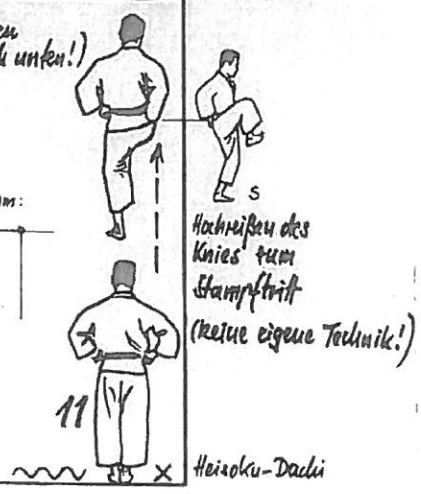


Heian Sandan (Nr. 3)

- Schilddiagramm: (Embusen)
- Zeichenerklärung**
- V = Vorderansicht
 - S = Seitenansicht
 - = Kiai
 - = nach dem Kieme gleich zur nächsten Technik
 - > = Zwischenzeit
 - = starker Kieme, eine Sekunde Pause
 - X = zwei Sekunden Pause
 - ~ = langsame Bewegung des Kieme



Grund 10 schnell hintereinander!

Dauer etwa 25 Sekunden