



SIGNIFICATO DEL NOME: HEIAN "Pace e tranquillità", Pace dello spirito o Mente pacifica.

STORIA: I Kata Heian derivano dagli antichi Pinan di Okinawa. Kata di Shuri-Te, si pensa provengano da Kata cinesi chiamati "Channan". L'origine del nome è da imputarsi alla frase "Heiwa-Ante" (tr. *pace e tranquillità*). Esprimono umiltà, motivo per cui iniziano con una parata. Vennero introdotti dal M° A. Itosu nel 1905 per l'insegnamento nelle scuole, in modo da agevolare l'apprendimento dei ragazzi più giovani e inesperti. Si pensa anche che il Maestro li abbia epurati delle tecniche per uccidere, sostituendo, ad esempio, tutte le tecniche a mano aperta, con le mani chiuse a pugno. Modificati dal M° Funakoshi, vennero da lui considerati fondamentali perché contenenti tutte le tecniche necessarie per potersi difendere. Sono praticati da molti stili. Alcuni storici fanno derivare questi Kata da Kanku Dai, altri sostengono che alcune parti provengano dai Bassai.

平安初段

HEIAN SHODAN: Primo Heian.

Particolarità tecniche: Contiene le tecniche fondamentali di parata: bassa (Gedan Barai), media (Shuto Uke) e alta (Age Uke) il Kata contiene anche una tecnica liberatoria da una forte presa a due mani al polso con un contrattacco al volto dell'avversario (Ketsui Tate Mawashi Uchi).

(21 Movimenti durata 40" circa)

Saluto, Yoi Hachiji Dachi.

1. Verso sinistra Gedan Barai Zenkutsu Dachi sinistro.
2. Passo in avanti Zenkutsu Dachi destro Oitsuki.
3. Rotazione di 180° Zenkutsu Dachi destro Gedan Barai.
4. Arretrando con la gamba anteriore (dx) in Zenkutsu Dachi, colpire Tetsui Tate Mawashi Uchi destro.
5. Avanzando Zenkutsu Dachi sinistro colpire Oitsuki sinistro.
6. Spostando la gamba sinistra di 90° in senso antiorario difendere Gedan Barai sinistro.
7. Sul posto parata Age Shuto Uke sinistro, avanzando Zenkutsu Dachi destro, Age Uke destro.
8. Avanzando Zenkutsu Dachi sinistro Age Uke sinistro.
9. Avanzando Zenkutsu Dachi destro Age Uke destro (**KIAI!**).
10. Ruotare, tenendo fermo il piede anteriore, di 270° di spalle Gedan Barai sinistro in Zenkutsu Dachi sinistro.
11. Avanzando Zenkutsu Dachi destro, Oitsuki destro.
12. Rotazione di 180° Zenkutsu Dachi destro, Gedan Barai destro.
13. Avanzando Zenkutsu Dachi sinistro, Oitsuki sinistro.
14. Spostando la gamba sinistra di 90° in senso antiorario parare Gedan Barai sinistro in Zenkutsu Dachi sinistro.
15. Avanzando Zenkutsu Dachi destro, Oitsuki destro.
16. Avanzando Zenkutsu Dachi sinistro, Oitsuki sinistro.
17. Avanzando Zenkutsu Dachi destro, Oitsuki destro (**KIAI!**).
18. Ruotare, tenendo fermo il piede anteriore, di 270° di spalle Shuto Uke in Kokutsu Dachi sinistro.
19. Avanzando a 45° Shuto Uke destro in Kokutsu Dachi destro.
20. Spostando il piede anteriore ruotare di 135° in senso orario Kokutsu Dachi, Shuto Uke destro.
21. Avanzando a 45° Shuto Uke sinistro in Kokutsu Dachi sinistro.

Spostare il piede destro Hachiji Dachi. Saluto, Yame.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

Heian Shodan

