



# Heian Godan

## Zeichenerklärung

- S = Seitenansicht
- = Kiai
- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- ▬ = starker Kime, 1 Sekunde Pause
- ▲ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- x = 2 Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit
- ~~~~ = langsame Bewegung ohne Kime

Schrittdiagramm:  
(Embusen)

