

HEIAN SANDAN

El Heian San-dan es la tercera kata de la serie de los heian y la cuarta de las katas básicas oficiales de la escuela Shoto kai. Consta de 24 técnicas y la línea de ejecución es una H. Esta kata es muy rica en movimientos y aparecen en ella técnicas dobles, es decir, técnicas con apoyo de las dos manos, así como posiciones muy variadas y movimientos de giro por la espalda a modo de esquiva. La posición más destacada en esta forma es el kiba-dachi o posición del jinete, lo cual indica que es una kata donde predomina principalmente el principio de enraizamiento. Suele ser una kata que se pide para examen de cinturón verde.



