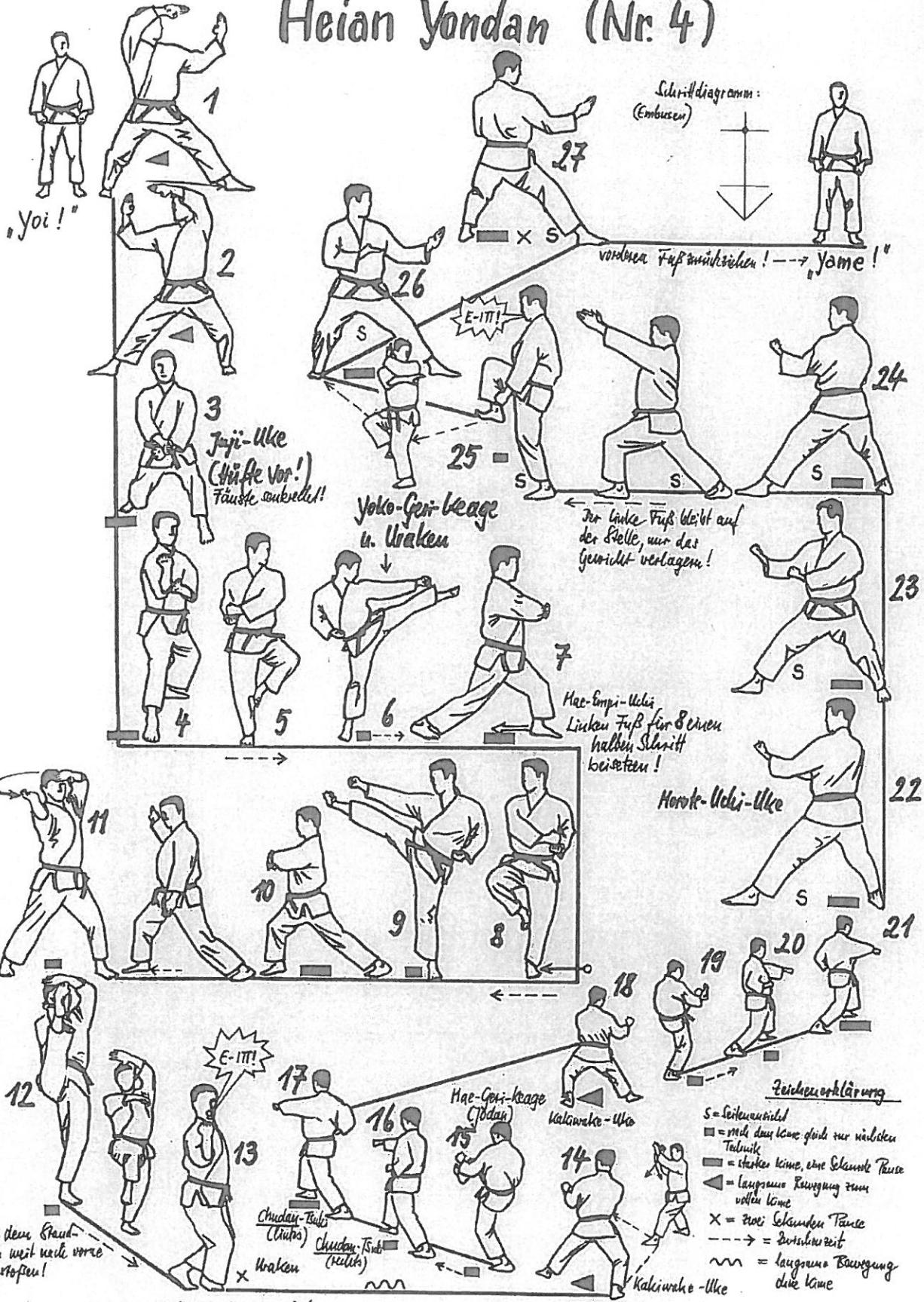


# Heian Yondan (Nr. 4)



"Yoi!"

Schrittdiagramm:  
(Embusen)

vordere Fußmütze! ---> "Yame!"

3 Juki-Uke  
(Hülfe Vor!)  
Fäuste subvokal!

Yoko-Geri-Keage  
u. Uraken

Der linke Fuß bleibt auf  
der Stelle, nur das  
Gewicht verlagern!

Mae-Empi-Uchi  
Linken Fuß für Beinen  
halben Schritt  
beistellen!

Horok-Uchi-Uke

Zeichenerklärung

- S = Seitenansicht
- = mehr dazu keine gleich zur nächsten Technik
- = starke Knie, eine starke Pause
- ◀ = langsam Bewegung zum vollen Knie
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit
- ~ = langsame Bewegung ohne Knie

Aus dem Stand-  
bein weit nach vorne  
abstoßen!

Hülfe soweit wie möglich  
nach vorne! (Angriffstechnik)  
Uraken

Dauer etwa 30 Sekunden!