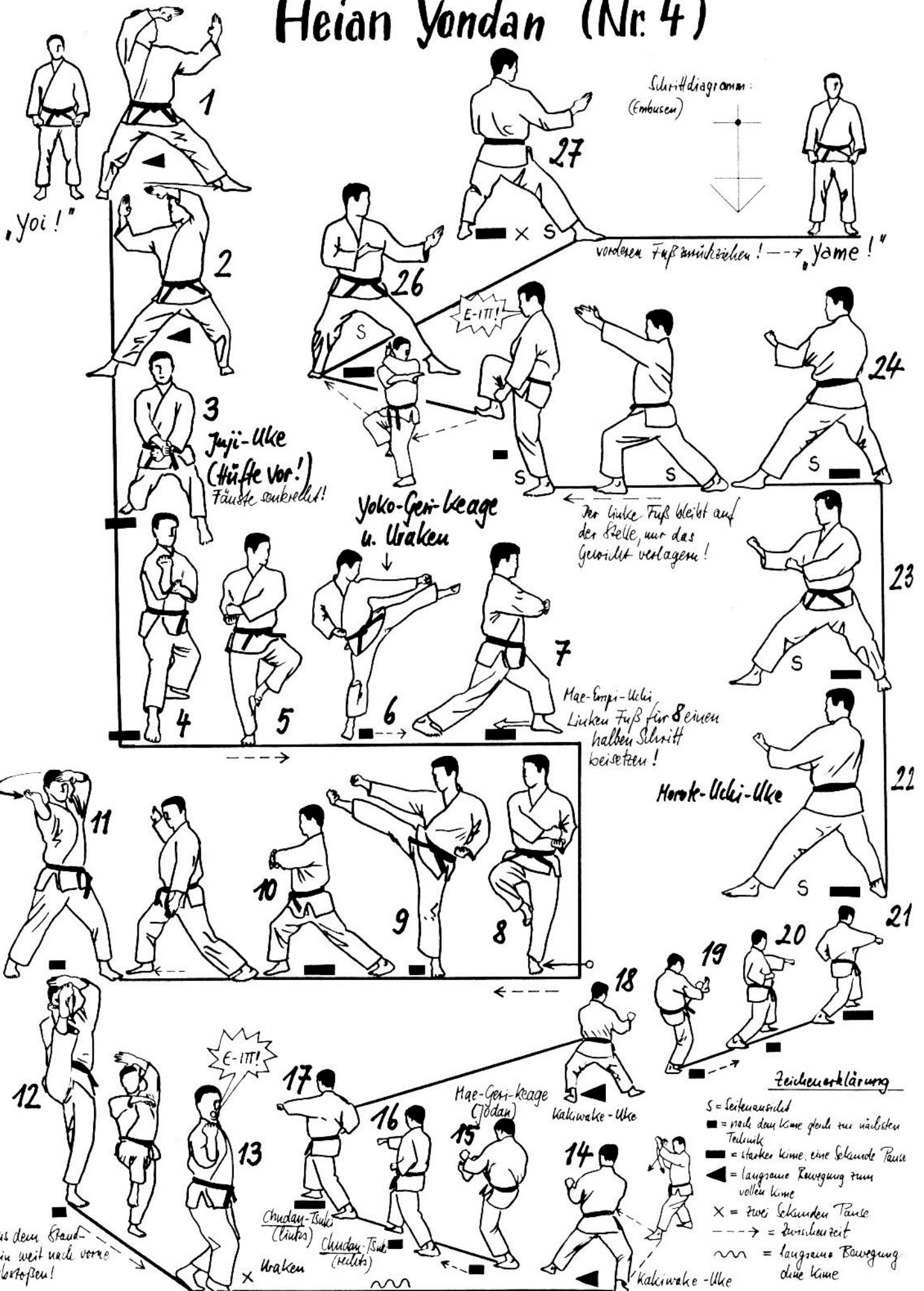


# Heian Yondan (Nr. 4)



„Yoi!“

Schrift-Diagramm:  
(Embusen)

vorderem Fuß anheben! ---> „Yame!“

3 **Juji-Uke**  
(Hüfte vor!)  
Fäuste senkrecht!

**Yoko-Geri-Keage**  
u. **Uraken**

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

**Mae-Empi-Uchi**  
Linken Fuß für 8 einen  
halben Schritt  
beisetzen!

**Horok-Uchi-Uke**

Zeichenerklärung

- S = Seitenansicht
- = nach dem Kame gleich zur nächsten Technik
- ▬ = starker Kime, eine Sekunde Pause
- ◄ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit
- ~ = langsame Bewegung ohne Kime

Aus dem Band-  
bein weit nach vorne  
abstoßen!

Hüfte soweit wie möglich  
nach vorne! (Angriffstechnik)  
Uraken

Dauer etwa 30 Sekunden!