

Heian Godan

Esprit paisible 5

Hei : calme, paisible

An : paix, tranquillité

Nidan : Cinquième niveau

Caractéristiques :

Heian Godan est le dernier et le plus complexe des cinq kata de base. On doit les 5 Heian ou Pinan (du chinois P'ing an) à Maître Itosu. La simplification des premiers katas avait pour but la promotion du karaté dans les écoles secondaires d'Okinawa. Les kata Heian commencent et se terminent par une technique de défense.

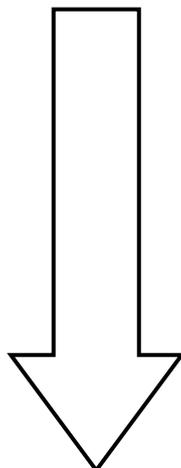
Plusieurs principes de base du karaté sont réunis dans ce kata. Il comporte et enchaîne un grand nombre de techniques et de positions nouvelles; heisoku-dachi, kosa-dachi, renoji-dachi, juji-uke, jodan age-ura-zuki, mikazuki-geri: des techniques de défense alternées entre les trois niveaux (gedan, chudan, jodan), la saisie d'arme et contre-attaque, la technique de contre-attaque par changement d'orientation, l'esquive esquive sautée sur une attaque aux jambes, esquiver et contrer (tai-sabaki) avec des techniques de type nagashi (techniques glissées). Il possède également un rythme particulier avec une alternance de temps forts et rapides et de temps plus lents avec une concentration plus importante. Il constitue un pas important de plus dans la connaissance du karaté. Son inspiration semble provenir de Jion et Bassai.

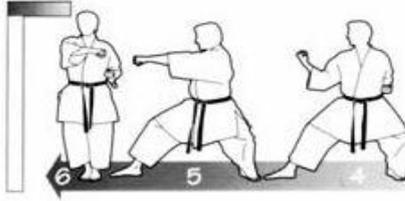
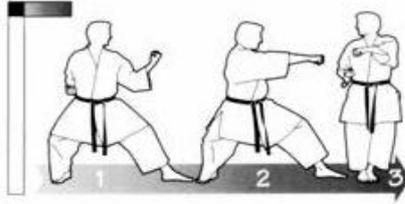
Ce kata combine alternativement des mouvements rapides successifs et des techniques d'attaque rapides. Il devrait être exécuté en environ 50 secondes.

Exécution du kata

Vous êtes en position naturelle (shizen-tai), décontracté, bras ballants, tête droite. Joignez les talons, pointes écartées (musubi-dachi), mains le long des cuisses pour saluer lentement (ritsu-rei) dans la direction de l'axe central du kata. redressez-vous et annoncez le kata d'une voix forte et déterminée. Écartez un peu le pied gauche, puis le droit (hachiji-dachi) et prenez l'attitude yoi (prêt), poings fermés se croisant devant le corps. Vous êtes calme, décontracté, bien d'aplomb sur les jambes légèrement fléchies, toute la force concentrée dans la région abdominale, l'esprit zanchin, le regard au loin.

Lorsque vous avez terminé le kata, revenez à cette même position, que vous maintenez quelques secondes; c'est yame. Puis joignez les pieds en musubi-dachi, décontractez-vous (yasume) et saluez comme au début avant de vous redresser. Le cérémonial au début et à la fin d'un kata exige lenteur, retenue et concentration. et à la fin d'un kata exige lenteur, retenue et concentration.

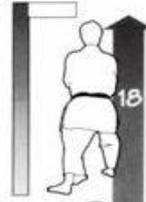




Kiai



Kiai



Saluez lentement, musubi-dachi.

Annonce du kata : Heian Godan!

Yoi, Hachiji dachi.

1. Hidari chudan-uchi-uke; tournez la tête vers la gauche et déplacez le pied gauche dans la même direction pour descendre en kokutsu-dachi en bloquant de l'avant-bras gauche de l'intérieur vers l'extérieur pendant que le poing droit vient en hikite, chudan-uchi-uke gauche.

2. Migi chudan-gyaku -uki; sur place, en demeurant en kokutsu-dachi, frappez un coup de poing droit au plexus en tournant les hanches de face. Les temps 1 et 2 sont liés, maintenez un peu le kime avant d'enchaîner.

3. Hidari zenwan-mizu-nagare-kamae; ramenez lentement le pied droit contre le gauche et redressez -vous en heisoku-dachi (pieds joints). En même temps vous tournez la tête à droite, amenez le poing droit en hikite et placez l'avant-bras (zenwan) gauche devant la poitrine, poing dirigé vers la droite, une largeur de poing en avant du pectoral droit. Mizu-nagare-kamae: *Garde de l'eau qui coule*: position du bras dans la coup de poing en crochet, poing plus bas que le coude, lui-même plus bas que l'épaule. Cette attitude du coude plié, avant-bras parallèle à la poitrine se retrouve dans de nombreux katas. Cette technique de frappe n'est concevable que donnée de profil par rapport à l'adversaire et de très près.

4. Migi chudan-uchi-uke; déplacez le pied droit vers la droite pour descendre en kokutsu-dachi en bloquant de l'avant-bras droit de l'intérieur vers l'extérieur pendant que le poing gauche vient en hikite.

5. Hidari chudan-gyaku-zuki; sur place, en demeurant en kokutsu-dachi, frappez un coup de poing gauche au plexus en tournant les hanches de face. Les temps 4 et 5 sont liés, maintenez un peu le kime avant d'enchaîner.

6. Migi zenwan-mizu-nagare-kamae; ramenez lentement le pied gauche contre le droit et redressez -vous en heisoku-dachi (pieds joints). En même temps vous tournez la tête à gauche, amenez le poing gauche en hikite et placez l'avant-bras (zenwan) droit devant la poitrine, poing dirigé vers la gauche, une largeur de poing en avant du pectoral gauche.

7. Migi chudan-morote-uke; pivotez de 90° sur le pied gauche vers la gauche et avancez le pied droit pour passer en kokutsu-dachi, avec un blocage moyen renforcé, de l'intérieur vers l'extérieur.

8. Hidari gedan-juji-uke; avancez le pied gauche en zenkutsu-dachi et parez en blocage croisé bas, poing droit fermé par dessus comme pour bloquer un coup de pied bas. Expirez sur ce mouvement. Enchaînez aussitôt sur le temps suivant.

9. Hidari jodan-juji-uke; sur place, levez les mains ouvertes, toujours croisées, et parez de bas en haut. Inspirez sur ce mouvement et enchaînez aussitôt sur le temps suivant

10. Hidari chudan-osae-uke Hidari chudan-oi-zuki; sur place, amenez les mains ouvertes, à la hanche droite, paumes face à face, main droite d'efface sous main gauche. Le buste reste de face. Sur place, frappez aussitôt d'un coup de poing direct gauche vers l'avant, à hauteur moyenne, pendant que le poing droit vient en hikite.

11. Migi chudan-oi-zuki; avancez le pied droit en zenkutsu-dachi et frappez d'un coup de poing direct droit à hauteur moyenne. Poussez le **KIAI!** Attendez 2 secondes avant de continuer. Les temps 8 à 11 sont directement enchaînés.

12. Migi yoko-fumikomi Migi gedan-barai; décalez le poids du corps vers l'arrière et pivotez de 180° sur le pied gauche vers la gauche avec une forte rotation des hanches. Posez le pied droit avec force en position kiba-dachi tout en effectuant simultanément un blocage bas de l'avant-bras droit.

13. Hidari chudan-haishu-uke Migi chudan-mikazuki-geri; sur place, tournez la tête vers la gauche et étendez la main gauche ouverte à hauteur d'épaule pendant que le poing droit se place en hikite. Ce mouvement se fait lentement et en inspiration profonde. Enchaînez dès que la main gauche s'est immobilisée, en pivotant de 180° sur le pied gauche vers la gauche et faites un coup de pied en croissant (mikazuki-geri), du plat du pied droit dans la main gauche demeurée dans la position étendue..

14. Migi chudan-mae-empi-uchi; continuez la rotation en posant le pied droit en position kiba-dachi et en frappant du coude droit dans la main gauche restée ouverte. Frappez avec le mouvement de rotation des hanches. Enchaînez sur le mouvement suivant.

15. Migi chudan-morote-uke; laissez le pied droit en place et glissez le pied gauche derrière lui, talon levé (kake-dachi) en effectuant un blocage renforcé à hauteur moyenne de gauche à droite.

16. Migi chudan-morote-ura-zuki; déplacez un peu le pied gauche en arrière et redressez-vous sur la jambe droite (renoji-dachi) en tournant le tête et les hanches vers la gauche. Exécutez en même temps un mouvement ascendant de poings.

17. Gedan-juji-uke; pivotez de 90° sur le pied gauche vers la gauche et sautez pour arriver en position kake-dachi, pied gauche derrière le droit en exécutant un blocage croisé bas (gedan juji-uke) . Le mouvement est effectué comme si vous sautiez par-dessus un bâton (bo). Poussez le **KIAI!** Attendez 2 secondes avant de poursuivre.

18. Migi chudan-morote-uke; déplacez le pied droit vers l'arrière en position zenkutsu-dachi, pour effectuer un blocage moyen renforcé du bras droit, de gauche à droite.

19. Hidari nagashi-teisho-uke Migi gedan-shuto-nukite; déplacez le pied gauche vers la gauche derrière vous et pivotez sur le pied droit pour vous retrouver en zenkutsu-dachi dans la direction contraire. Exécutez en même temps une parade basse balayée de la paume gauche et armez une garde au niveau du front avec la main droite (jodan-kamae-teisho) pour enchaîner avec une attaque de la pointe des doigts tendus de la main droite, paume vers la haut, au niveau bas (gedan-shuto-nukite) et simultanément une parade balayée haute de la main gauche qui vient à l'épaule droite.

20. Hidari sokumen-gedan-barai Migi sokumen-jodan-uchi-uke; sur place passez en kokutsu-dachi en décalant le poids du corps vers l'arrière et en ramenant un peu le pied avant. Le mouvement s'exécute avec un mouvement inverse des bras; le gauche pare en blocage balayé bas (gedan-barai) et le droit se lève vers l'arrière en parade haute (jodan-uchi-uke). Sokumen; latéral.

21. Migi nagashi-teisho-uke Hidari gedan-shuto-nukite; ramenez lentement le pied gauche sur le pied droit sans bouger le haut du corps. Pivotez de 90° sur le pied gauche vers la gauche en déplaçant le pied droit pour passer en zenkutsu-dachi profond avec une parade haute balayée de la main gauche (jodan-kamae-teisho) et avec une attaque de la pointe des doigts tendus de la main gauche, paume vers la haut, au niveau bas (gedan-shuto-nukite)

22. Migi gedan-barai Hidari jodan-uchi-uke; sur place passez en kokutsu-dachi en décalant le poids du corps vers l'arrière et en ramenant un peu le pied avant. Le mouvement s'exécute avec un mouvement inverse des bras; le gauche pare en blocage balayé bas (gedan-barai) et le droit se lève vers l'arrière en parade haute (jodan-uchi-uke).

Yame, hachiji dachi; restez quelques secondes concentré sur la dernière technique, regard droit. Puis ramenez lentement le pied droit, et pivotez un peu sur le gauche pour revenir au point de départ. Inspirez doucement. Joignez les pieds en musubi-dachi, saluez comme au début.