

Heian Yondan (Nr. 4)

Schrittdiagramm:
(Embusen)



„Yoi!“

vorderen Fuß anheben! → „Yame!“

E-IT!

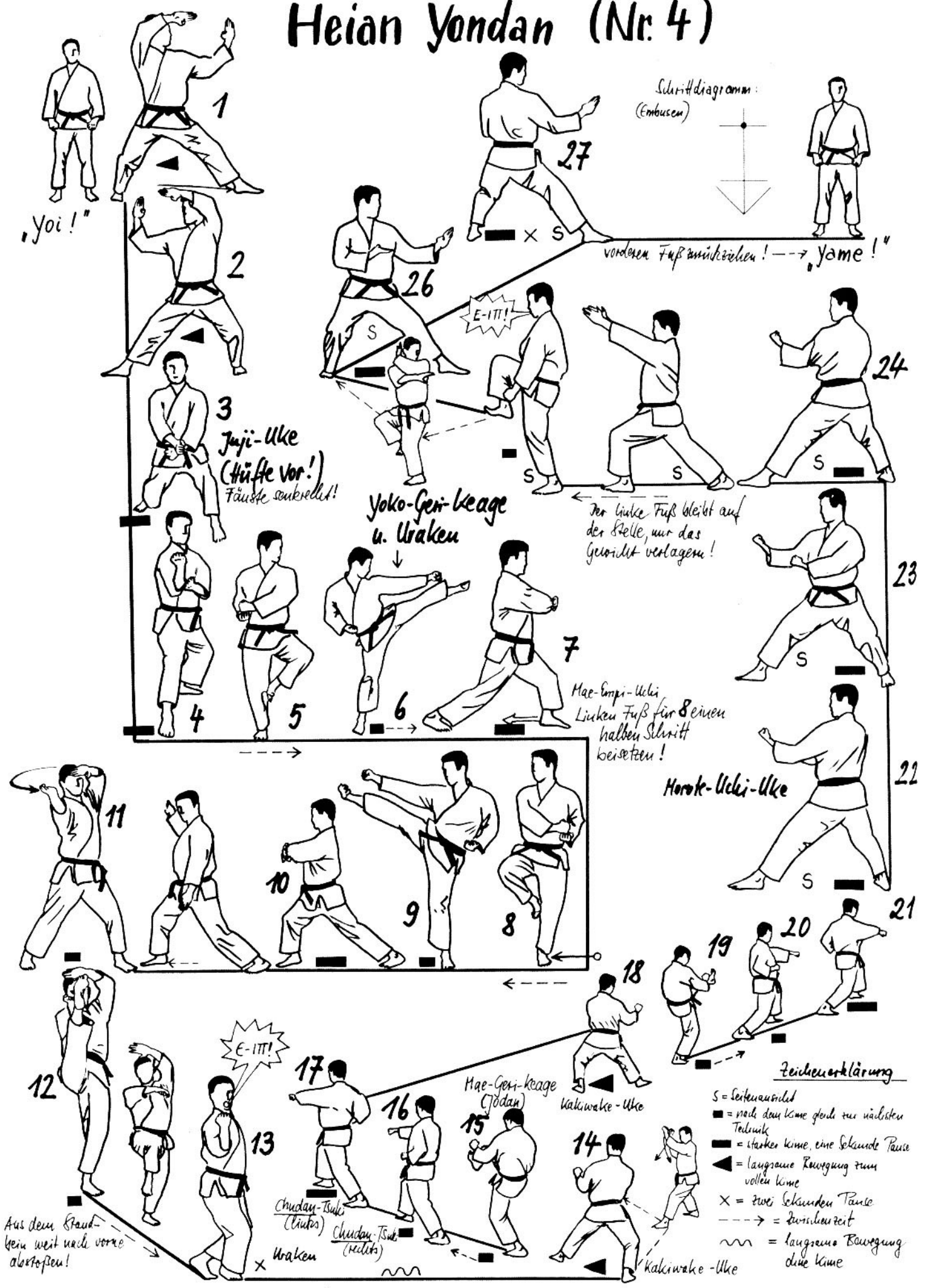
Der linke Fuß bleibt auf der Stelle, nur das Gewicht verlagern!

Mae-Empi-Uchi
Linken Fuß für 8 einen halben Schritt beisetzen!

Horok-Uchi-Uke

Zeichenerklärung

- S = Seitenausbild
- = nach dem Kime gleich zur nächsten Teilbew.
- = starker Kime, eine Sekunde Pause
- ◄ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit
- ~ = langsame Bewegung ohne Kime



Aus dem Stand-keim weit nach vorne abstoßen!

Hüfte so weit wie möglich nach vorne! (Angriffstechnik) Uraken

Dauer etwa 30 Sekunden!