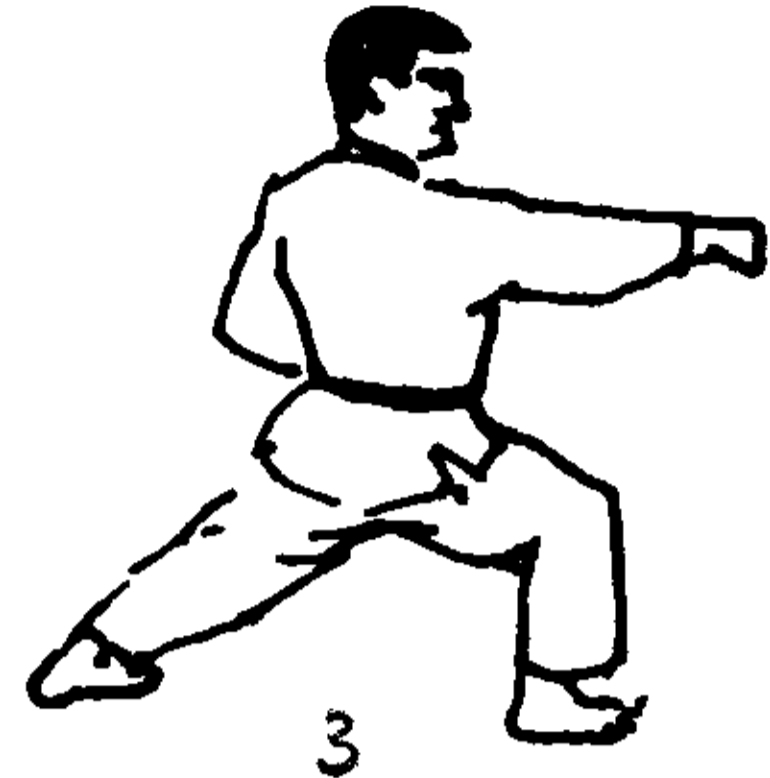


HEIAN SHODAN

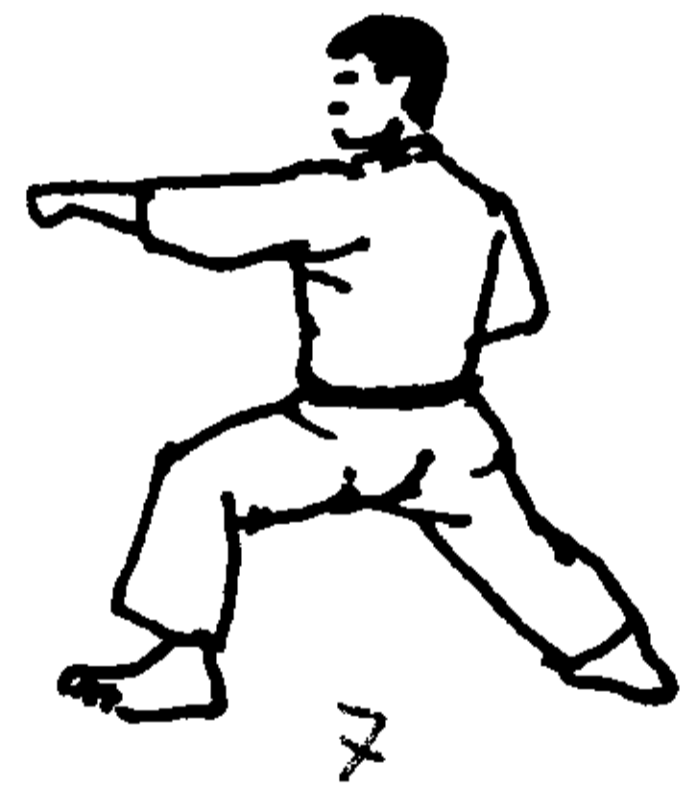
Pierwszy z Heian, kata opracowanych na początku wieku przez Anko Itosu pod nazwą Pinan. Dawniej ćwiczony jako drugi Pinan (Pinan nidan).



Rys.1 Yoi - HD.

Rys.2 W lewo do hidari gedan-barai - ZD.

Rys.3 Migi oi-zuki (ch) - ZD.



Rys.4 Obrót przez prawy bark, mawate z krokiem do migi gedan-barai - ZD.

Rys.5 Wyrwanie ręki z cofnięciem nogi - pozycja przejściowa.

Rys.6 Kolistym ruchem ręki migi kentsui-uchi - LD.

Rys.7 Hidari oi-zuki (ch) - ZD.



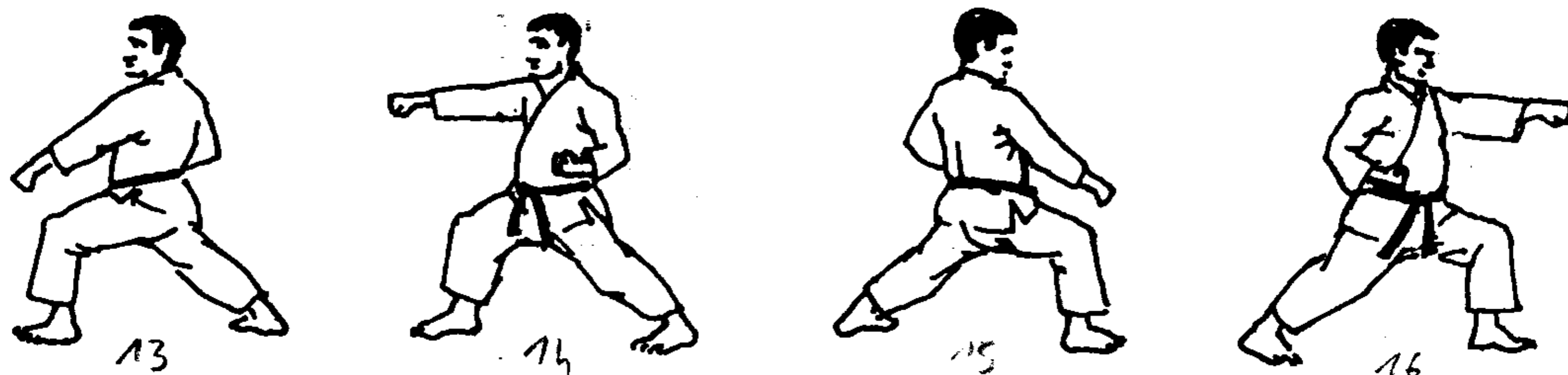
Rys.8 Zwrot w lewo do hidari gedan-barai - ZD.

Rys.9 W miejscu na wdechu lewą ręką do shuto-age-uke.

Rys.10 Do przodu do migi age-uke - ZD.

Rys.11 Do przodu do hidari age-uke (w czasie przejścia ręka otwiera się) - ZD.

Rys.12 Do przodu do migi age-uke (przejście - otwarcie dłoni) z kiai - ZD.

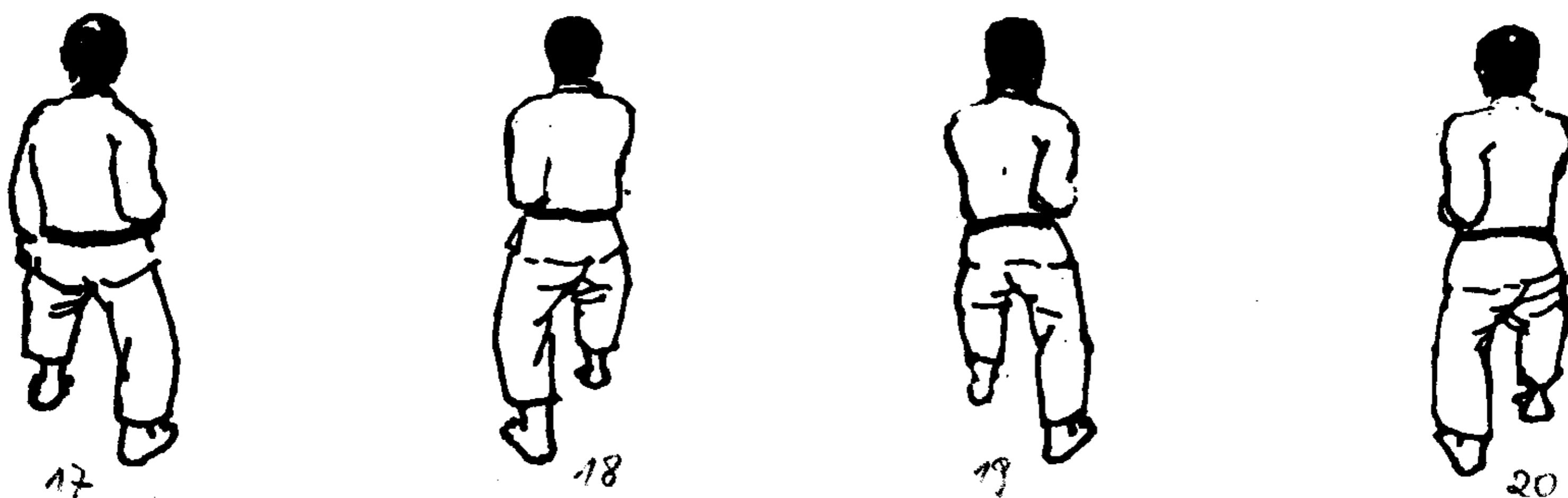


Rys.13 Obrót przez lewy bark o 90° do hidari gedan-barai - ZD.

Rys.14 Mig i oi-zuki (ch) - ZD.

Rys.15 Obrót przez prawy bark, mawate z krokiem do migi gedan-barai - ZD.

Rys.16 Hidari oi-zuki (ch) - ZD.

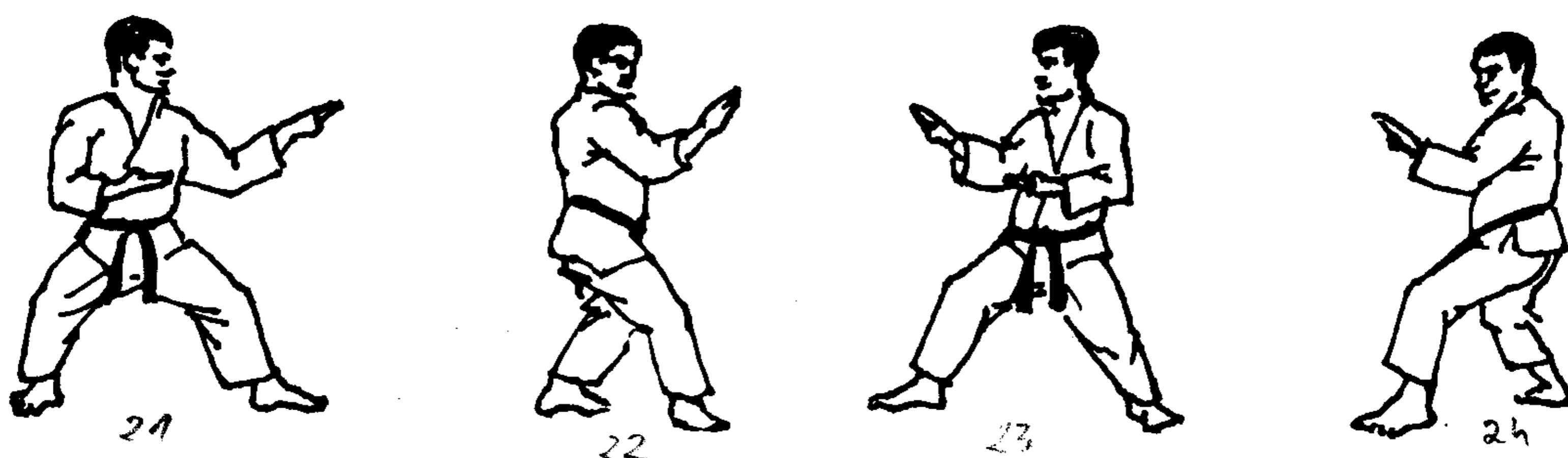


Rys.17 Zwrot o 90° przez lewy bark do hidari gedan-barai - ZD.

Rys.18 Mig i oi-zuki (ch) - ZD.

Rys.19 Hidari oi-zuki (ch) - ZD.

Rys.20 Mig i oi-zuki (ch) kiai - ZD.



Rys.21 Obrót przez lewy bark o 90° do hidari shuto-uke (ch) - KkD.

Rys.22 Do przodu i pod kątem (45°) migi shuto-uke - KkD.

Rys.23 Wycofanie prawej nogi, zwrot przez prawy bark do migi shuto-uke - KkD.

Rys.24 Do przodu i pod kątem do hidari shuto-uke - KkD.



25

Rys.25 Powrót do yame przez lewy bark - HD.