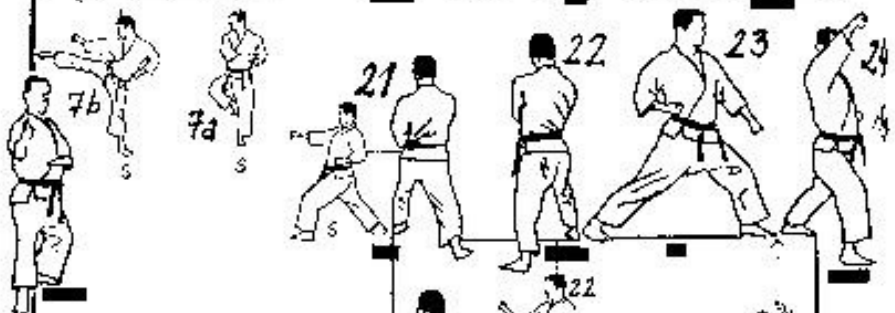


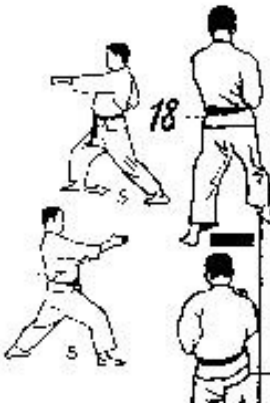
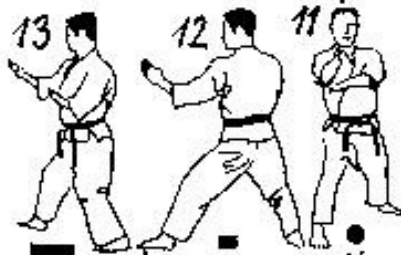
# Heian Nidan (Nr. 2)



- S = Sekundentakt
- = Kiai
- = nach dem Kieme gleich zur nächsten Technik
- = starker Kieme, eine Sekunde Pause
- > Zwischenzeit
- X = zwei Sekunden Pause



Wirkungsdiagramm (Emission)



Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!

Techniken 19, 20, 21 ohne Pause! Bei 19 den rechten Fuß zwischen den Füßen der linken Hand setzen.

Utsuri-Uke in Gyaku-Hanmi (steht wie Uchi) Teudatou-Dachi Kieme als normal

Dauer etwa 25 Sekunden