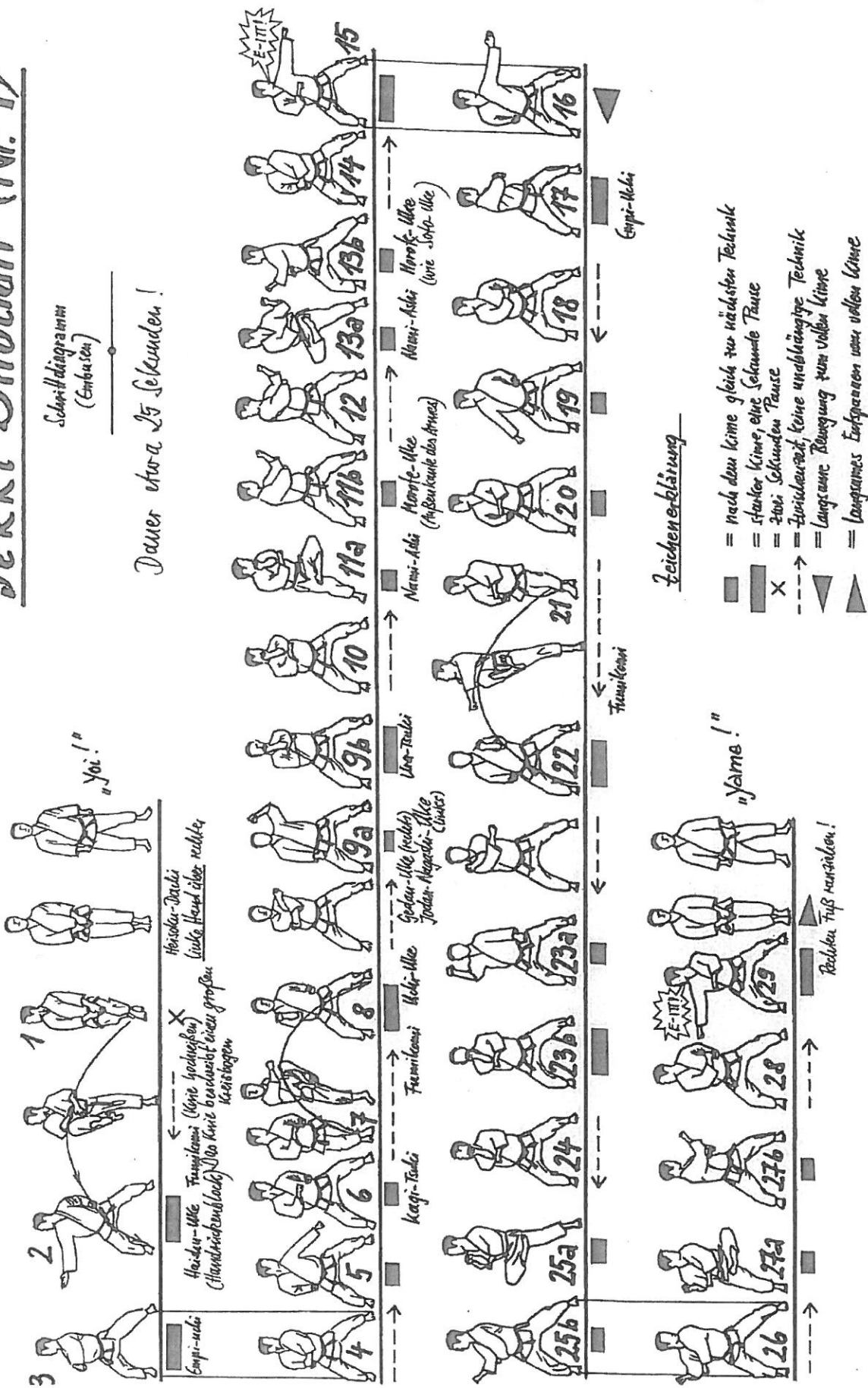


# Teki Shodan (Nr. 1)

Schrittdiagramm  
(Embusen)

Dauer etwa 25 Sekunden!



## Zeichenerklärung

- = nach dem Kieme gleich zur nächsten Technik
- = starker Kieme, eine Sekunde Pause
- X = zwei Sekunden Pause
- - - - -> = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
- ▼ = langsame Bewegung zum vollen Kieme
- ▲ = langsames Entspannen vom vollen Kieme