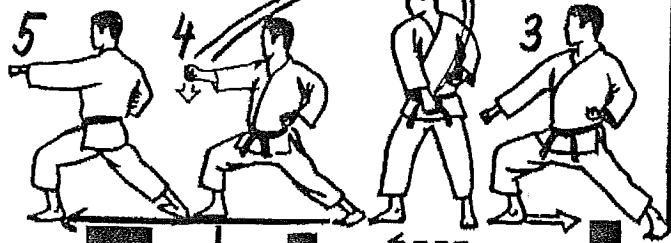
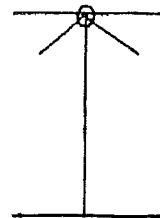


Heian

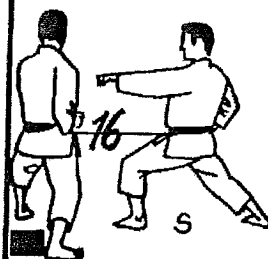
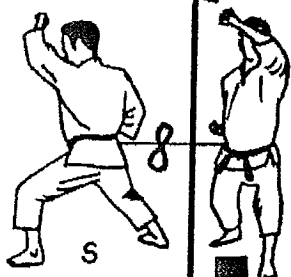
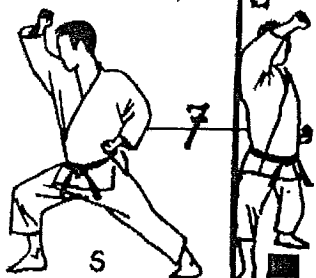
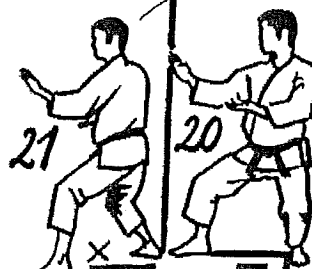
Shodan (Nr. 1)

"Yoi!"

Schrittdiagramm:
(Embuseu)



"Yame!"



Zeichenerklärung

S = Seitenansicht

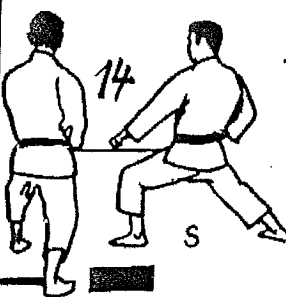
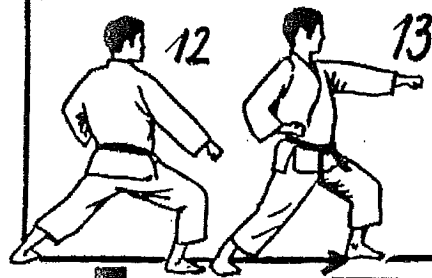
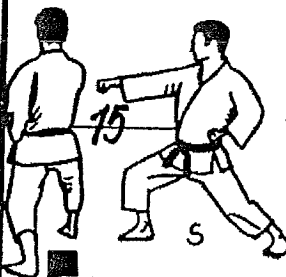
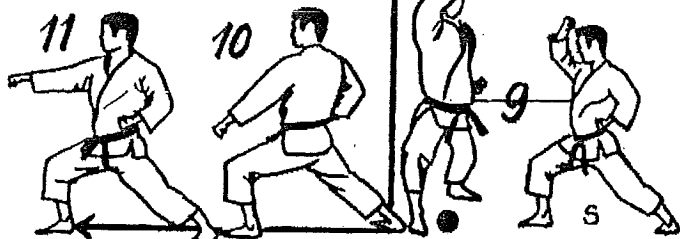
● = Kiai

■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik

■ = starker Kime, eine Sekunde Pause

X = zwei Sekunden Pause

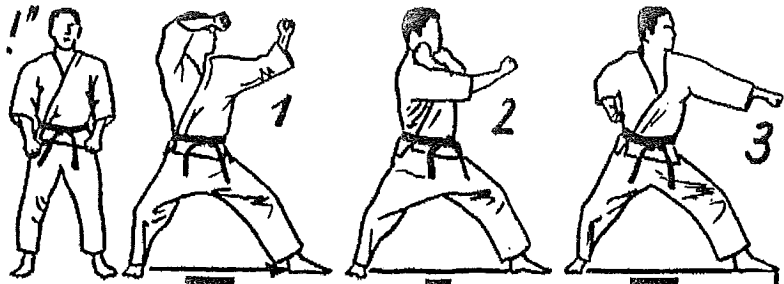
---> = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik



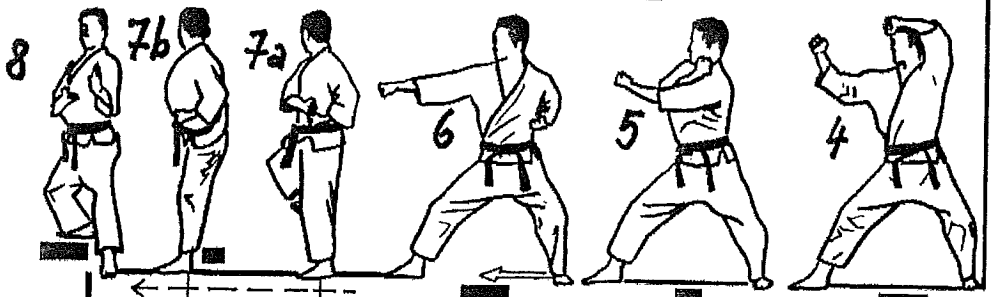
Drei oder vier Sekunden

Heian Nidan (Nr. 2)

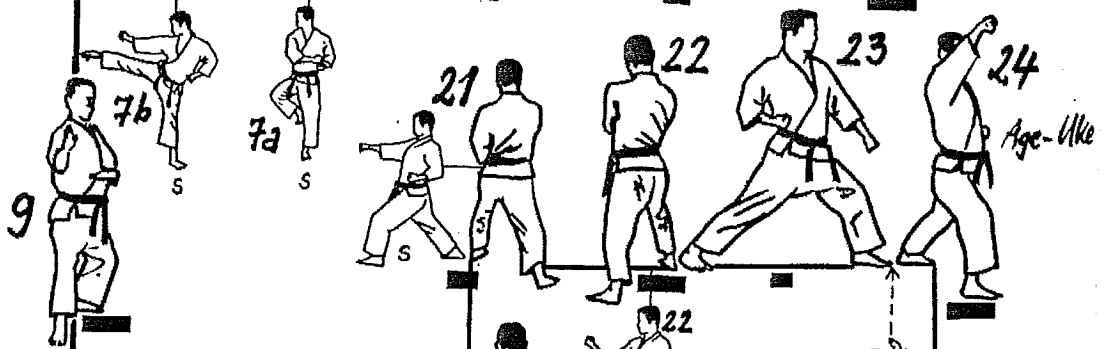
"Yoi!"



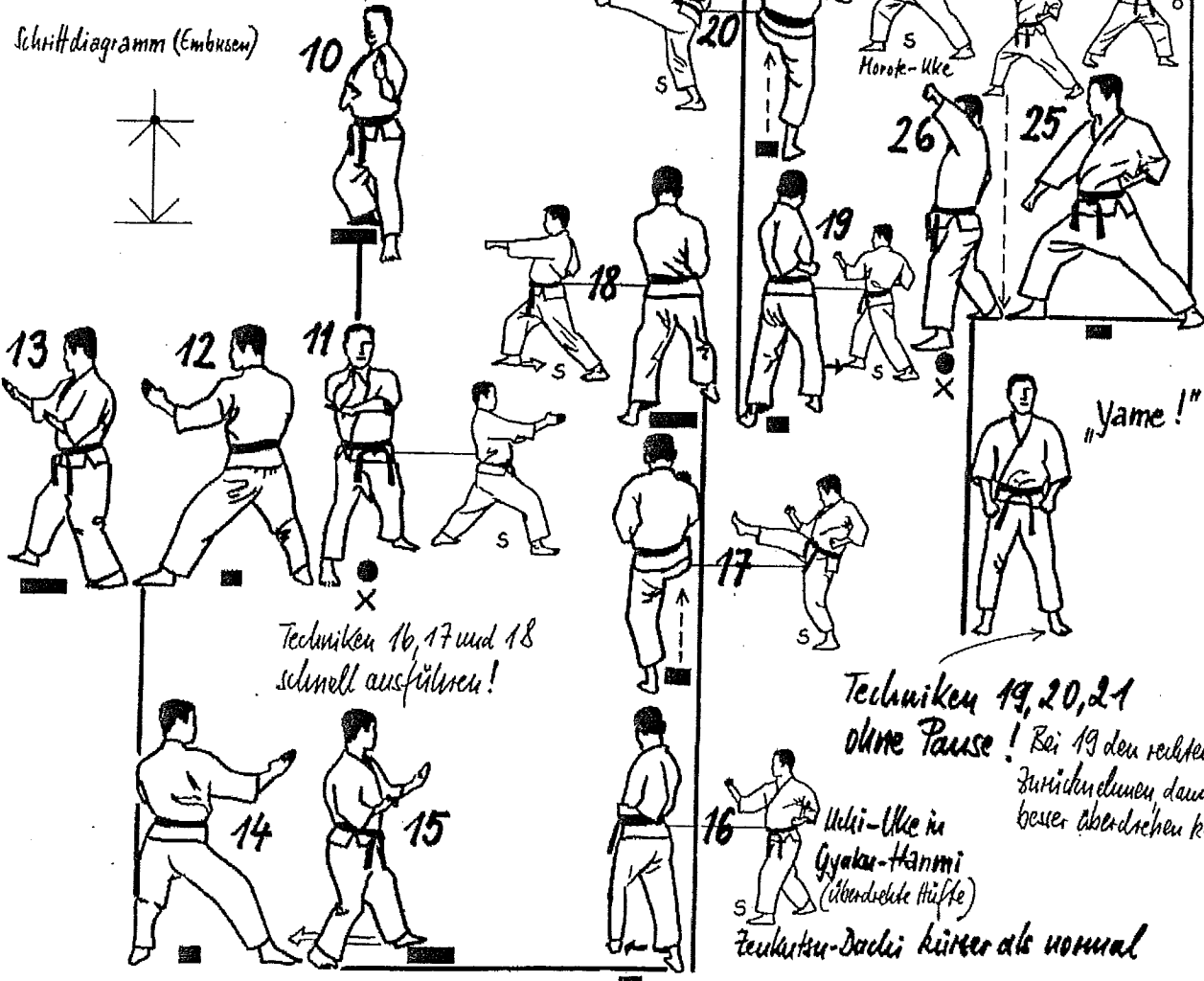
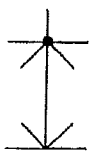
S = Seitenansicht
● = Kiai
■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik



■ = starker Kime, eine Sekunde Pause
---> Zwischenzeit
X = zwei Sekunden Pause



Schrittdiagramm (Embusen)

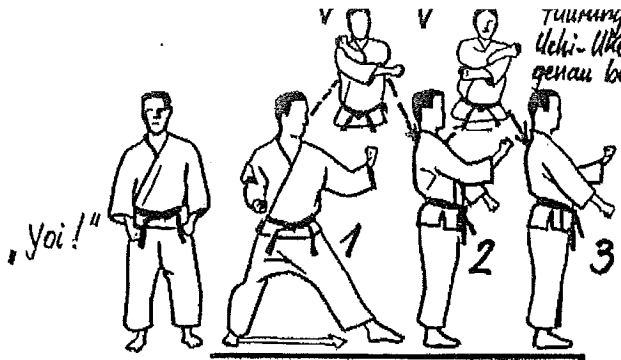


Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!

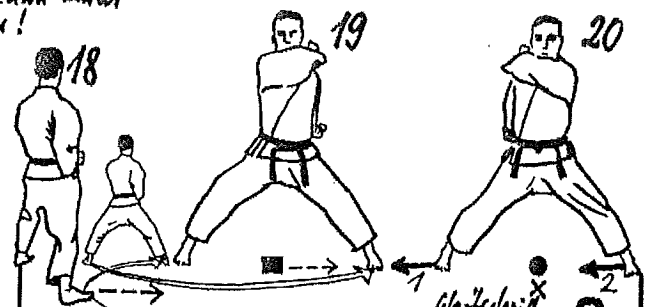
Techniken 19, 20, 21 ohne Pause! Bei 19 den rechten Fuß etwas zurücknehmen damit die Hüfte besser überdrehen kann.

Ueki-Uke in Gyaku-Hanmi (Umdrehte Hüfte)
Zentraler-Dachi kürzer als normal

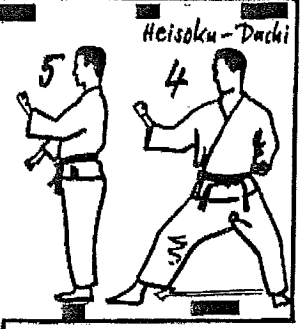
"Yame!"



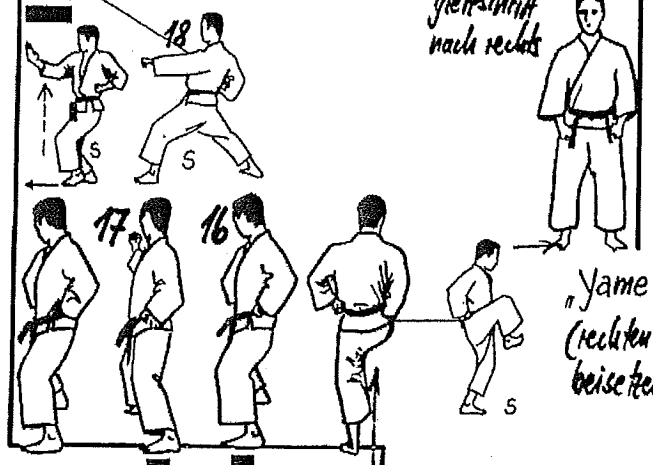
TUMMUNG DER HÄNDE DURCH JEWEILIGEN
Uchi-Uke u. Gedan-Barai
genau beachten!



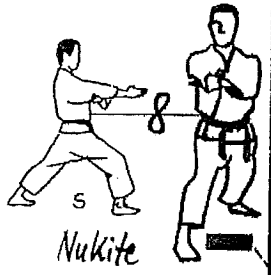
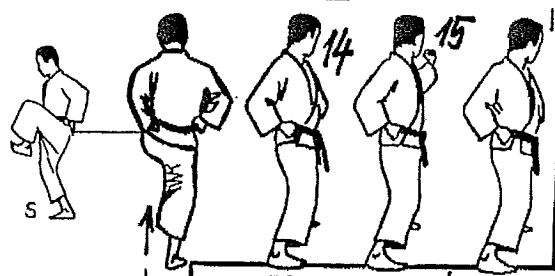
Uchi-Uken
Gedan-Barai
gerade umge-
kehrt wie
bei 2, 3.
Winkel der Arme
genau beachten!



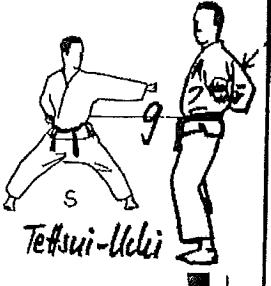
Heisoku-Dachi



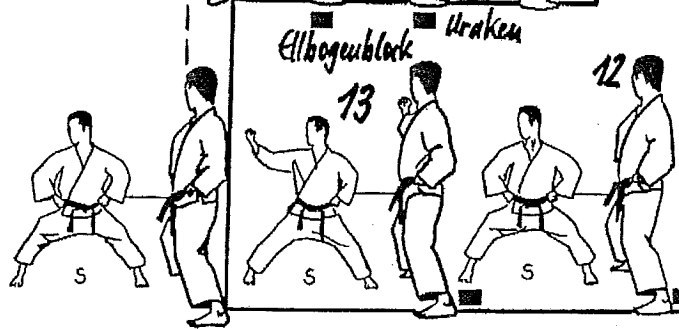
"Yame!"
(rechten Fuß
beiseite)



Nukite



Tetsui-Uchi



Elbogeblock Uraken

Hiji-Uke
(Elbogeblock nach
innen)
und
Fumi komi
(Stampftritt)

Zurücknehmen des
Uraken

Tate-Uraken
(von oben nach unten!)

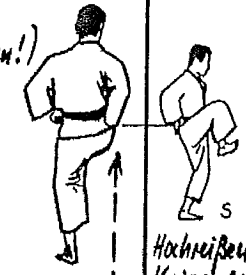
Heian Sandan (Nr. 3)

Schrittdiagramm:
(embusen)

- V = Vorderansicht
- S = Seitenansicht
- = Kiai
- = nach dem Kieme gleich zur nächsten Technik
- > = Zwischenzeit

Zeichenerklärung

- = starker Kieme, eine Sekunde Pause
- X = zwei Sekunden Pause
- ~ = langsame Bewegung ohne Kieme



Hochziehen des
Knies zum
Stampftritt
(keine eigene Technik)

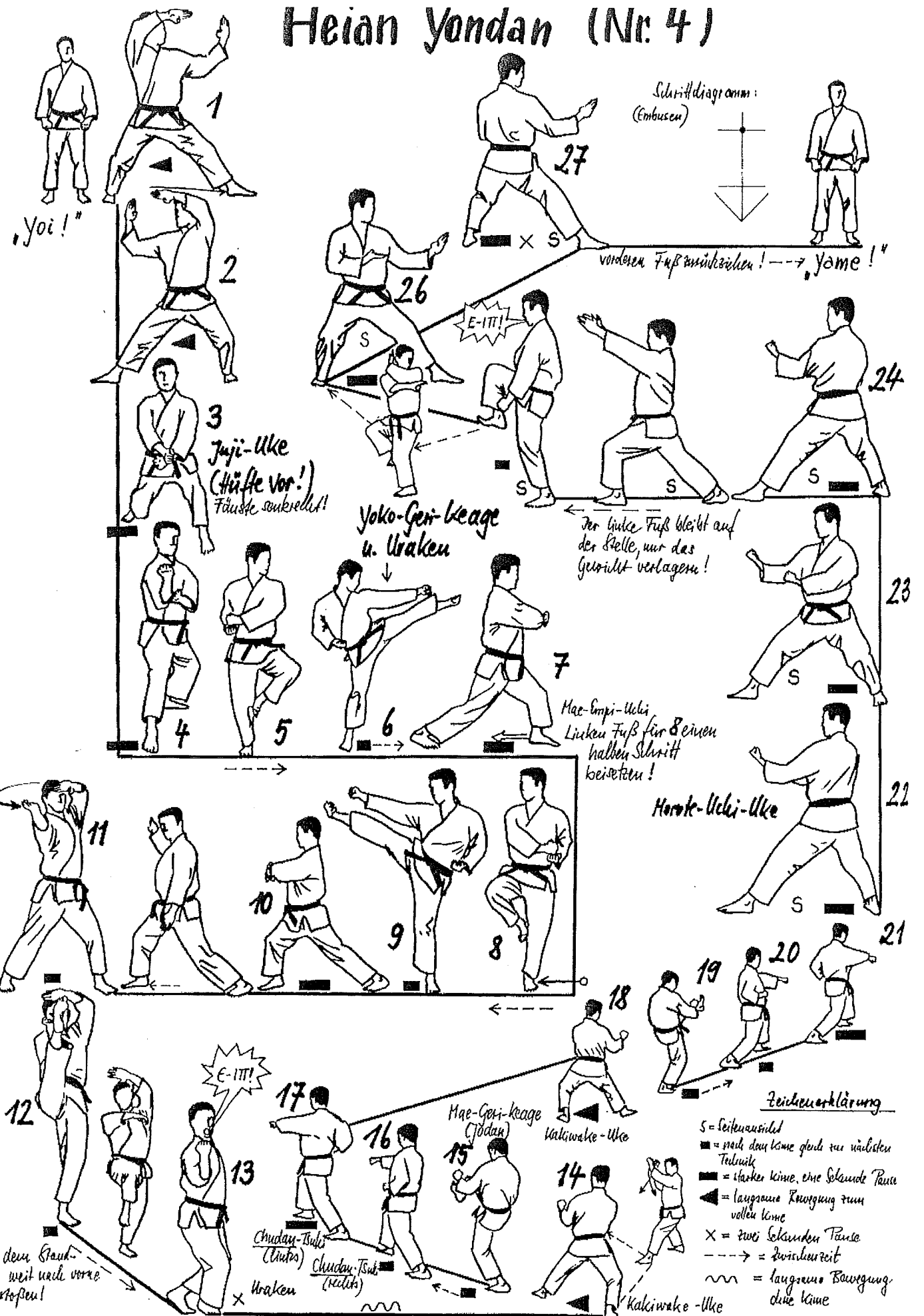


Heisoku-Dachi

Grund 10 schnell hintereinander!

Dauer etwa 25 Sekunden

Heian Yondan (Nr. 4)



"Yoi!"

Schrittdiagramm:
(Embusen)

vorderen Fuß mitziehen! --> "Yame!"

3 Fuji-Uke
(Hüfte vor!)
Fäuste senkrecht!

Yoko-Geri-Keage
u. Uraken

Der linke Fuß bleibt auf
der Stelle, nur das
Gewicht verlagern!

Mae-Geri-Keage
Linke Fuß für Reinen
halben Schritt
versetzen!

Horok-Uchi-Uke

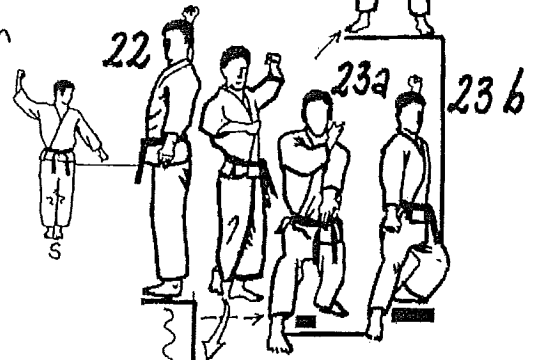
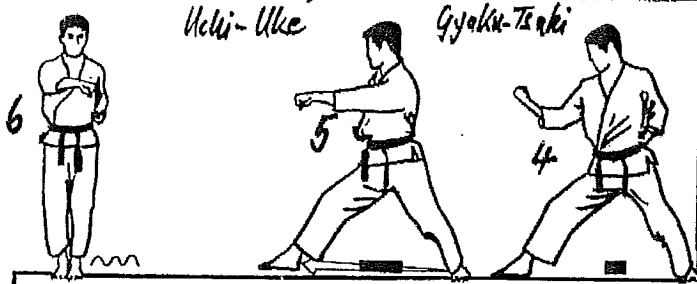
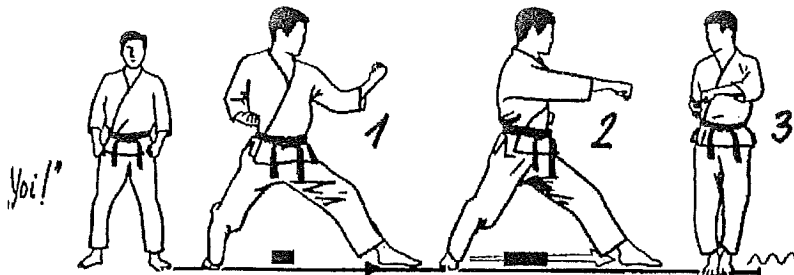
Zeichenerklärung

- S = Seitenansicht
- = nach dem Come gleich zur nächsten Technik
- = starke Knie, eine Sekunde Pause
- ◀ = langsame Bewegung zum vollen Come
- X = zwei Sekunden Pause
- - - - - = Zwischenzeit
- ~ = langsame Bewegung über Knie

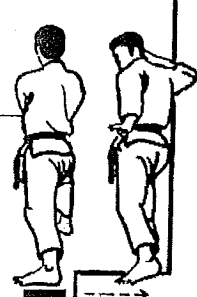
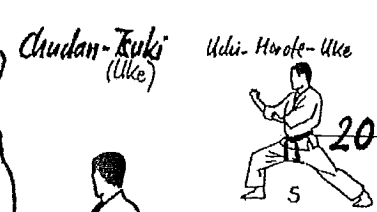
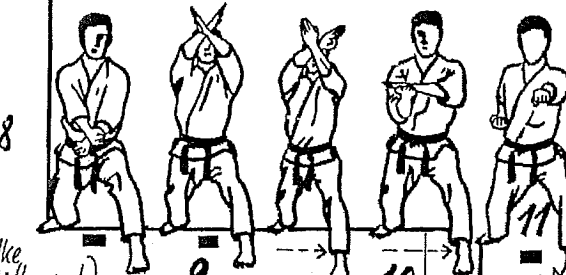
Aus dem Stand-
bein weit nach vorne
abstoßen!

Hüfte soweit wie möglich
nach vorne! (Angriffstechnik)
Uraken

Dauer etwa 30 Sekunden!



Heian Godan (Nr. 5)



Uchi-Uke (Hüften vor!)

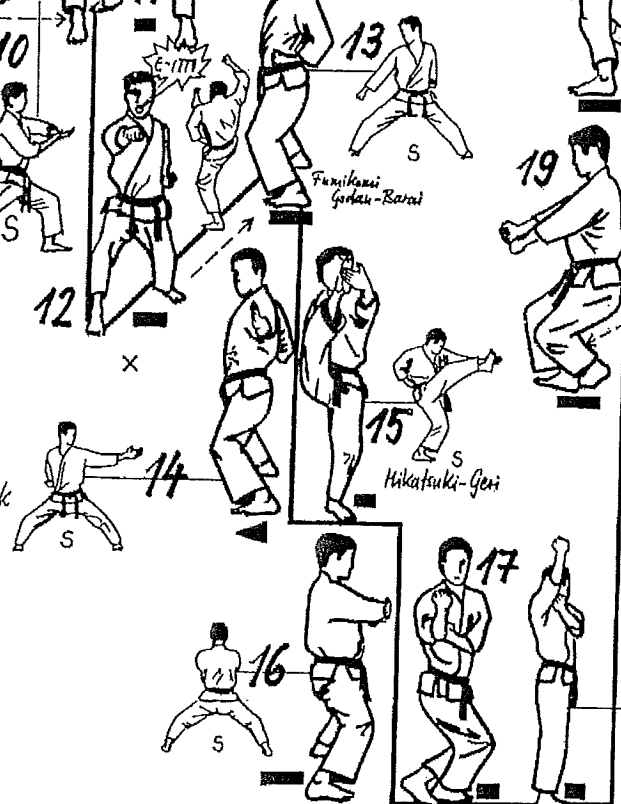
Zeichenerklärung

- S = Seitenansicht
- = nach dem 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

Schrittdiagramm: (Embuden)



Dauer etwa 30 Sekunden!



Beide Fäuste an die Hüften! Knie hochziehen!

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