

Heian Nidan (Nr. 2)

"Yoi!"



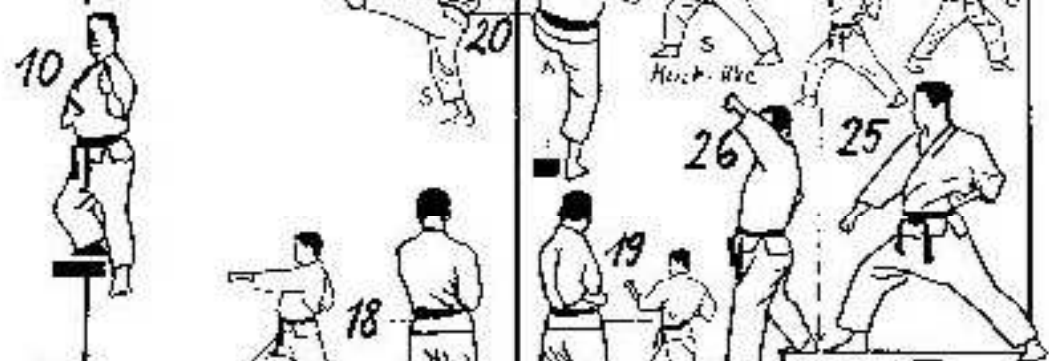
S = Seitenwechsel
 ● = Krai
 ■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik



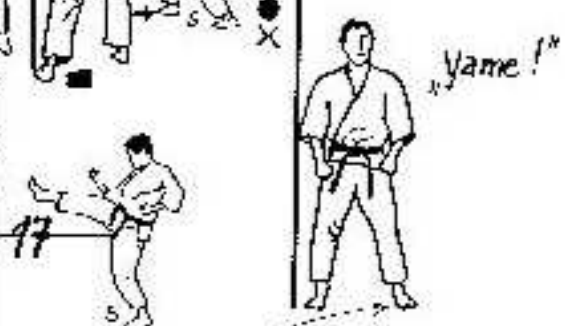
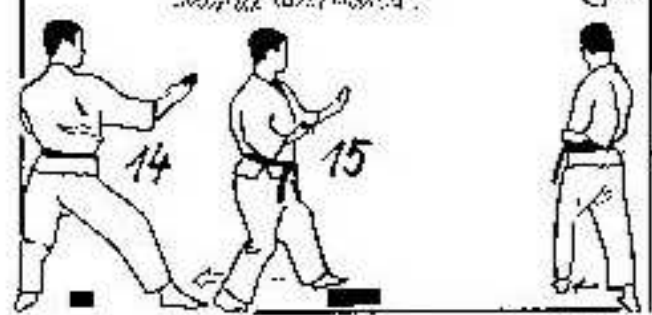
■ = starker Kime, eine Sekunde Pause
 ---> Zwischenzeit
 X = zwei Sekunden Pause



Wiederholung zum Ende hin



Techniken 17 und 18 schnell ausführen!



Techniken 19, 20, 21 ohne Pause! Bei 19 den rechten Fuß zwischen den Füßen setzen, ins nächste Kime.

Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi (rückwärts) Feuertou-Dachi Kime als normal

Dauer etwa 25 Sekunden