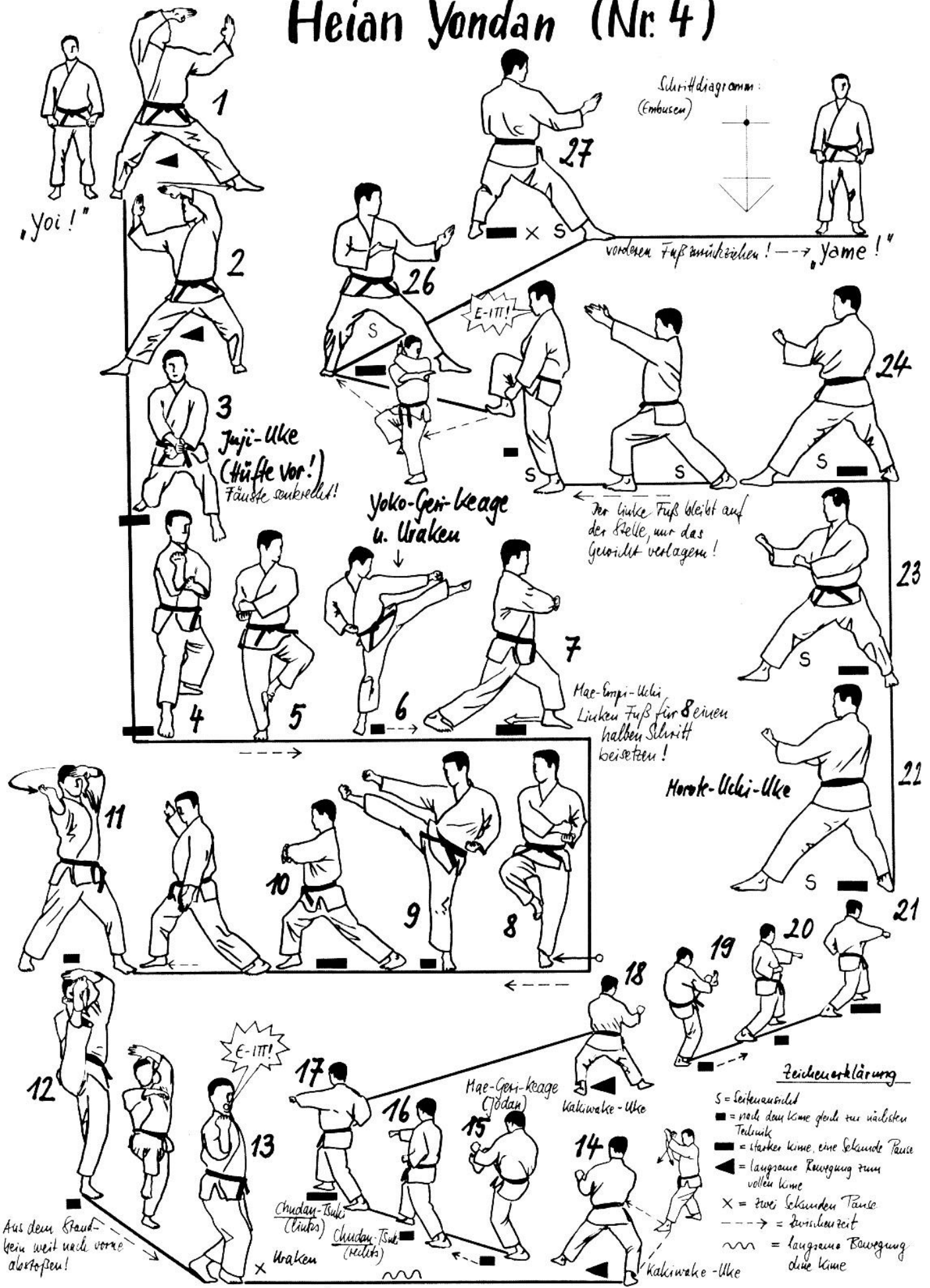


# Heian Yondan (Nr. 4)



„Yoi!“

Schrittdiagramm:  
(Embusen)

vorderen Fuß mitziehen! ---> „Yame!“

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

Yoko-Geri-Keage  
u. Urauken

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

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

Horok-Uchi-Uke

11

10

9

8

12

13

17

16

15

14

19

20

21

22

23

24

27

Aus dem Band-  
kein weit nach vorne  
abstoßen!

Hüfte soweit wie möglich  
nach vorne! (Angriffstechnik)  
Urauken

Dauer etwa 30 Sekunden!

Zeichenerklärung

- S = Seitenansicht
- = nach dem Kame geht zur nächsten Technik
- ▬ = starke Kime, eine Sekunde Pause
- ◄ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Richtungszeit
- ~~~~ = langsame Bewegung diese Kime