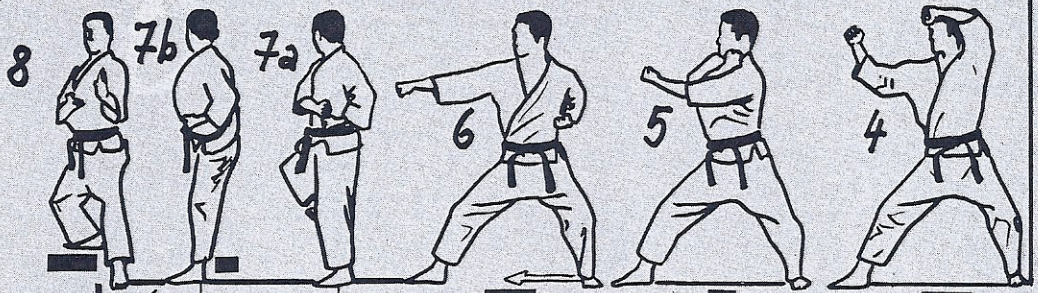
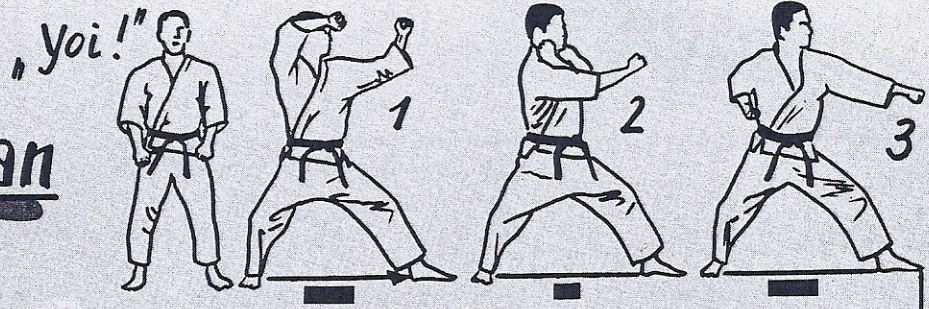


Heian Nidan (Nr. 2)



S = Seitenansicht

● = Kiai

■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik

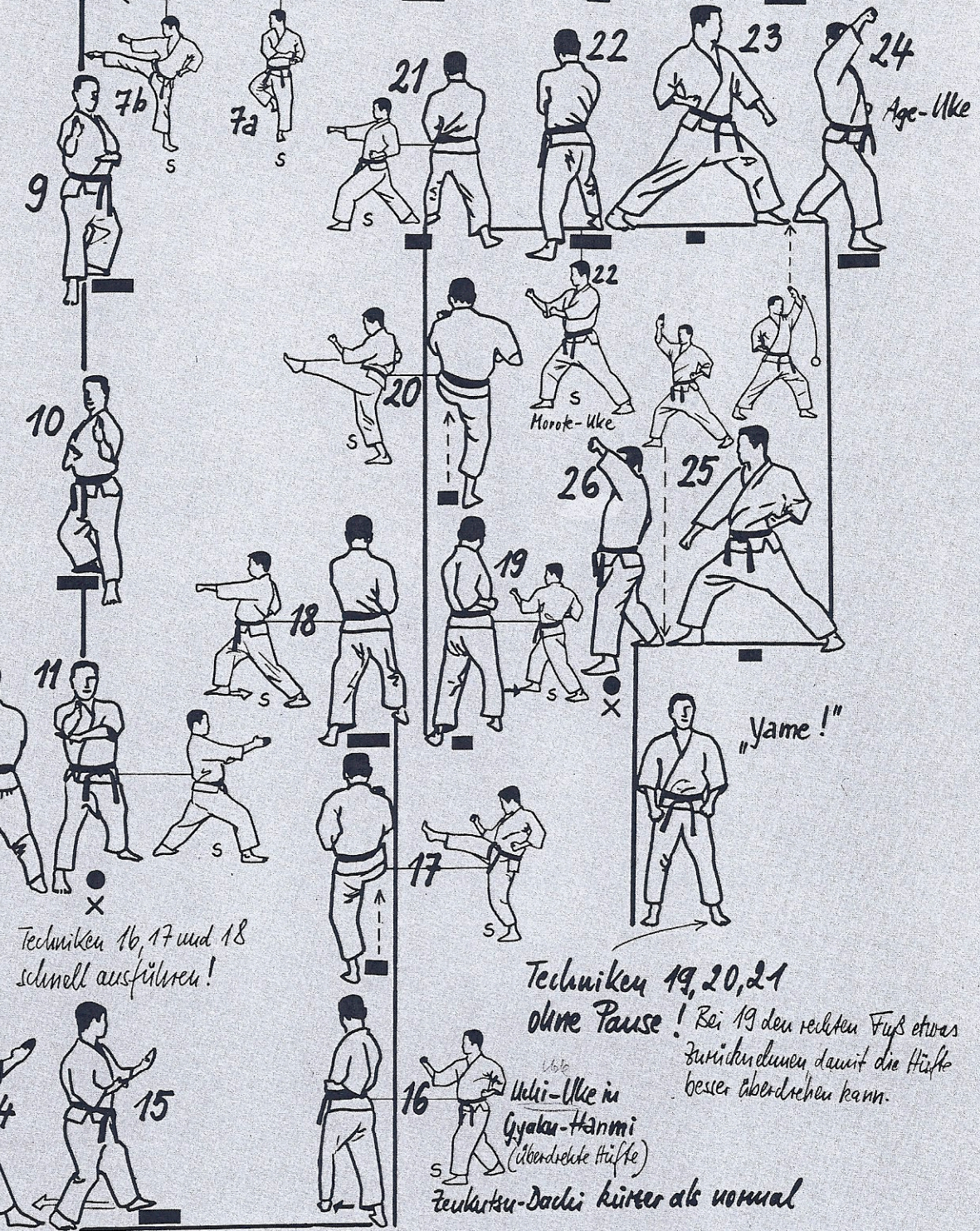
Technik

■ = starker Kime, eine Sekunde Pause

---> Zwischenzeit

X = zwei Sekunden Pause

Schrittdiagramm (Embusen)



Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!

Techniken 19, 20, 21 ohne Pause! Bei 19 den rechten Fuß etwas zurückziehen damit die Hüfte besser drehen kann.

Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi (überdrehen Hüfte) Teulatsu-Dachi kürzer als normal

Dauer etwa 25 Sekunden