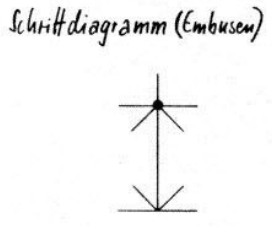
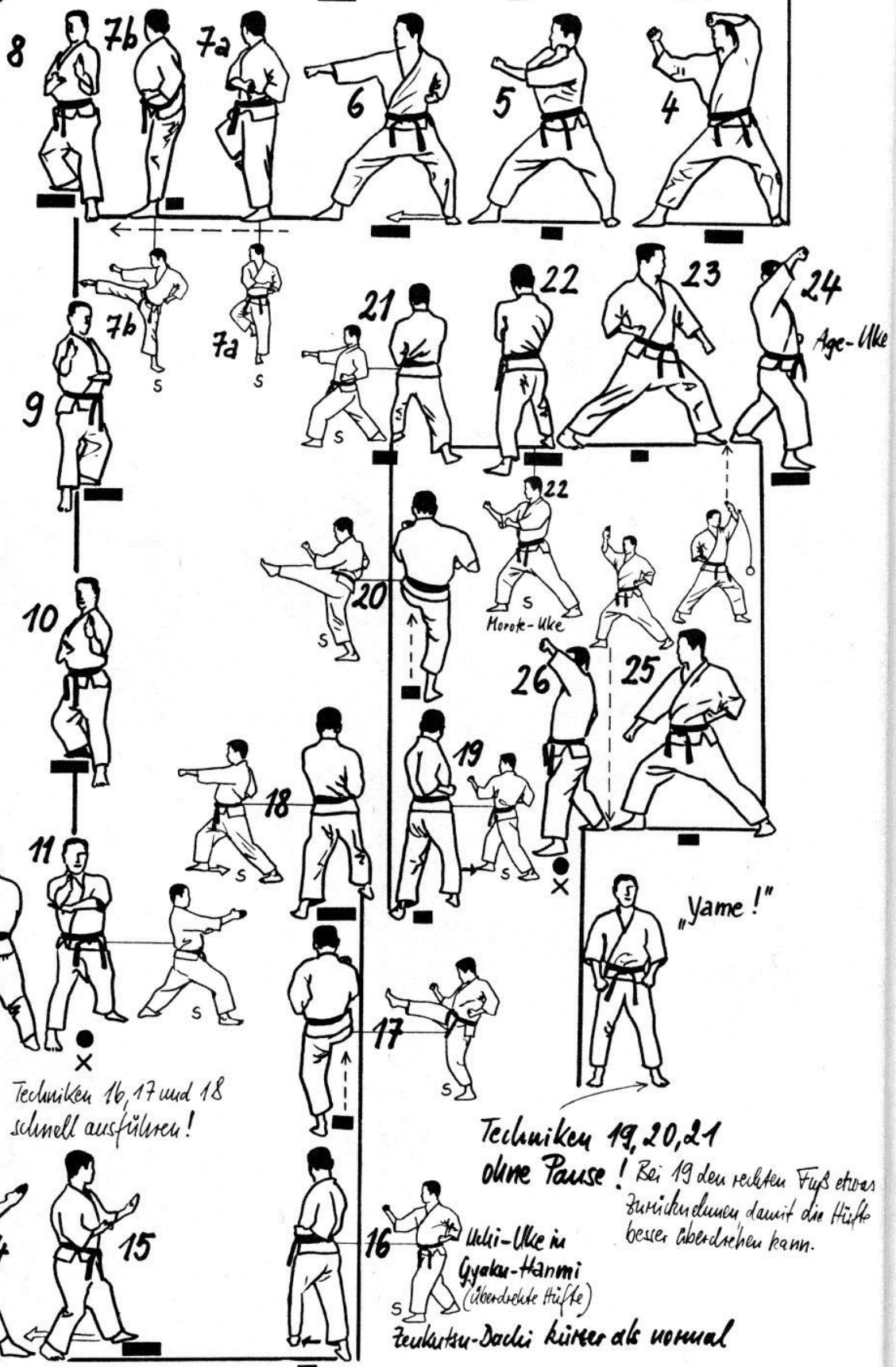


Heian Nidan (Nr. 2)



- S = Seitenansicht
- = Kiai
- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- = starker Kime, eine Sekunde Pause
- > Zwischenzeit
- x = zwei Sekunden Pause



Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!

Techniken 19, 20, 21 ohne Pause! Bei 19 den rechten Fuß etwas zurücknehmen damit die Hüfte besser abdrehen kann.

Dauer etwa 25 Sekunden