Führung der Arme zum jeweiligen Uchi-Uke u. Gedan-Barai genau beachten!
„Yoi!"
Heisoku-Dachi
Uchi-Uke u. Gedan-Barai gerade umgekehrt wie bei 2, 3. Winkel der Arme genau beachten!
Heisoku-Dachi
Gleitschritt nach rechts
„Yame!" (rechten Fuß beisetzen)
Uraken
Ellbogenblock
Hiji-Uke (Ellbogenblock nach innen) und Fumikomi (Stampftritt)
Nukite
Tettsui-Uchi
Zurückschnappen des Uraken
Tate-Uraken (von oben nach unten!)
Hochreißen des Knies zum Stampftritt (keine eigene Technik)
Heisoku-Dachi
Heian Sandan
(Nr. 3)
Schrittdiagramm: (Embusen)
Zeichenerklärung
V = Vorderansicht
S = Seitenansicht
● = Kiai
■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
---→ = Zwischenzeit
■ = starker Kime, eine Sekunde Pause
× = zwei Sekunden Pause
~~~ = langsame Bewegung ohne Kime
9 und 10 schnell hintereinander!
Dauer etwa 25 Sekunden
~~~