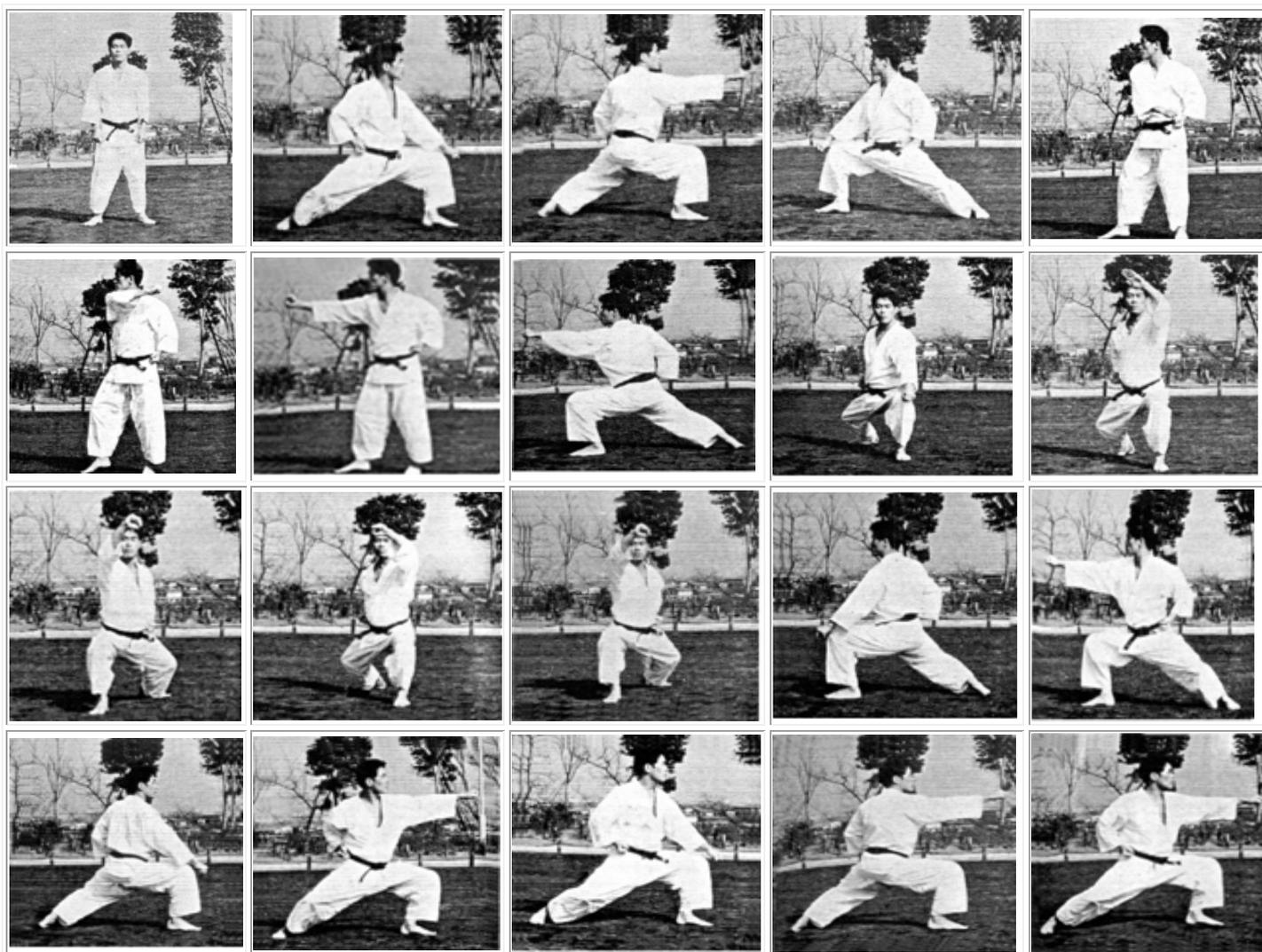


HEIAN SHODAN: El Heian Sho-dan es la primera kata de una serie de cinco heian. Consta de 22 técnicas y la línea de ejecución de esta forma es una H. Tiene dos ataques de puños, uno directo (oi tsuki) y otro circular (tetsui uchi) o golpe de martillo; además en esta kata se encuentran las tres defensas más básicas que son: gedan barai o defensa baja, age uke o defensa alta y shuto uke o defensa de mano de espada realizada a nivel medio. Las posiciones en esta kata son zenkutsu dachi o posición del peso avanzado y



kokutsu dachi o posición del peso atrasado.

