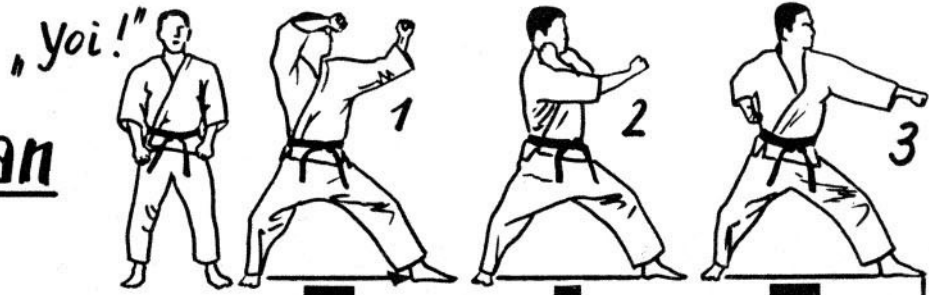


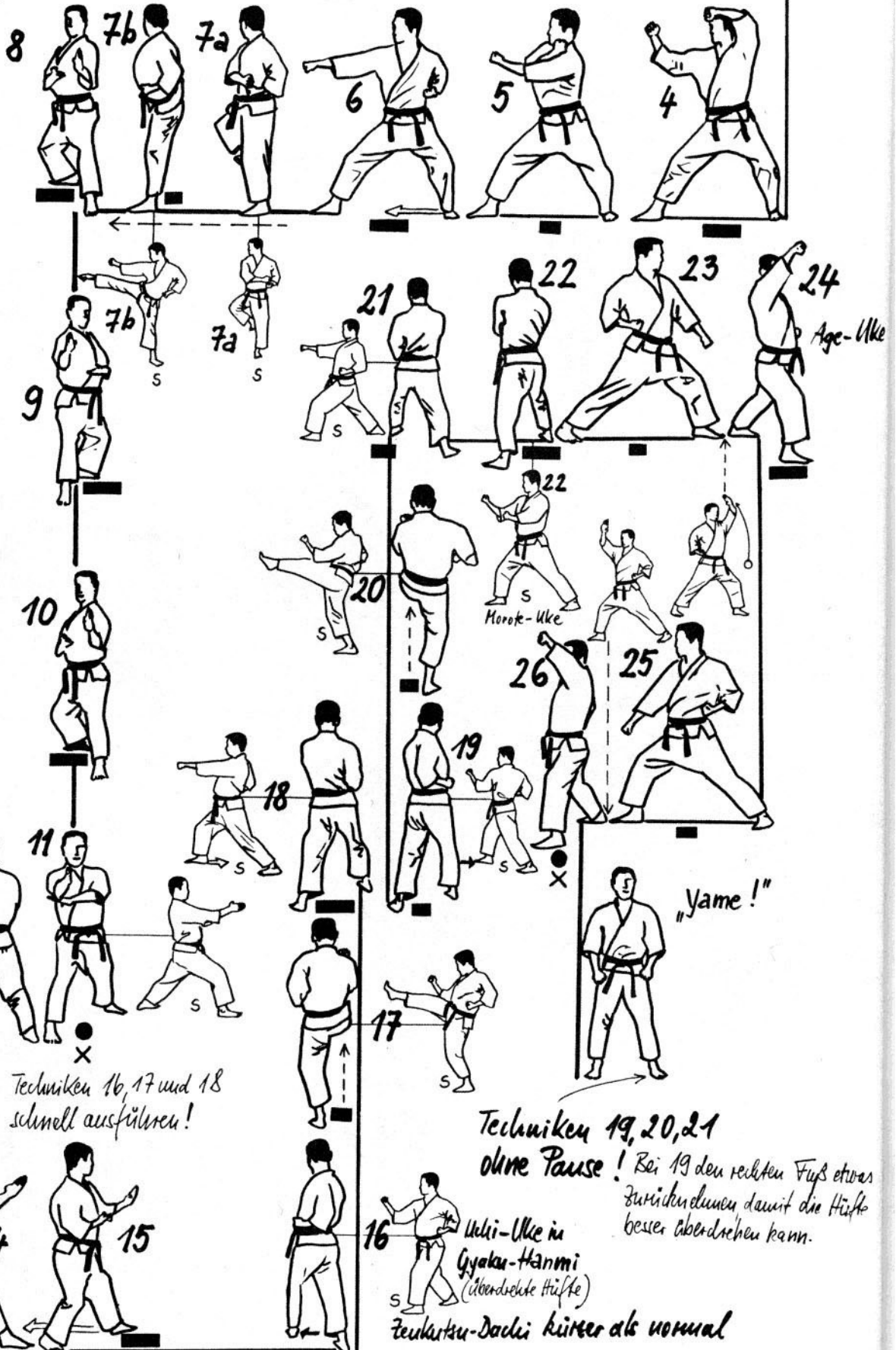
# Heian Nidan (Nr. 2)



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

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

Schrittdiagramm (Embusew)



Dauer etwa 25 Sekunden