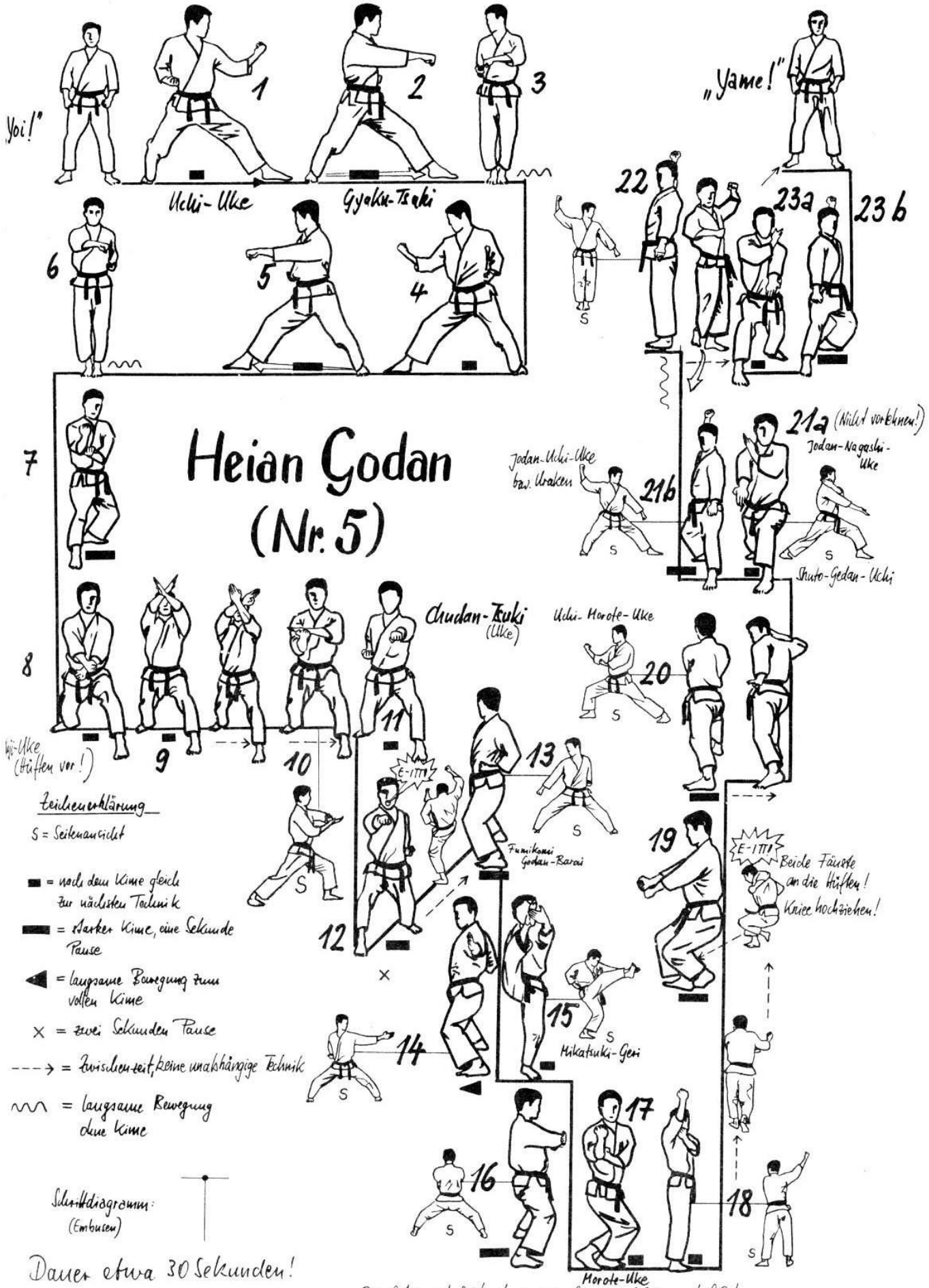

Heian Godan
(Nr. 5)
„Yoi!"
1
2
3
Uchi-Uke
Gyaku-Tsuki
6
5
4
7
8
9
10
11
Chudan-Tsuki
(Uke)
Uchi-Uke
(Hüften vor!)
„Yame!"
22
23a
23b
21a (Nicht vorlehnen!)
Jodan-Nagashi-Uke
Jodan-Uchi-Uke
bzw. Uraken
21b
Shuto-Gedan-Uchi
Uchi-Morote-Uke
20
13
E-ITT!
Fumikomi
Godan-Barai
12
19
E-ITT!
Beide Fäuste
an die Hüften!
Kniee hochziehen!
15
Mikatsuki-Geri
14
17
16
18
Morote-Uke
S
Zeichenerklärung
S = Seitenansicht
= nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
= starker Kime, eine Sekunde Pause
= langsame Bewegung zum vollen Kime
× = zwei Sekunden Pause
= Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
= langsame Bewegung ohne Kime
Schrittdiagramm:
(Embusen)
Dauer etwa 30 Sekunden!
Bei 21a und 21b ebenso wie bei bei 23a und 23b
die Füße nicht bewegen!