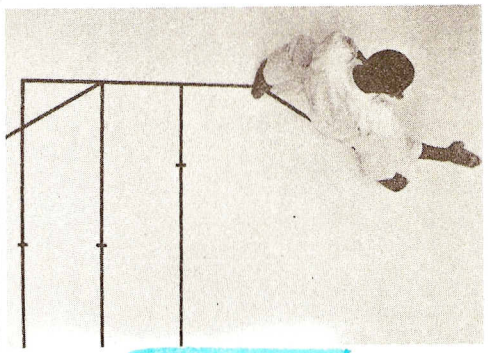
14 Migi shutō uke



Girad y avanzad hacia la derecha, cruzando los brazos para facilitar el *hikite*.



12. Migi kōkutsu-dachi



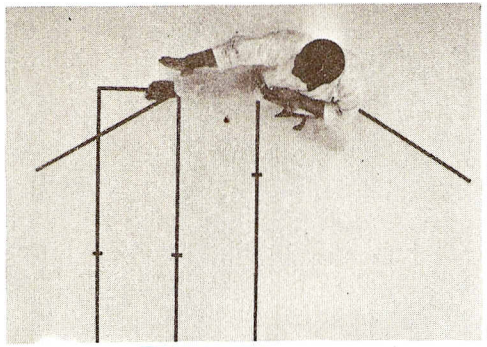
13. Hidari kōkutsu-dachi

13 Migi shutō uke

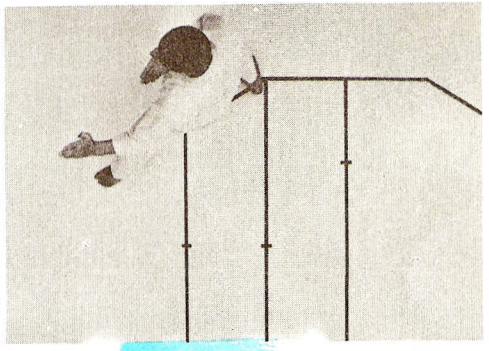
Manteniendo la rodilla izquierda flexionada, trasladad el peso a ella y avanzad en diagonal para realizar otro *shutō uke*.

15 Hidari shutō uke

Avanzad la pierna izquierda en diagonal.



14. Hidari kōkutsu-dachi

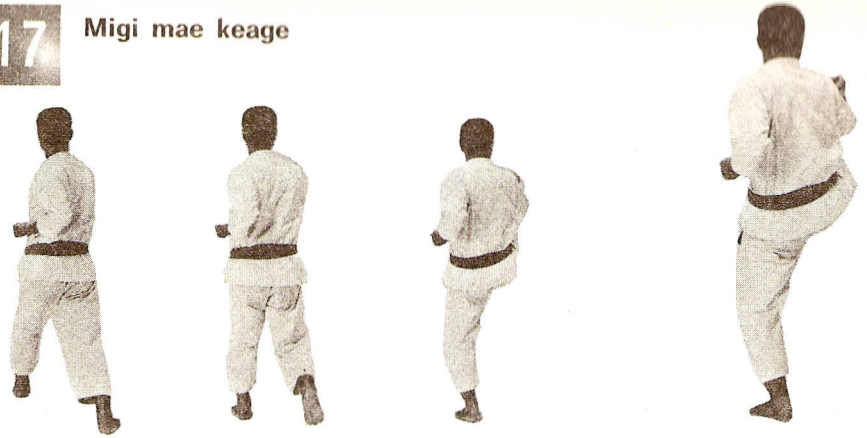


15. Migi kōkutsu-dachi

16 Migi chūdan uchi uke
Gyaku hanmi

Girad sobre el talón derecho, manteniendo el cuerpo vertical. Ejecutad esta técnica y las dos siguientes rápidamente.

17 Migi mae keage



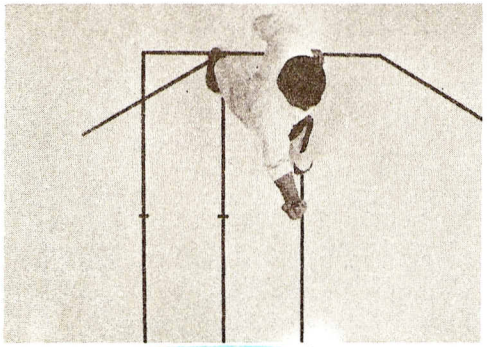
Recoged el *mae geri* antes de apoyar el pie de nuevo. Los movimientos 16, 17 y 18 deben realizarse seguidos.

18 Hidari ken chūdan gyaku-zuki

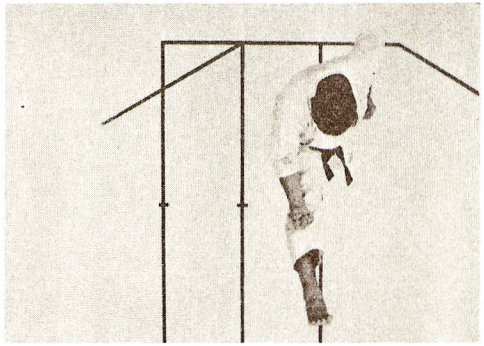
Golpead nada más el pie llega al suelo.

19 Hidari chūdan uchi uke

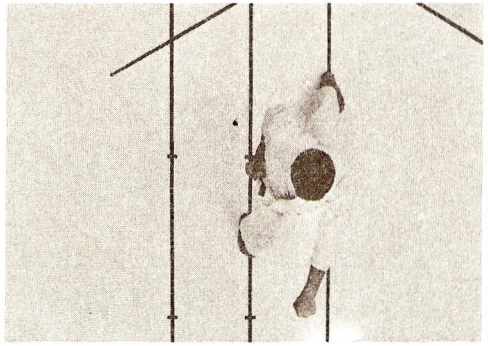
Girad con fuerza y velocidad la cadera recogiendo a la vez el pie derecho medio paso.



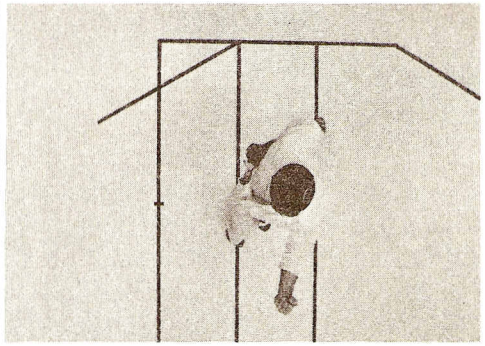
16. Hidari zenkutsu-dachi



17.



18. Migi zenkutsu-dachi

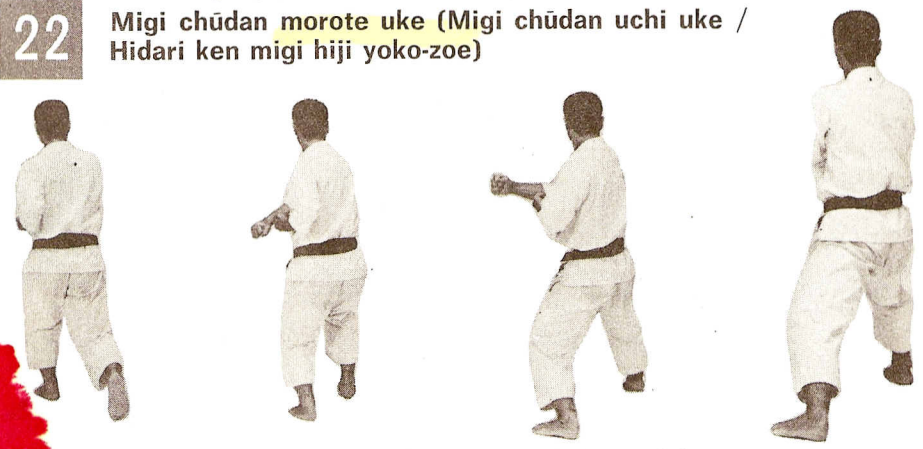


19.

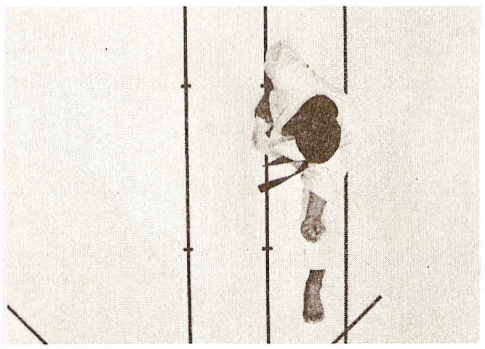
20 Hidari mae keage

Realizad las técnicas 19, 20 y 21 rápidamente.

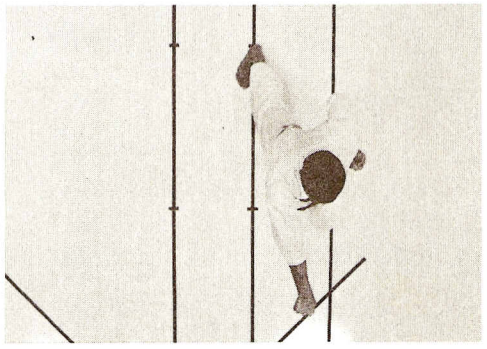
22 Migi chūdan morote uke (Migi chūdan uchi uke / Hidari ken migi hiji yoko-zoe)



El puño izquierdo refuerza la parada apoyando la base del meñique junto al codo derecho.

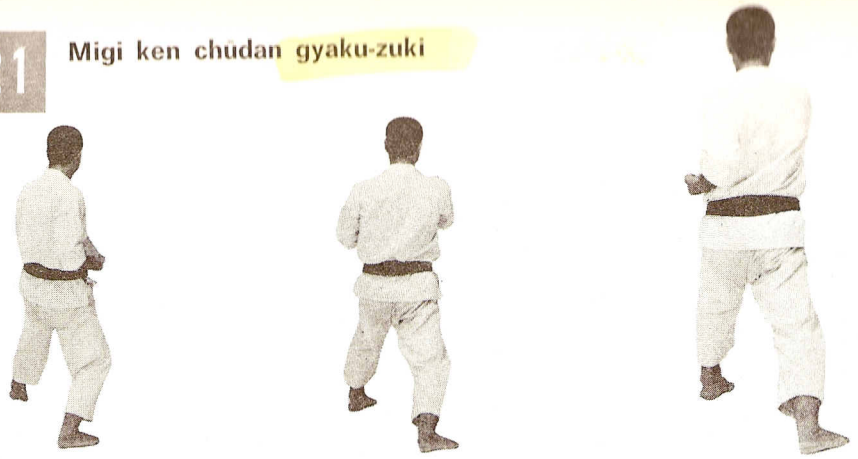


20.



21. Hidari zenkutsu-dachi

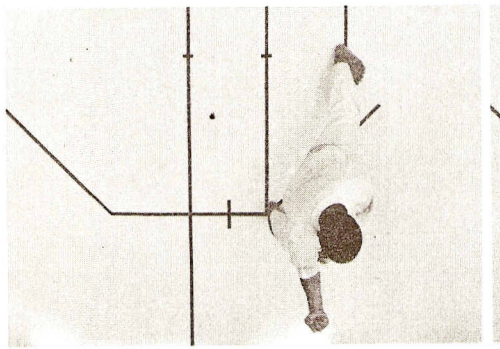
21 Migi ken chudan gyaku-zuki



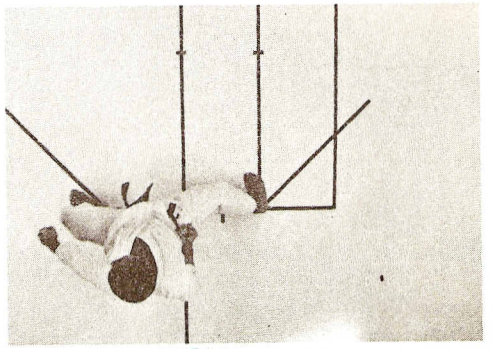
Ejecutad el directo justo al tomar la posición *zenkutsu* después del *maegeri*.

23 Hidari gedan barai

Pivotad sobre el talón derecho sin elevar la cadera.

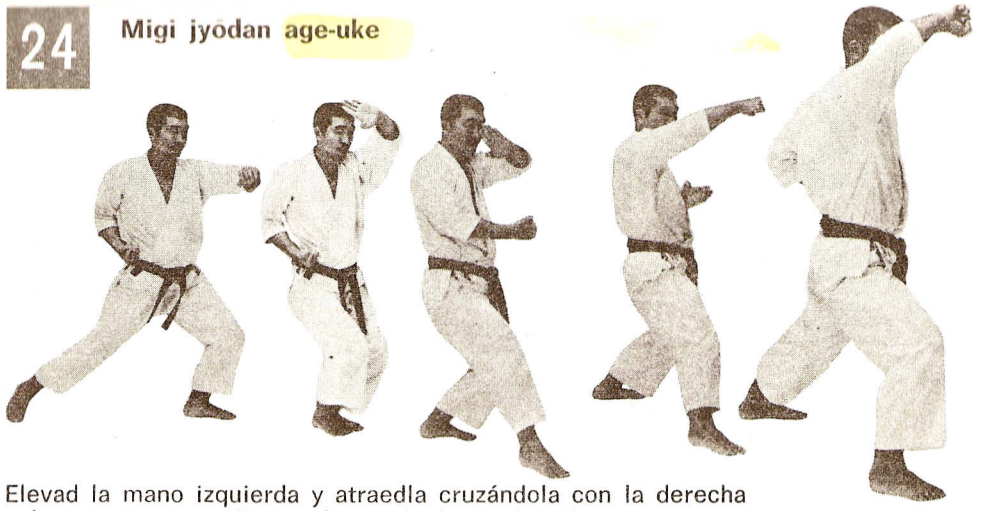


22. Migi zenkutsu-dachi



23. Hidari zenkutsu-dachi

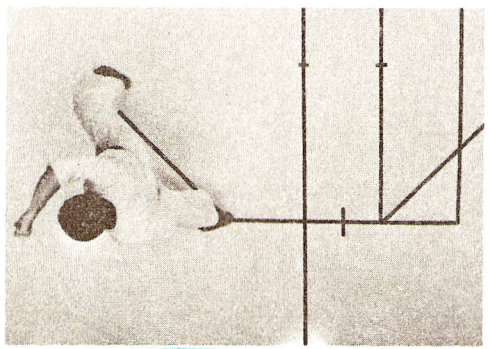
24 Migi jyōdan age-uke



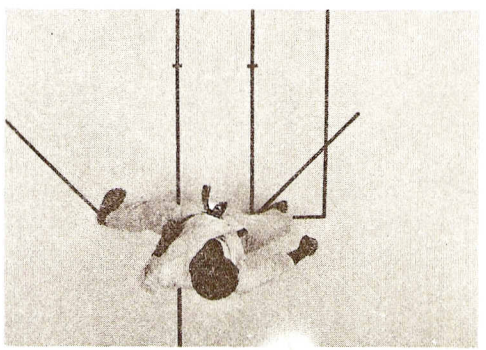
Elevad la mano izquierda y atraedla cruzándola con la derecha a la vez que avanzáis en diagonal el pie derecho.

26 Hidari jyōdan age-uke

Avanzad el pie izquierdo en diagonal y parad con gran fuerza con el brazo izquierdo a la vez que retiráis el derecho.

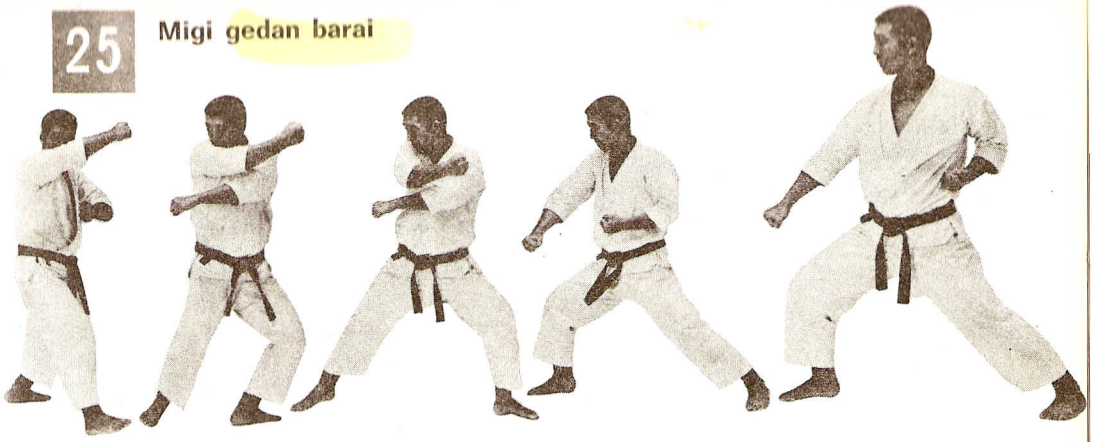


24. Migi zenkutsu-dachi



25. Migi zenkutsu-dachi

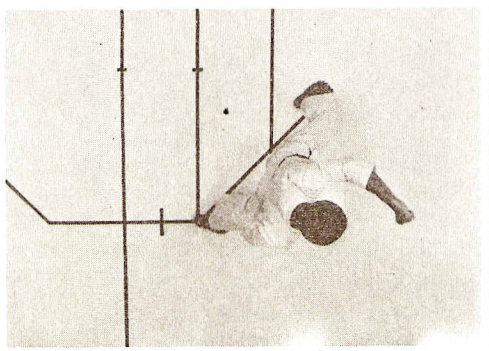
25 Migi gedan barai



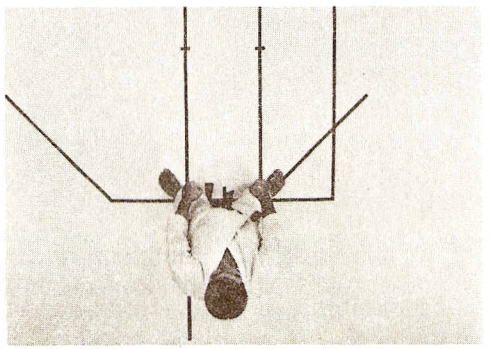
Pivotad sobre el talón izquierdo girando la cadera hacia la derecha con un movimiento amplio.

Yame

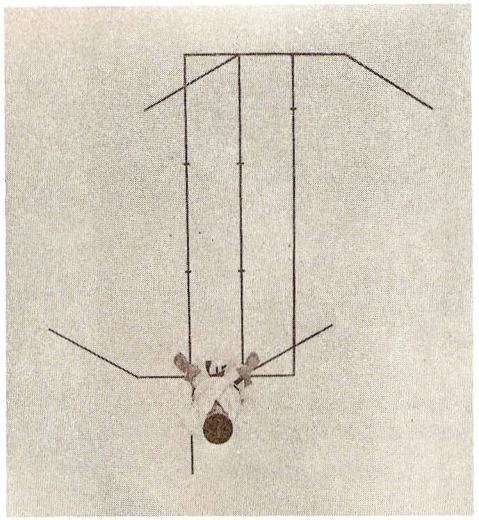
Volved a la posición *shizen-tai* retrocediendo el pie izquierdo.



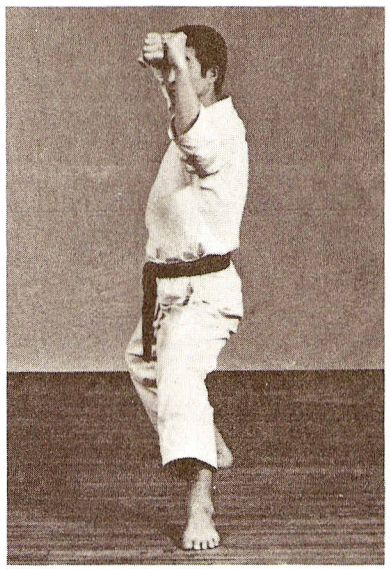
26. Hidari zenkutsu-dachi



Shizen-tai

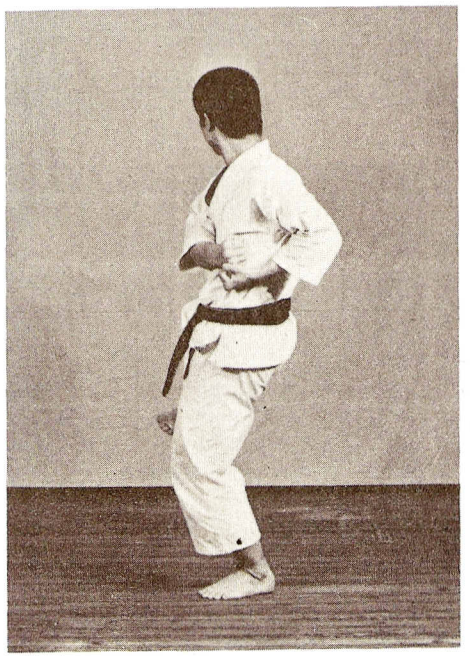


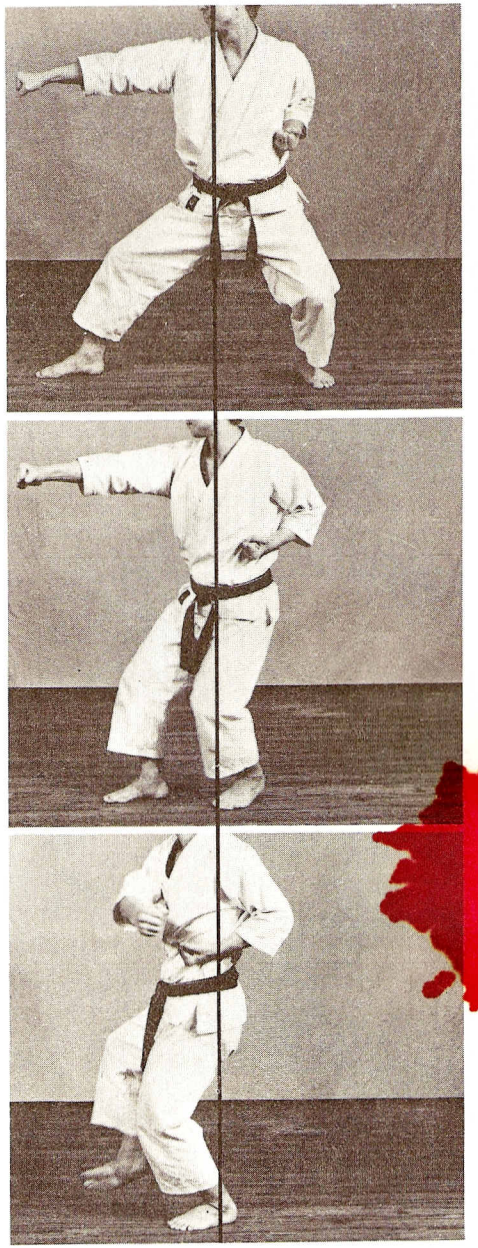
Las técnicas que se practican en Heian 2 son las paradas superiores *(age uke lateral y uchi uke)* y el ataque simultáneo de pierna y brazo con *yoko keage* y *uraken uchi.* Para que este ataque sea fuerte y efectivo el *kamae* en el movimiento 7 debe ser perfecto. También es necesario practicar y perfeccionar el cambio de dirección en las posiciones y el giro contrario de la cadera *«gyaku hanmi».* Tiene veintiséis movimientos y su duración es de cuarenta segundos.



1

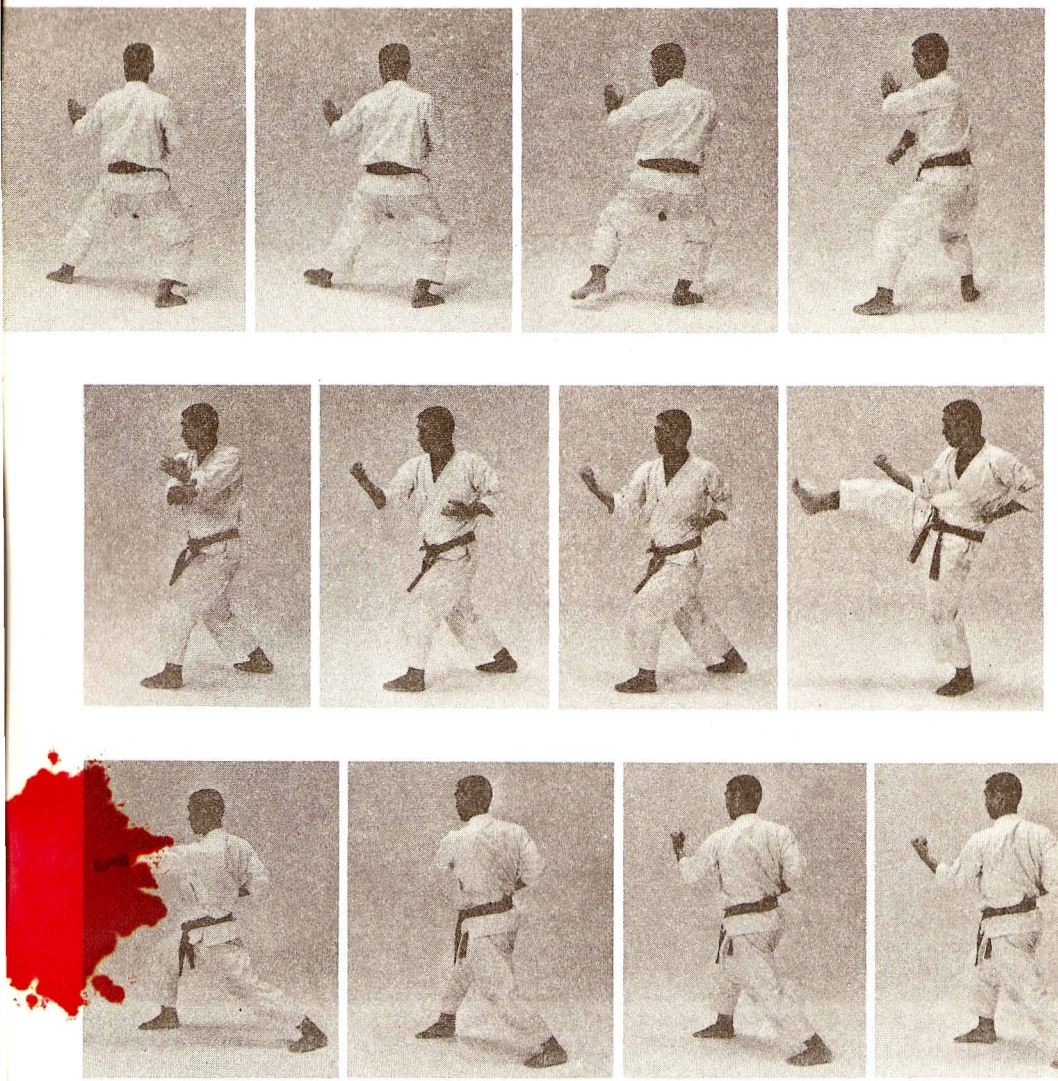
1. En esta doble parada ambos brazos deben de hallarse en un mismo plano y formando un rectángulo. El codo delantero se encuentra a la altura de su hombro y el de detrás junto a su oreja.





2

2. En el ataque simultáneo de puño y pie, la cabeza, la cadera y el pie de apoyo deben estar todos dentro de un mismo eje vertical. Elevad el pie que golpea junto a la otra rodilla a la vez que giráis la cadera.



3

3. Ejecución de técnicas desde *gyaku hanmi:* pivotando sobre la pierna derecha parad con un *uchi uke* del brazo derecho al mismo tiempo que giráis la cadera y la pierna izquierda hacia ese lado.
Al realizarlo, cruzad la cadera derecha sobrepasando su posición frontal, el pie izquierdo da un paso menor que lo normal. Después del *mae-geri,* el *gyaku zuki* y el *uchi uke,* no hacer pausa. Al realizar la parada debe retroceder la pierna frontal en la distancia de un pie, pero sin tirar hacia atrás conscientemente.