

5 - 4 kyu**KIHON**

From zenkutsu dachi, gedan barai

→		Sanbon zuki (oi zuki - jodan, chudan, chudan)
→		Sanbon zuki (Gyaku zuki - jodan, chudan, chudan)
←		Jodan age uke, gyaku zuki
→		Chudan soto uke (zenkutsu dachi), enpi uchi x uraken uchi (kiba dachi)
→		Chudan uchi uke, jodan kazami zuki, chudan gyaku zuki

From kokutsu dachi

→		Shuto uke (kokutsu dachi), nukite (zenkutsu dachi)
---	--	--

From zenkutsu dachi, kamae

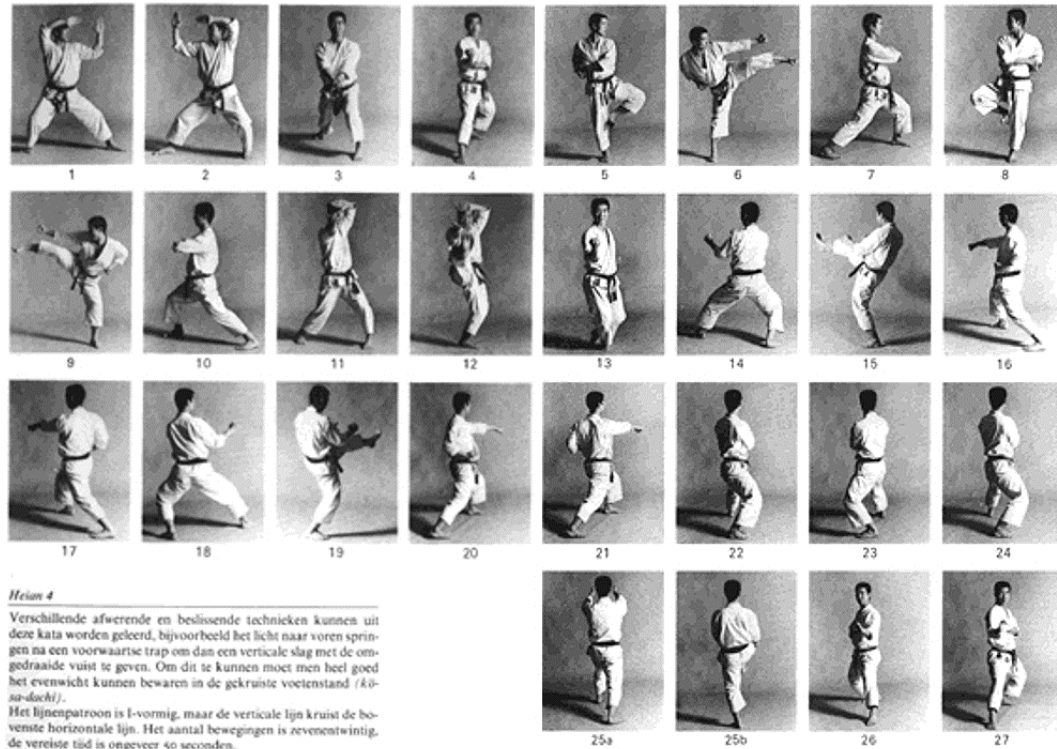
→		Mae ren geri (chudan, jodan)
→		Mawashi geri
→		
→		

From kiba dachi

→		Yoko geri keage
→		Yoko geri kekomi

KATA

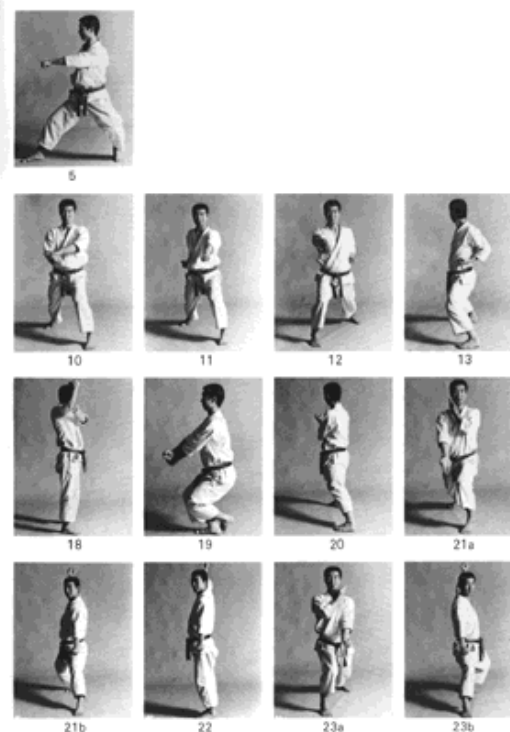
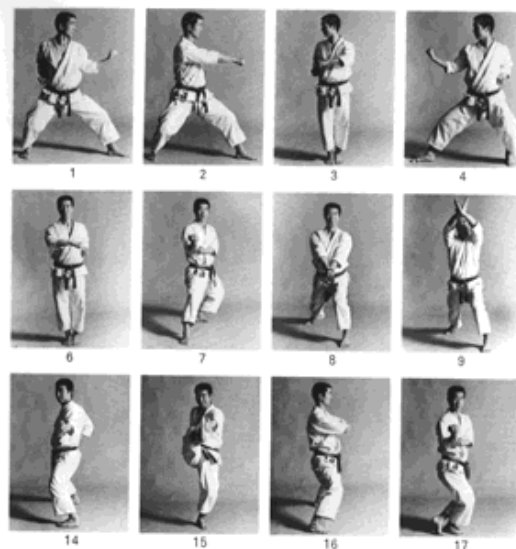
Heian Yondan (5th Kyu)



Heian 4

Verskillende afwerende en beslissende technieken kunnen uit deze kata worden geleerd, bijvoorbeeld het licht naar voren springen na een voorwaartse trap om dan een verticale slag met de omgedraaide vuist te geven. Om dit te kunnen moet men heel goed het evenwicht kunnen bewaren in de gekruiste voetenstand (*kô-sô-dachi*). Het lijnenpatroon is I-vormig, maar de verticale lijn kruist de bovenste horizontale lijn. Het aantal bewegingen is zeventwintig, de vereiste tijd is ongeveer 50 seconden.

Heian Godan (4th Kyu)



Heian 5

In deze kata komt een speciale houding van de onderarm voor de 'stromend water'-houding (*mizu-nagare*) van waaruit wordt gestoten. Onthoud dat de onderarm evenwijdig aan de borst staat.

Het is belangrijk een goed evenwicht te hebben, bijvoorbeeld wanneer de gekruiste benenstand aangenomen wordt bij het aecrkomen na een sprong.

Het lijnenpatroon is T-voornig, het aantal bewegingen is drieëntwintig en de tijdsduur is ongeveer 50 seconden.

KUMITE

5 th kyu	Kihon Ippon Kumite	Jodan, chudan, maegeri
4 th kyu	Kihon Ippon Kumite	Jodan, chudan, maegeri, mawashi geri, yokogeri

