

平安五段

HEIAN GODAN: Quinto Heian.

Particolarità tecniche: la posizione di Kamae con pugno a flusso d'acqua "Mizu Nagare Kamae" la parata alta a forma di X "Jodan Juji Uke" da padroneggiare il salto e la successiva posizione a gambe incrociate "Kosa Dachì".

(23 Movimenti durata 50" circa)

Enbusen →



Saluto, Yoi Hachiji Dachì.

1. Verso sinistra Kokutsu Dachì sinistro, Uchi Uke sinistro.
 2. Sul posto Gyaku Tsuki destro rimanendo Kokutsu Dachì.
 3. Riunendo con il piede destro verso sinistra in Heisoku Dachì, Mizu Nagare Kamae sinistro.
 4. Ruotando a 90° scendere in Kokutsu Dachì destro, Uchi Uke destro.
 5. Sul posto Gyaku Tsuki sinistro rimanendo in Kokutsu Dachì.
 6. Riunendo con il piede sinistro verso destra in Heisoku Dachì, Mizu Nagare Kamae destro.
 7. In avanti Kokutsu Dachì destro, Morote Uke destro.
 8. Avanzando Juji Uke Gedan sinistro in Zenkutsu Dachì.
 9. Sul posto Juji Uke Jodan con mani aperte.
 10. Sul posto Chudan Osae Uke al fianco destro mantenendo in contatto i polsi.
 11. Tetsui Uchi sinistro.
 12. Avanzando Oitsuki destro **(KIAI!)**.
 13. Ruotando di 180° Gedan Barai in Kiba Dachì destro.
 14. Ruotando il busto di 180°, ferma la posizione, Kake Uke sinistro.
 15. Avanzando Mikatsuki Geri destro.
 16. Ruotando le anche Mae Empi Uchi destro sulla mano sinistra in Kiba Dachì.
 17. Ruotando ed avanzando Kosa Dachì destro, Morote Uke destro rinforzato.
 18. Distendendo il braccio destro in Koho Tsuki ruotare di 180° la posizione in Renoiji Dachì sinistro.
 19. Ruotando di 180° avanzare saltando e scendendo in Kosa Dachì Juji Uke **(KIAI!)**.
 20. Spostando il piede destro avanzare in Zenkutsu Dachì, Morote Uke destro.
 21. Ruotare in Mawatte, Zenkutsu Dachì sinistro, Gyaku Nukite Gedan destro, parata Nagashi Uke sinistra, sul posto passare in Kokutsu Dachì Gedan Uke sinistro e Jodan Uchi Uke destro.
 22. Riunire il piede sinistro in Heisoku Dachì rivolti verso destra mantenendo ferme le braccia.
 23. Ruotare sul posto di 180° mantenendo ferme le braccia avanzando con gamba destra in Zenkutsu Dachì, colpire Gyaku Nukite Gedan sinistro, Nagashi Uke destro sul posto passare in Kokutsu Dachì Gedan Uke destro e Jodan Uchi Uke sinistro.
- Spostare il piede destro Hachiji Dachì. Saluto, Yame.

Heian Godan

