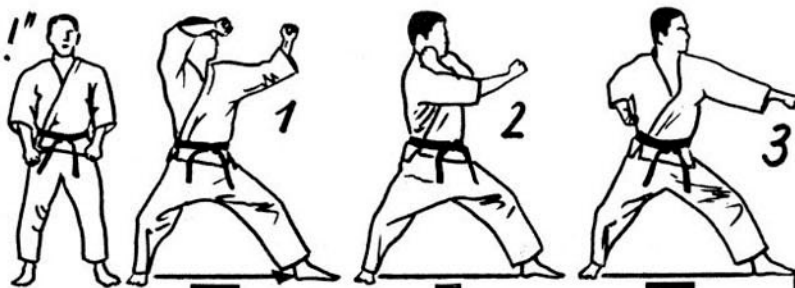


Heian Nidan (Nr. 2)

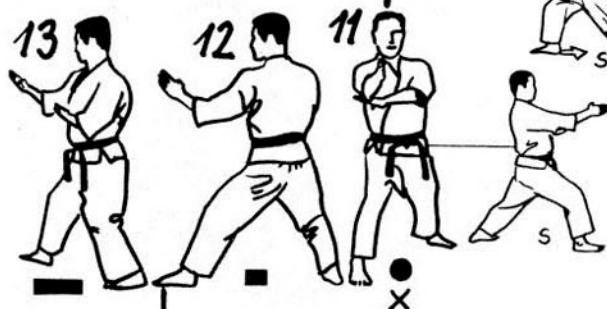
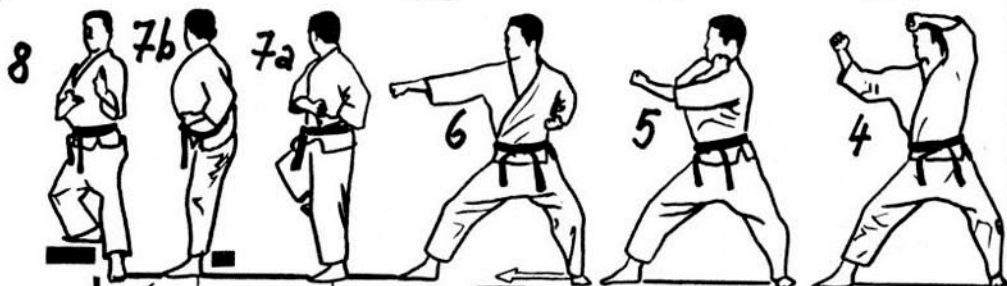
"Yoi!"



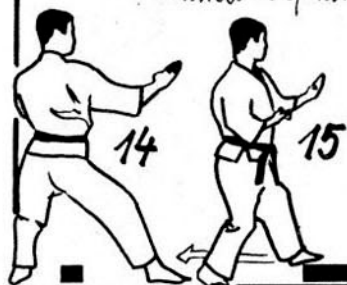
S = Seitenansicht
● = Kiai
■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik

■ = starken 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 übersehen kann.

Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi (überdeckte Hüfte)

Zenkutsu-Dachi kürzer als normal



Dauer etwa 25 Sekunden