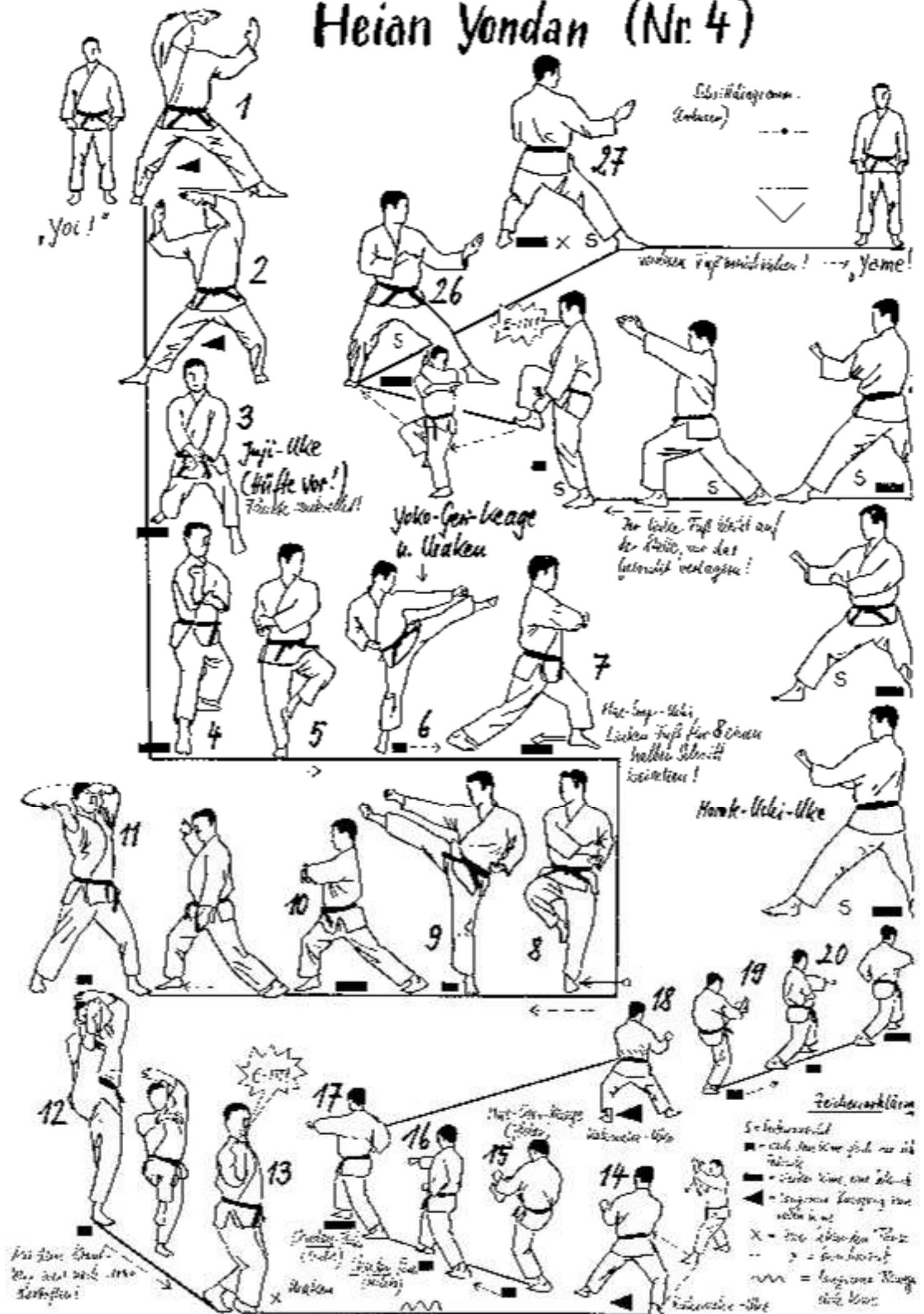


Heian Yondan (Nr. 4)



„Yoi!“

Leib: Rückwärts
(Anker)

vorwärts rücken! → „Yame!“

Juji-Uke
(Hüfte vor!)
Füße nicht stellen!

Yoko-Geri-Keage
u. UraKen

Der linke Fuß steht auf
der Seite, nur das
Gelenk verlagern!

Hat-Suy-Uke
Lücken Fuß für Bein
halber Schritt
kürzen!

Hank-Uke-Uke

Zeichenklärung

- S = Schwanz
- = nach hinten gehen nur die Füße
- = nach vorne gehen nur die Füße
- ▲ = langsame Bewegung zum vollen Schritt
- X = nur abwärts gehen
- = beschleunigt
- ~~~~ = langsame Bewegung zum vollen Schritt

bei dem Schritt
die Füße nicht
berühren!

Wird immer häufiger
zur Seite (hingeht) werden

~ nur etwa 30 Sekunden!