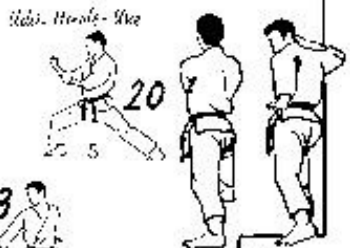
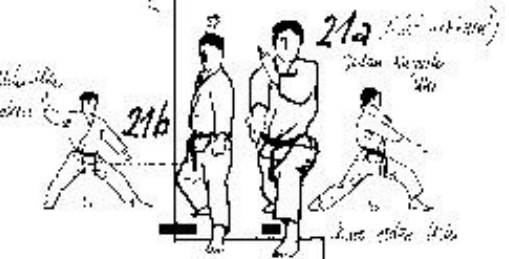


Heian Godan (Nr. 5)



Godan-Tsuki



Uchi-ukae
Tsukenai

- 1. Schritt: zwei Schritte nach vorne
- 2. Schritt: zwei Schritte nach hinten
- 3. Schritt: zwei Schritte nach vorne
- 4. Schritt: zwei Schritte nach hinten
- 5. Schritt: zwei Schritte nach vorne
- 6. Schritt: zwei Schritte nach hinten
- 7. Schritt: zwei Schritte nach vorne
- 8. Schritt: zwei Schritte nach hinten
- 9. Schritt: zwei Schritte nach vorne
- 10. Schritt: zwei Schritte nach hinten
- 11. Schritt: zwei Schritte nach vorne
- 12. Schritt: zwei Schritte nach hinten
- 13. Schritt: zwei Schritte nach vorne
- 14. Schritt: zwei Schritte nach hinten
- 15. Schritt: zwei Schritte nach vorne
- 16. Schritt: zwei Schritte nach hinten
- 17. Schritt: zwei Schritte nach vorne
- 18. Schritt: zwei Schritte nach hinten
- 19. Schritt: zwei Schritte nach vorne
- 20. Schritt: zwei Schritte nach hinten
- 21. Schritt: zwei Schritte nach vorne
- 22. Schritt: zwei Schritte nach hinten
- 23a. Schritt: zwei Schritte nach vorne
- 23b. Schritt: zwei Schritte nach hinten

Uchi-ukae
(Tsukenai)

ca. 30 Sekunden

Bei 23a und 23b stehen sie (bei 23a und 23b) im Tappe nicht bewegen!

