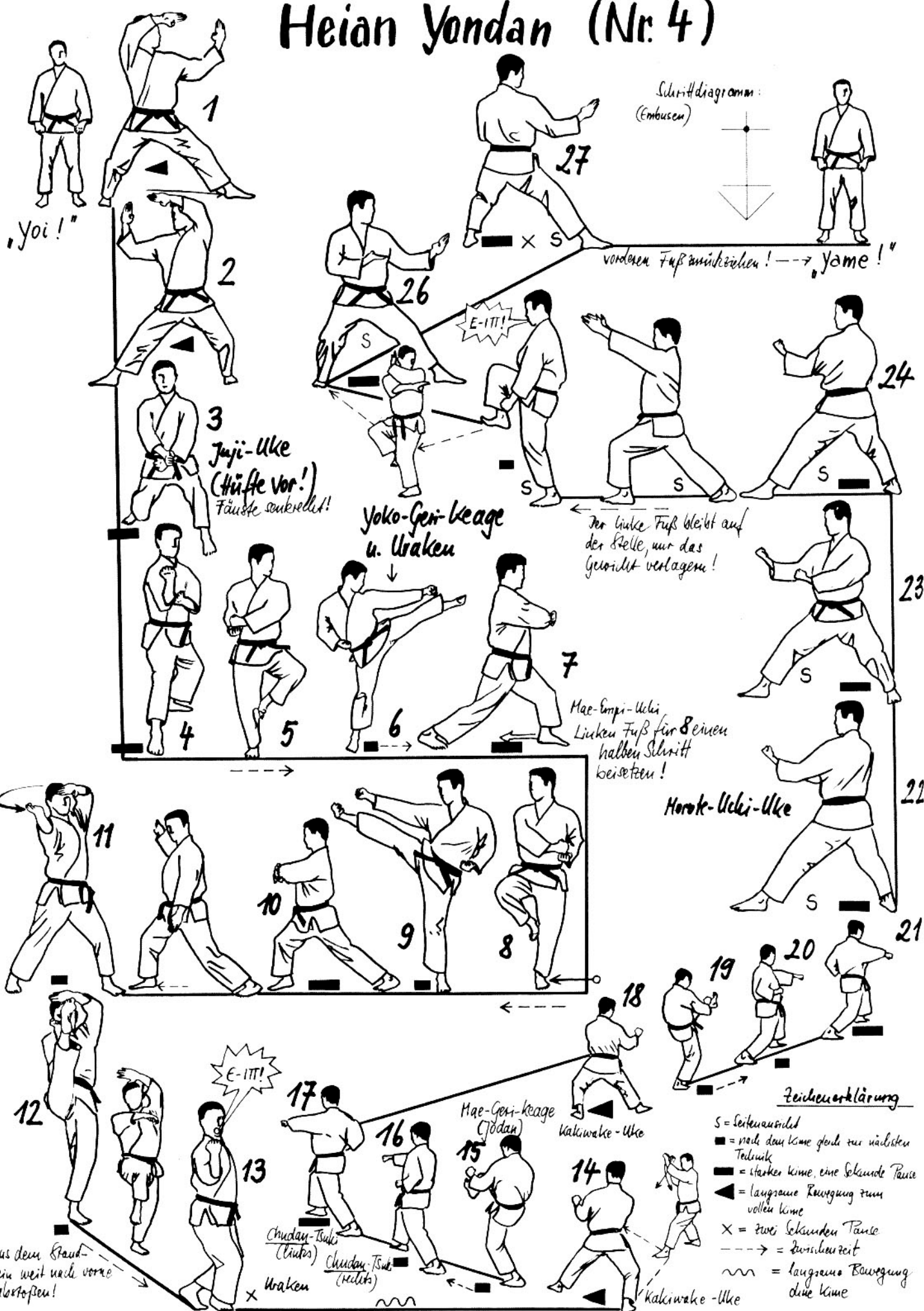
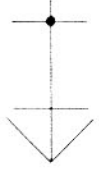


Heian Yondan (Nr. 4)



Schritt-diagramm:
(Embusen)



vorderem Fuß zurückziehen! ---> 'yame!'

Fuji-Uke
(Hüfte vor!)
Fäuste senkrecht!

Yoko-Geri-Keage
u. **Uraken**

Nur linker Fuß bleibt auf
der Stelle, nur das
Gewicht verlagern!

Mae-Empi-Ueki
Linker Fuß für 8 einen
halben Schritt
beisetzen!

Horok-Ueki-Uke

Mae-Geri-Keage
(Yodan)

Zeichenerklärung

- S = Seitenausblick
- = nach dem Kommando gleich zur nächsten Teilbewegung
- = starke Knie, eine Sekunde Pause
- ◄ = langsame Bewegung zum vollen Knie
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit
- ~ = langsame Bewegung über Knie

Aus dem Stand-
bein weit nach vorne
abstoßen!

Hüfte soweit wie möglich
nach vorne! (Angriffstechnik)
Uraken

Dauer etwa 30 Sekunden!