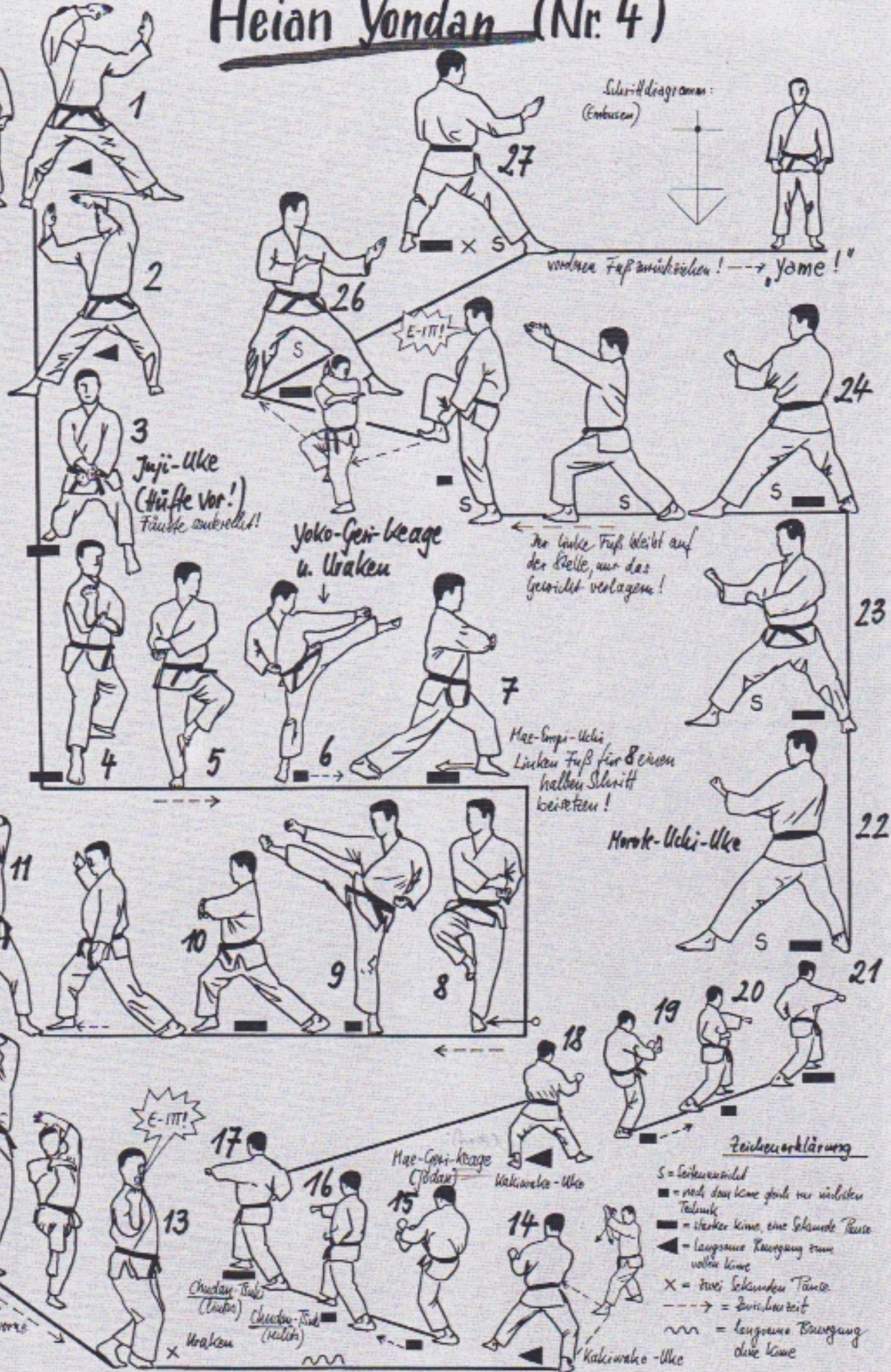


Heian Yondan (Nr. 4)

„Yoi!“

Silber-#diagramm:
(Embusen)



3
Juji-Uke
(Hüfte vor!)
Fäuste angedreht!

Yoko-Geri-Keage
u. Urauken

vordere Fuß zurückziehen! ---> „Yame!“

Der linke Fuß bleibt auf
der Kante, nur das
Gesicht verlagern!

Mae-Gumi-Uchi
linken Fuß für 8er
halben Schritt
beistellen!

Horok-Uchi-Uke

Zeichenerklärung

- S = Seitenwinkel
- = nach dem Kama geht nur unübliche Technik
- = starker Kama, eine Sekunde Pause
- ◀ = langsamer Übergang zum vollen Kama
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit
- ~ = langsamer Bewegung über Kama

Aus dem Stand-
bein weit nach vorne
abschlagen!

Hüfte soweit wie möglich
nach vorne! (Angriffsstellung)
Urauken

Dauer etwa 30 Sekunden!