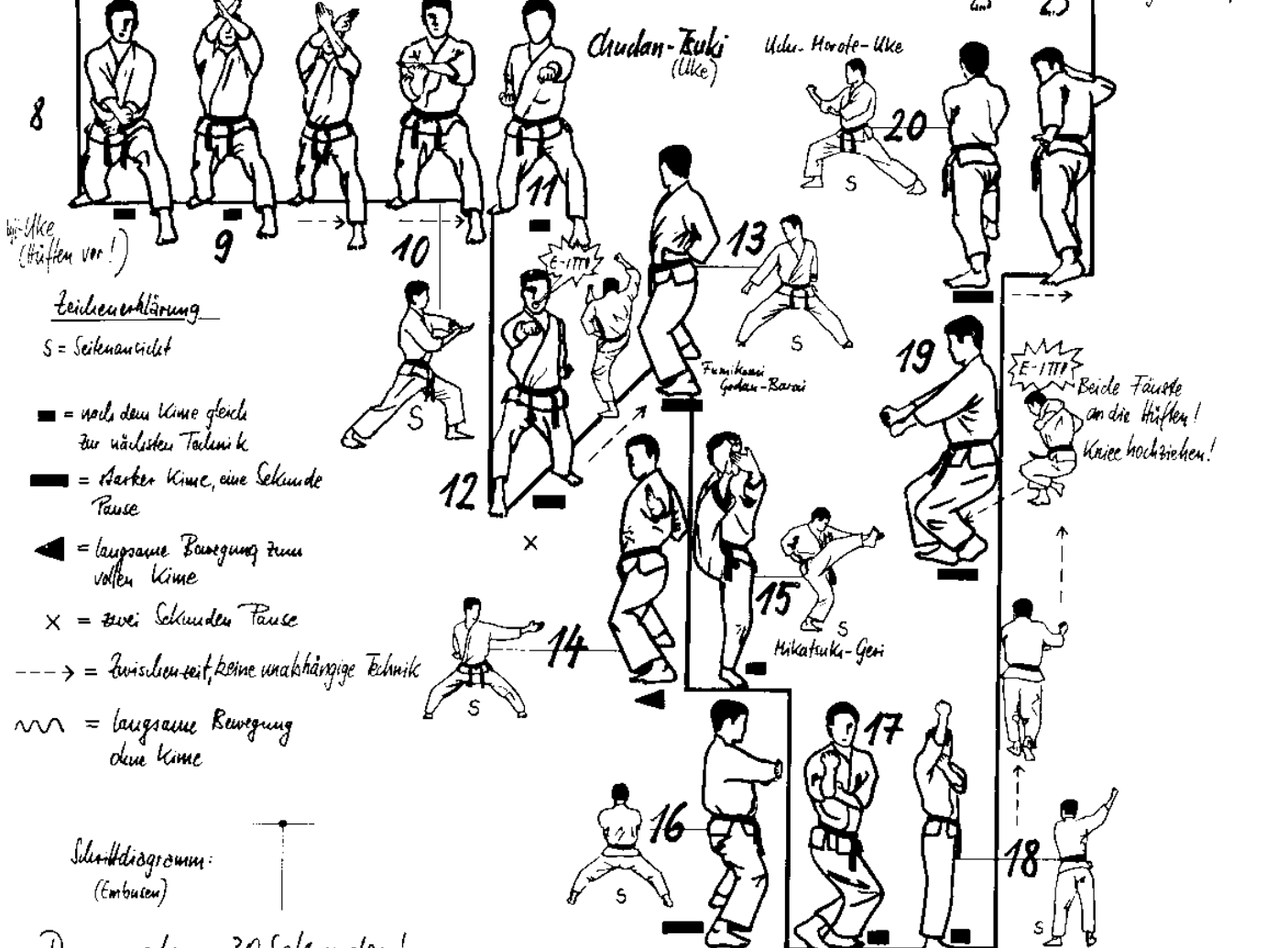


# Heian Godan (Nr. 5)



### Zeichenklärung

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

Schrittdiagramm:  
(Embuden)

Dauer etwa 30 Sekunden!

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