



Führung der Arme zum jeweiligen Uchi-Uke u. Gedan-Barai genau beachten!

"Yoi!"

Uchi-Uke u. Gedan-Barai gerade umgekehrt wie bei 2, 3. Winkel der Arme genau beachten!

gleit'schritt nach rechts

"Yame!" (rechten Fuß beiseite setzen)

Ellbogenblock Uraken

Hiji-Uke (Ellbogenblock nach innen) und Fumi-komi (Stampftritt)

Zurückschlagen des Uraken Tate-Uraken (von oben nach unten!)

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
 - X = zwei Sekunden Pause
 - ~ = langsame Bewegung ohne Kime

Hochheßen des Knies zum Stampftritt (keine eigene Technik)

Heisoku-Dachi

Grund 10 schnell hintereinander!

Dauer etwa 25 Sekunden