

HEIAN NIDAN

El Heian Ni-dan es la segunda kata de la serie heian, consta de 28 técnicas y la línea de ejecución de esta forma es una H. En esta kata aparecen técnicas de piernas como son el mae geri o patada frontal y el yoko geri o patada lateral, también aparecen técnicas en gyaku. Es rica en combinaciones de defensa, ataque de pierna y ataque de brazo combinados, lo que hace que esta kata sea de una magnífica ayuda para la coordinación de todo el cuerpo.



