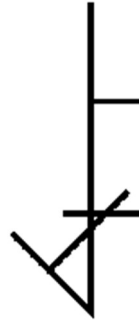


平安四段 **HEIAN YONDAN:** Quarto Heian.

Particolarità tecniche: Contiene le tecniche fondamentali di parata espressamente: Parata bassa a forma di X "Gedan Juji Uke" Morote Uke con l'avambraccio rinforzato, lo Shuto Uchi circolare "Jodan Yoko Mawashi Uchi", l'Uraken e la tecnica di ginocchio. Fondamentale la comprensione dei movimenti lenti ma simultanei.

(27 Movimenti durata 50" circa)



Enbusen →

Saluto, Yoi Hachiji Dachi.

1. Verso sinistra Haisho Uke sinistro Age Shuto Uke destro in Kokutsu Dachi sinistro.
 2. Ruotando sul posto di 180° verso destra senso orario Haisho Uke destro Age Shuto Uke sinistro in Kokutsu Dachi destro.
 3. Spostando il piede sinistro a 90°, in senso antiorario, Juji Uke in Zenkutsu Dachi sinistro.
 4. Avanzare in Kokutsu Dachi Morote Uke destro.
 5. Caricando la gamba sinistra lateralmente a 90° verso sinistra Koshi Kamae con il pugno sinistro sopra il pugno destro.
 6. Yoko Geri Kekomi sinistro colpendo contemporaneamente con Uraken sinistro.
 7. Chiudere con Empi destro in Zenkutsu Dachi destro.
 8. Spostare il piede sinistro di mezzo passo verso il destro caricare la gamba destra lateralmente a 90° verso destra Koshi Kamae con il pugno destro sopra il pugno sinistro.
 9. Yoko Geri Kekomi destro colpendo contemporaneamente con Uraken destro.
 10. Chiudere con Empi sinistro in Zenkutsu Dachi sinistro.
 11. Ruotando sul posto di 90° verso sinistra Gyaku Shuto Uchi destro, Age Shuto Uke sinistro.
 12. Mae Geri destro avanzando con le mani ferme in posizione.
 13. Scendendo in avanti Osae Uke sinistro Uraken Uchi destro in Kosa Dachi (**KIAI!**).
 14. Ruotando, facendo perno sul piede destro, di 135° in senso antiorario, Kakiwake in Kokutsu Dachi sinistro.
 15. Avanzando Mae Geri destro.
 16. Sul posto in Zenkutsu Dachi destro, Oitsuki destro.
 17. Sul posto Gyaku Tsuki sinistro.
 18. Spostando il piede anteriore di 90° verso destra Kakiwake a destra in Kokutsu Dachi destro.
 19. Avanzando Mae Geri sinistro.
 20. Sul posto Oitsuki sinistro.
 21. Sul posto Gyaku Tsuki destro.
 22. Spostando il piede anteriore di 45° verso sinistra Morote Uke sinistro in Kokutsu Dachi sinistro.
 23. Avanzando in Kokutsu Dachi destro, parare Morote Uke destro.
 24. Ancora in avanti a sinistra Morote Uke sinistro in Kokutsu Dachi.
 25. Sul posto avanzando colpire Hiza Geri portando le mani verso la cavaglia destra (**KIAI!**).
 26. Ruotare subito di 180° parando Shuto Uke sinistro in Kokutsu Dachi sinistro.
 27. Avanzare Kokutsu Dachi destro, Shuto Uke destro.
- Spostare il piede destro Hachiji Dachi. Saluto, Yame.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

Heian Yondan

