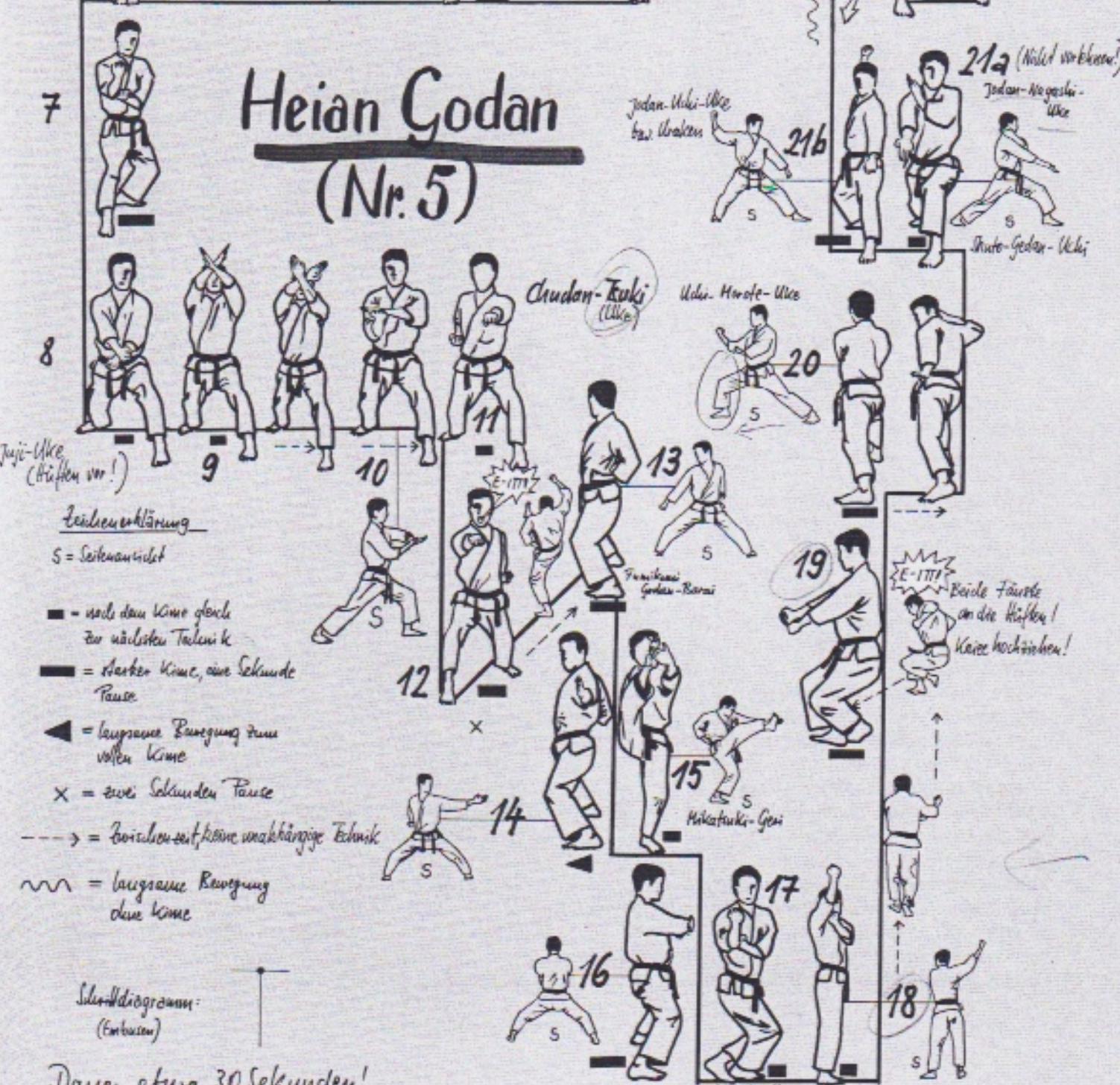


Heian Godan (Nr. 5)



Juji-Uke
(Hüften vor!)

Zeichenerklärung

S = Seitenansicht

■ = noch denselben Kieme gleich zur nächsten Technik

■ = starke Kieme, eine Sekunde Pause

◀ = langsame Bewegung zum vollen Kieme

X = zwei Sekunden Pause

---> = Zwischenzeit keine unabhängige Technik

~ = langsame Bewegung ohne Kieme

Silberdiagramm:
(Entlesen)

Dauer etwa 30 Sekunden!

Bei 21a und 21b ebenso wie bei 23a und 23b die Füße nicht bewegen!