



# Heian Godan (Nr. 5)

- Zeichenerklärung
- S = Seitenansicht
  - = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
  - = starker Kime, eine Sekunde Pause
  - ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime
  - x = zwei Sekunden Pause
  - > = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
  - ~ = langsame Bewegung ohne Kime

Schrittdiagramm:  
(Embusew)

Dauer etwa 30 Sekunden!

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