

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 Dachi".

(23 Movimenti durata 50" circa)

Enbusen →



Saluto, Yoi Hachiji Dachi.

1. Verso sinistra Kokutsu Dachi sinistro, Uchi Uke sinistro.
 2. Sul posto Gyaku Tsuki destro rimanendo Kokutsu Dachi.
 3. Riunendo con il piede destro verso sinistra in Heisoku Dachi, Mizu Nagare Kamae sinistro.
 4. Ruotando a 90° scendere in Kokutsu Dachi destro, Uchi Uke destro.
 5. Sul posto Gyaku Tsuki sinistro rimanendo in Kokutsu Dachi.
 6. Riunendo con il piede sinistro verso destra in Heisoku Dachi, Mizu Nagare Kamae destro.
 7. In avanti Kokutsu Dachi destro, Morote Uke destro.
 8. Avanzando Juji Uke Gedan sinistro in Zenkutsu Dachi.
 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 Dachi 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 Dachi.
 17. Ruotando ed avanzando Kosa Dachi destro, Morote Uke destro rinforzato.
 18. Distendendo il braccio destro in Koho Tsuki ruotare di 180° la posizione in Renoiji Dachi sinistro.
 19. Ruotando di 180° avanzare saltando e scendendo in Kosa Dachi Juji Uke **(KIAI!)**.
 20. Spostando il piede destro avanzare in Zenkutsu Dachi, Morote Uke destro.
 21. Ruotare in Mawatte, Zenkutsu Dachi sinistro, Gyaku Nukite Gedan destro, parata Nagashi Uke sinistra, sul posto passare in Kokutsu Dachi Gedan Uke sinistro e Jodan Uchi Uke destro.
 22. Riunire il piede sinistro in Heisoku Dachi rivolti verso destra mantenendo ferme le braccia.
 23. Ruotare sul posto di 180° mantenendo ferme le braccia avanzando con gamba destra in Zenkutsu Dachi, colpire Gyaku Nukite Gedan sinistro, Nagashi Uke destro sul posto passare in Kokutsu Dachi Gedan Uke destro e Jodan Uchi Uke sinistro.
- Spostare il piede destro Hachiji Dachi. Saluto, Yame.

Heian Godan

