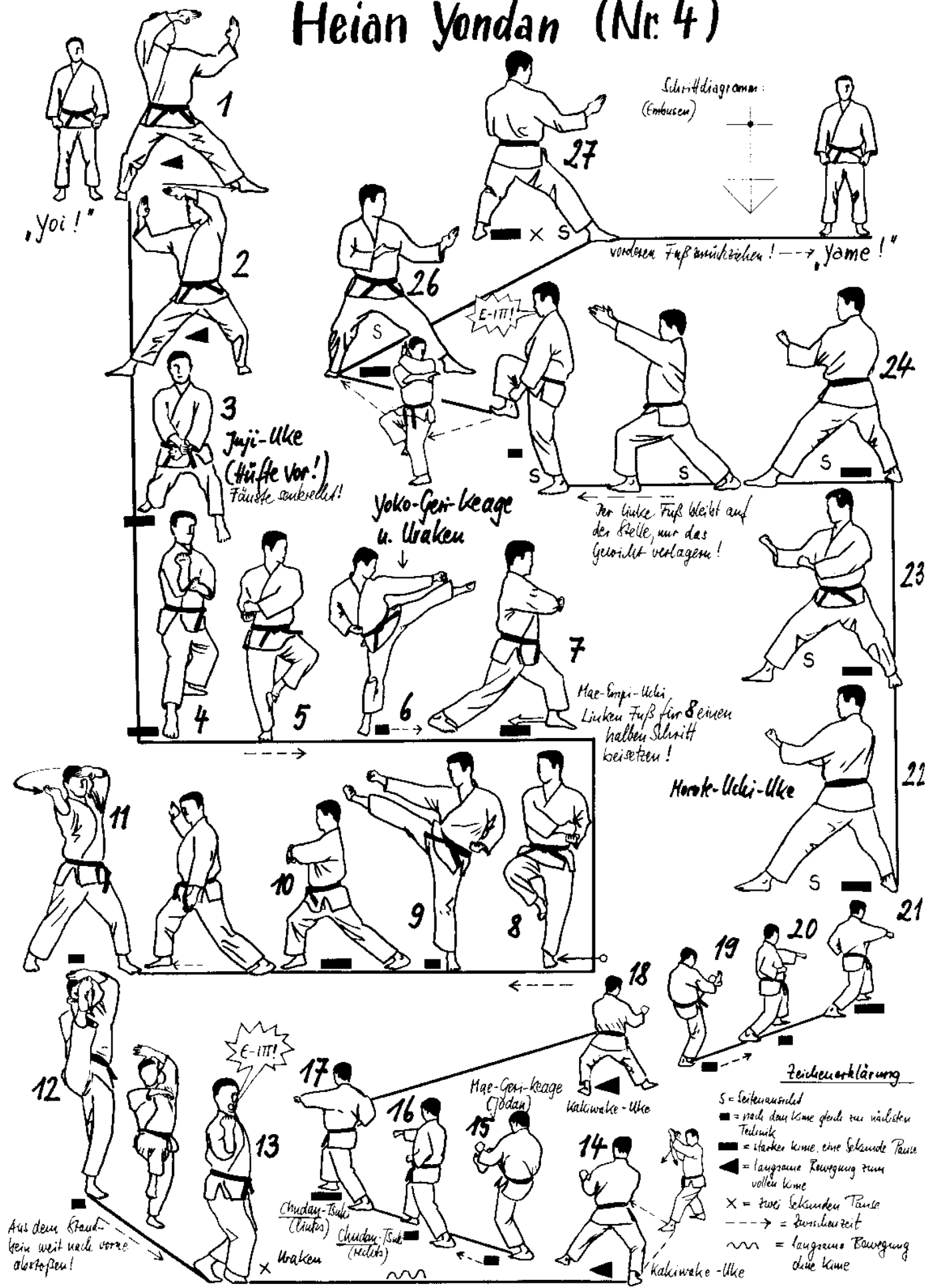


Heian Yondan (Nr. 4)



„yoi!“

Schrittdiagramm:
(Embusen)

vorderen Fuß mitziehen! → „yame!“

Juzi-Uke
(Hüfte vor!)
Fäuste senkrecht!

Yoko-Gei-Keage
u. Uraken

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

Mae-Empi-Uchi
Linke Fuß für Reinen
halben Schritt
beiseiten!

Horok-Uchi-Uke

Aus dem Kaud-
bein weit nach vorne
abstoßen!

Hüfte soweit wie möglich
nach vorne! (Angriffssteckpunkt)
Uraken

Dauer etwa 30 Sekunden!

Zeichenerklärung

- S = Seitenansicht
- = nach dem Kame gleich zur nächsten Teilbew.
- = starkes Kame, eine Sekunde Pause
- ▲ = langsame Bewegung zum vollen Kame
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit
- ~ = langsame Bewegung über Kame