

Heian Yodan

Esprit paisible 4

Hei : calme, paisible An : paix, tranquillité

Nidan : Quatrième niveau

Caractéristiques :

Heian Yodan est le 4ème des cinq kata de base. On doit les 5 Heian ou Pinan (du chinois P'ing an) à Maître Itosu. La simplification des premiers kata 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.

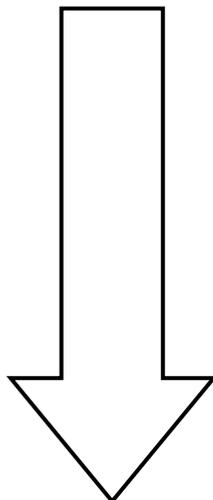
Ce kata est caractérisé par une grande dynamique, l'étude de techniques doubles de blocage et l'utilisation de techniques de jambes; yoko-geri, mae-geri, hiza-geri (coup de genou). Il y a également une technique de dégagement sur saisie frontale. Le rythme aussi est nouveau, avec alternance de mouvements lents et rapides, décontractés ou en force. Les techniques semblent provenir de Jion et Kanku.

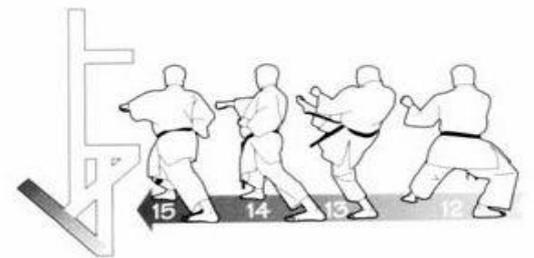
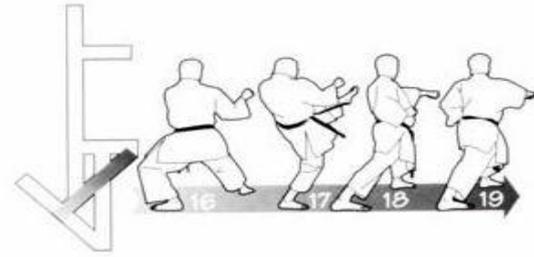
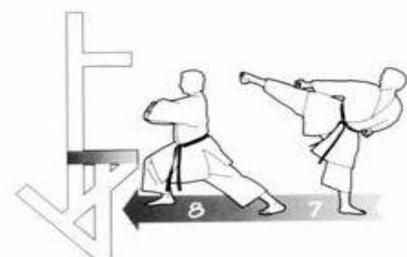
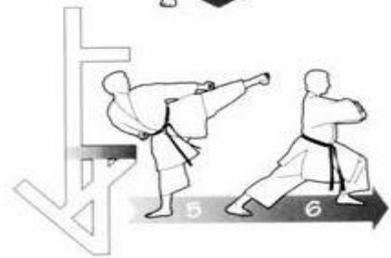
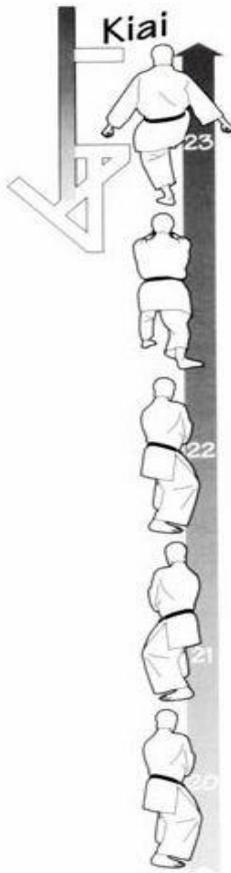
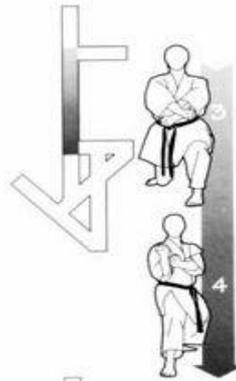
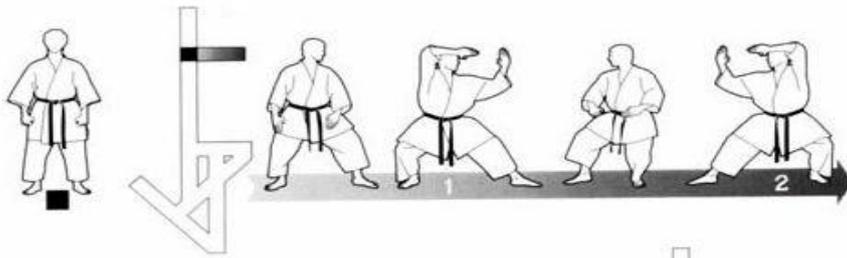
Il s'exécute en environ 50 secondes.

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.





Saluez lentement, musubi-dachi.

Annonce du kata : Heian Yondan!

Yoi, hachiji dachi.

1. Hidari haiwan soku-men jodan-uke Migi yoko-kamae; tournez la tête à gauche et déplacez le pied gauche pour passer en kokutsu-dachi. Montez les bras pour bloquer du dos de la main gauche ouverte (jodan-tate-haishu-uke). La main droite se place en garde au front, paume en avant (jodan-kamae). Le mouvement s'exécute très lentement et en expiration.

2. Migi haiwan soku-men jodan-uke Hidari yoko-kamae; pivotez de 180° sur place sur les deux pieds vers la droite en passant en kokutsu-dachi. Montez les bras pour bloquer du dos de la main droite ouverte (jodan-tate-haishu-uke). La main gauche se place en garde au front, paume en avant (jodan-kamae). Le mouvement s'exécute très lentement et en expiration. - montez les bras. Inspirez en tournant, expirez en levant les bras.

3. Hidari gedan-juji-uke; avancez le pied gauche à 90° en zenkutsu-dachi, et parez en blocage croisé bas en ayant le buste de face. Descendez en position très basse, coudes bloqués.

4. Migi chudan-morote-uke; avancez le pied droit pour passer kokutsu-dachi et faites un blocage moyen renforcé, de gauche à droite. Le bras droit exécute la parade, le poing gauche phalanges vers le haut, vient contre l'intérieur du coude droit. Le bras gauche est plaqué au tronc.

5. Migi tsuruashi-dachi Hidari jodan-yoko-mawashi-uchi Hidari jodan-sokuto-yoko-geri-keage; regroupez jambe gauche en avant et levez le genou gauche, tête vers la gauche, pendant que les poings passent à la hanche droite (poing droit en hikite, poing gauche vertical posé dessus). Enchaînez rapidement avec un coup de pied latéral fouetté gauche en même temps qu'un balayage haut du revers de poing gauche (uraken, aussi appelé yoko-mawashi-uchi).

6. Migi chudan-mae-empi-uchi; ramenez très vite le pied gauche en arrière, genou levé, et posez-le en zenkutsu-dachi. Enchaînez chudan-empi droit.

7. Hidari tsuruashi-dachi Migi jodan-yoko-mawashi-uchi Migi jodan-sokuto-yoko-geri-keage; regroupez jambe droite en arrière et levez le genou gauche, tête vers la droite, pendant que les poings passent à la hanche gauche (poing gauche en hikite, poing droit vertical posé dessus). Enchaînez rapidement avec un coup de pied latéral fouetté droit en même temps qu'un balayage haut du revers de poing droit (uraken).

8. Hidari chudan-mae-empi-uchi; ramenez très vite le pied droit en arrière, genou levé, et posez-le en zenkutsu-dachi. Enchaînez chudan-empi gauche.

9. Migi jodan-shuto-uchi Hidari jodan-shuto-uke; dans la même position, parez une attaque basse avec un gedan-shuto-barai de la main gauche tout en amenant la main droite ouverte en protection au front. jodan-shuto-age-uke du bras droit. Pivotez des deux pieds vers la gauche avec une rotation des hanches. Simultanément exécutez un blocage haut de la main gauche, main ouverte, et contre attaquez avec un sabre de main haut dans un plan horizontal à hauteur de visage

10. Migi jodan-mae-geri-keage; sans modifier la position des bras, avancez en frappant du pied droit en coup fouetté haut (mae-geri). Restez fléchi sur la jambe d'appui en gardant le talon au sol.

11. Migi chudan-uraken-tate-uchi; la main droite descend très vite en teisho pour remonter puis uraken droit - **KIAI!**

12. Hidari chudan-kakiwake-uke; déplacez le pied gauche vers l'arrière gauche en pivotant sur le pied droit de 135° pour passer en kokutsu-dachi, les mains sont croisées niveau jodan pour exécuter un double blocage écarté des avant-bras. Amenez les bras au niveau chudan lentement et en puissance (kakiwake-uke).

13. Migi chudan-mae-geri-keage; avancez mae-geri droit, ramenez le pied avant de passer en zenkutsu-dachi.

14. Migi chudan-oi-zuki; frappez en même temps avec oi-zuki droit à hauteur moyenne.

15. Hidari chudan-gyaku-zuki; sur place, exécutez un coup de poing moyen gauche (gyaku-zuki) avec une forte rotation des hanches.

16. Migi chudan-kakiwake-uke; tournez la tête à droite et pivotez lentement sur le pied gauche de 90° pour passer en position kokutsu-dachi. Les mains sont croisées niveau jodan pour exécuter un double blocage écarté des avant-bras, poing droit légèrement en avant. Amenez les bras au niveau chudan lentement et en puissance (kakiwake-uke).

17. Hidari chudan-mae-geri-keage; avancez mae-geri gauche, ramenez le pied avant de passer en zenkutsu-dachi.

18. Hidari chudan-oi-zuki; frappez en même temps avec oi-zuki gauche à hauteur moyenne.

19. Migi chudan-gyaku-zuki; sur place, exécutez un coup de poing moyen droit (gyaku-zuki) avec une forte rotation des hanches.

20. Hidari chudan-morote-uchi-uke; tournez la tête et les hanches en pivotant sur le pied droit de 45° vers la gauche. Passez en position kokutsu-dachi et faites un blocage moyen renforcé des deux avant-bras de droite à gauche. Le bras gauche exécute la parade, le poing droit phalanges vers le haut, vient contre l'intérieur du coude gauche. Le bras droit est collé au tronc.

21. Migi chudan-morote-uchi-uke; exécutez un blocage moyen renforcé des deux avant-bras de gauche à droite droit en avançant en kokutsu-dachi. La technique de blocage consiste en un uchi-uke renforcé par un déplacement de gauche à droite du poing gauche qui vient s'appuyer à l'intérieur du coude droit. Le bras gauche est collé au tronc.