Heian Godan (Nr. 5)

„Yoi!"

1

2

3

Uchi-Uke

Gyaku-Tsuki

6

5

4

7

8

Chudan-Tsuki (Uke)

Uke (Hüften vor!)

9

10

11

12

13

Fumikomi Godan-Barai

14

15

Mikatsuki-Geri

16

17

Morote-Uke

18

19

E-ITTI!

Beide Fäuste an die Hüften! Knie hochziehen!

20

Uchi-Morote-Uke

„Yame!"

22

23a

23b

21a (Nicht vorkommen!)

Jodan-Nagashi-Uke

21b

Jodan-Uchi-Uke bzw. Uraken

Shuto-Gedan-Uchi

S

Zeichenerklärung

S = Seitenansicht

■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik

▬ = starker Kime, eine Sekunde Pause

◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime

× = zwei Sekunden Pause

- - - → = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik

∿∿ = langsame Bewegung ohne Kime

Schrittdiagramm: (Embusen)

Dauer etwa 30 Sekunden!

Bei 21a und 21b ebenso wie bei bei 23a und 23b die Füße nicht bewegen!