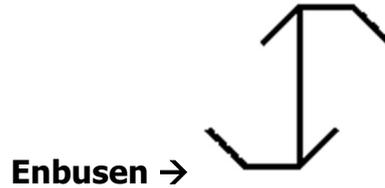


# 平安二段 **HEIAN NIDAN:** Secondo Heian.

**Particolarità tecniche:** Contiene le tecniche fondamentali di parata espressamente: doppia parata alta laterale, Age-Uke/Ude-Uke, Yoko Geri, Tetsui Uchi, Nukite, Morote Uke. In questo Kata vi sono da padroneggiare le inversioni di direzione e le parate Gyaku (Uchi Uke Gyaku Hanmi).

(26 Movimenti durata 40" circa)



Saluto, Yoi Hachiji Dachi.

1. Verso sinistra Ude Uke sinistro, Age Uke destro in Kokutsu Dachi sinistro.
  2. Sul posto parata Soto Uke sinistro e contemporaneamente Ura Tsuki destro sotto alla parata.
  3. Sul posto Tetsui Uchi sinistro.
  4. Ruotando sul posto di 180° verso destra senso orario Ude Uke destro, Age Uke sinistro in Kokutsu Dachi destro.
  5. Sul posto parata Soto Uke destro e contemporaneamente Ura Tsuki sinistro sotto alla parata.
  6. Sul posto Tetsui Uchi destro.
  7. Riunendo a metà della posizione Kokutsu Dachi con il piede posteriore preparare con la gamba anteriore (destra) Yoko Geri Kekomi, colpire Yoko Geri destro e contemporaneamente Uraken Uke destro, scendendo dallo Yoko Geri posizionarsi, rivolti dalla parte opposta dello Yoko Geri, in Kokutsu Dachi sinistro parare Shuto Uke sinistro.
  8. Avanzare Kokutsu Dachi destro parando Shuto Uke destro.
  9. Avanzare ancora in Kokutsu Dachi, Shuto Uke sinistro.
  10. Avanzare Zenkutsu Dachi destro, Nukite destro con la mano sinistra sotto il gomito del braccio destro **(KIAI!)**.
  11. Ruotare di 270° in senso antiorario mantenendo fermo il piede anteriore, Shuto Uke sinistro in Kokutsu Dachi.
  12. Avanzando verso destra a 45° Shuto Uke destro in Kokutsu Dachi destro.
  13. Spostando il piede anteriore ruotare di 135° in senso orario, Kokutsu Dachi destro, Shuto Uke destro.
  14. Avanzando verso sinistra a 45° Shuto Uke sinistro in Kokutsu Dachi sinistro.
  15. Spostare il piede anteriore sinistro di 45° in senso antiorario in Zenkutsu Dachi sinistro, parare Gyaku Hanmi Uchi Uke destro.
  16. Avanzando Mae Geri in Zenkutsu Dachi destro.
  17. Sul posto Gyaku Tsuki sinistro.
  18. Sul posto Gyaku Hanmi Uchi Uke sinistro, la rotazione delle anche fa arretrare automaticamente il piede destro di mezzo passo.
  19. Avanzando Mae Geri in Zenkutsu Dachi sinistro.
  20. Sul posto Gyaku Tsuki destro.
  21. Avanzando Zenkutsu Dachi destro Morote Uke destro.
  22. Ruotando di 270° gradi in senso antiorario, tenendo fermo il piede anteriore, parata Gedan Barai sinistro in Zenkutsu Dachi.
  23. Sul posto verso 45° parata Age Shuto Uke sinistro avanzando Zenkutsu Dachi destro, Age Uke destro.
  24. Spostando il piede anteriore rotazione 135° in senso orario Gedan Barai destro, Zenkutsu Dachi destro.
  25. Sul posto verso 45° parata Age Shuto Uke destro, avanzando Zenkutsu Dachi sinistro, Age Uke sinistro **(KIAI!)**.
- Spostare il piede destro Hachiji Dachi. Saluto, Yame.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

Heian Nidan

