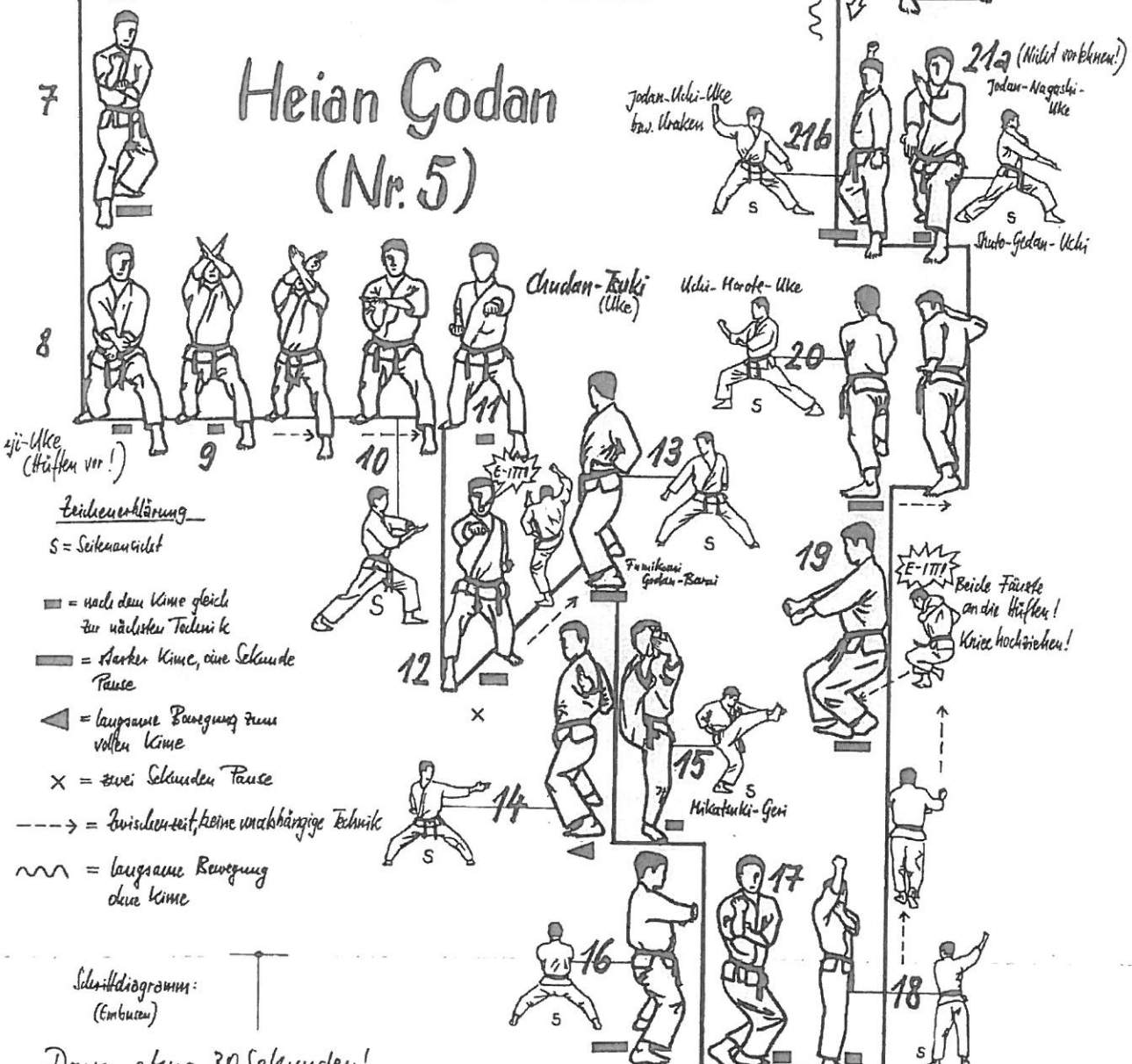


Heian Godan (Nr. 5)



Uchi-Uke (Hüften vor!)

Zeichenerklärung

- S = Seitenansicht
- = nach dem Kieme gleich zur nächsten Teiltechnik
- = sterker Kieme, eine Sekunde Pause
- ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kieme
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
- ~ = langsame Bewegung zum Kieme

Schrittdiagramm:
(Embuden)

Dauer etwa 30 Sekunden!

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