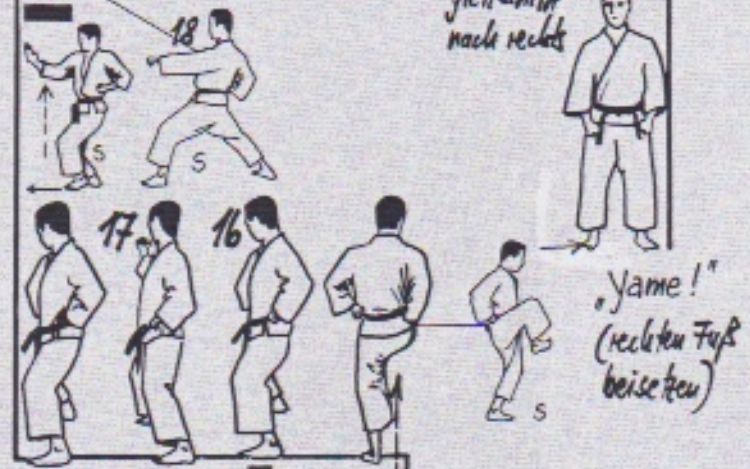
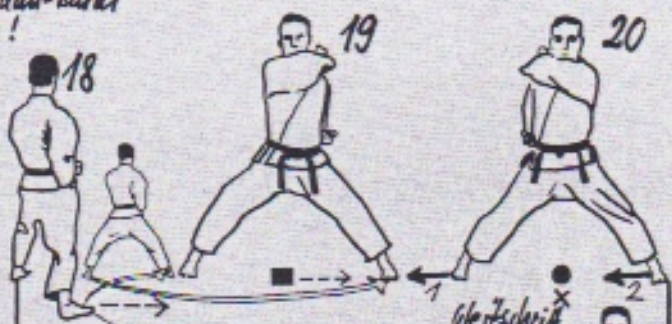
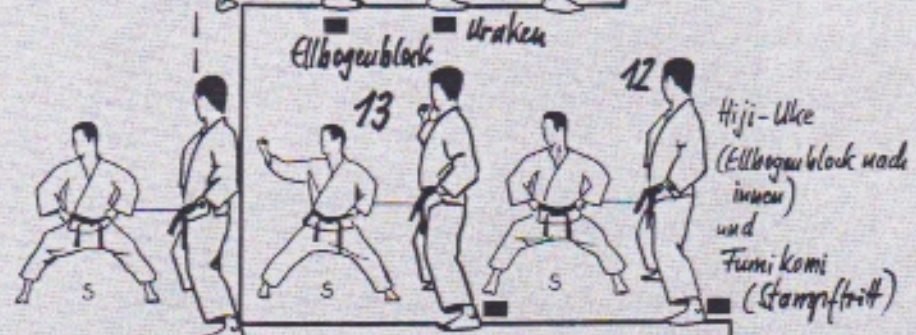




Führung der Arme zum jeweiligen Uchi-Uke u. Gedan-Barai genau beachten!



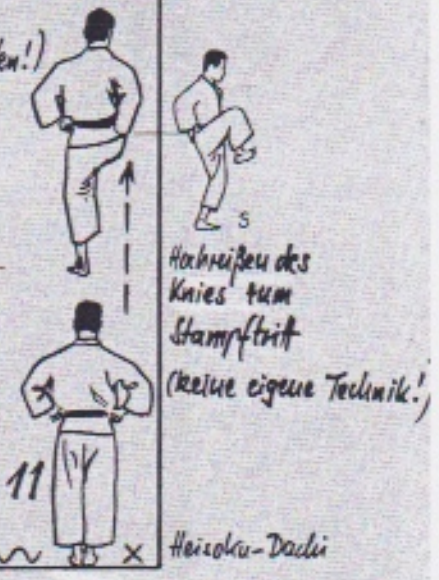
Heisoku-Dachi



Zurücknehmen des Uraken
Tate-Uraken (von oben nach unten!)

Heian Sandan (Nr. 3)

- Schrittdiagramm: (Carusum)
- Zeichenerklärung
- V = Vorderansicht
 - S = Seitenansicht
 - = Kiai
 - = nach dem Kieme gleich zur nächsten Technik
 - > = Zwischenzeit
 - = starke Kieme, eine Sekunde Pause
 - X = zwei Sekunden Pause
 - ~~~~ = langsame Bewegung durch Kieme



Grund 10 schnell hintereinander!

Dauer etwa 25 Sekunden