

HEIAN YONDAN

El Heian Yon-dan consta de un total de treinta técnicas, es la cuarta kata de los heians y quizá, la más técnica. Su diversidad y riqueza de movimientos, le hacen ser una de las katas más importantes del primer grupo y sirve también para prepara al practicante en el aspecto físico. La línea de ejecución es de + ó -.



