

平安三段

HEIAN SANDAN: Terzo Heian.

Particolarità tecniche: Contiene le tecniche fondamentali di parata espressamente: Doppia parata Uchi Uke/Gedan Barai, Morote Uke, Kaiten Tetsui Uchi, Mikatsuki Geri, Empi Uke, Tate Shuto Uke. Da padroneggiare la posizione Kiba Dachi e la rotazione con Tai Sabaki e lo spostamento Yori Ashi.

(20 Movimenti durata 40" circa)

Enbusen →



Saluto, Yoi Hachiji Dachi.

1. Verso sinistra Kokutsu Dachi sinistro Uchi Uke sinistro.
 2. Riunendo in avanti in Heisoku Dachi doppia parata sul posto Uchi Uke destro, Gedan Barai sinistro.
 3. Sul posto Uchi Uke sinistro, Gedan Barai destro.
 4. Ruotando di 180° scendere in Kokutsu Dachi destro, Uchi Uke destro.
 5. Riunendo in avanti in Heisoku Dachi doppia parata sul posto Uchi Uke sinistro, Gedan Barai destro.
 6. Sul posto Uchi Uke destro Gedan Barai sinistro.
 7. Spostando il piede sinistro verso 90° Kokutsu Dachi sinistro, Morote Uke.
 8. Avanzare in Zenkutsu Dachi Nukite destro con il rinforzo della mano sinistra sotto il gomito.
 9. Ruotando in senso antiorario (Kaiten) portare la mano destra dietro la schiena, liberandosi dalla presa, colpire Tetsui Uchi sinistro in Kiba Dachi sinistro.
 10. Avanzare Oitsuki destro in Zenkutsu Dachi (**KIAI!**).
 11. Riunire in avanti girandosi di spalle di 180° in senso antiorario, terminare in Heisoku Dachi in guardia con i pugni sui fianchi.
 12. Parare in Fumikomi destro scendendo in Kiba Dachi, parata Empi Uke.
 13. Sul posto contrattacco Uraken Uchi destro.
 14. Parare in Fumikomi sinistro scendendo in Kiba Dachi, parata Empi Uke.
 15. Sul posto contrattacco Uraken Uchi sinistro.
 16. Parare in Fumikomi destro scendendo in Kiba Dachi, parata Empi Uke.
 17. Sul posto contrattacco Uraken Uchi destro.
 18. Sul posto Tate Shuto Uke destro, avanzando Oitsuki sinistro.
 19. Spostare il piede destro in Kiba Dachi mantenendo il braccio fermo ruotare di 180° in senso antiorario facendo perno sul piede destro colpire Mawashi Tsuki Jodan destro, Ushiro Empi sinistro in Kiba Dachi.
 20. Spostare il piede destro in Tsugiashi, verso destra, colpire Mawashi Tsuki Jodan sinistro, Ushiro Empi destro in Kiba Dachi (**KIAI!**).
- Spostare il piede destro Hachiji Dachi. Saluto, Yame.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

Heian Sandan

