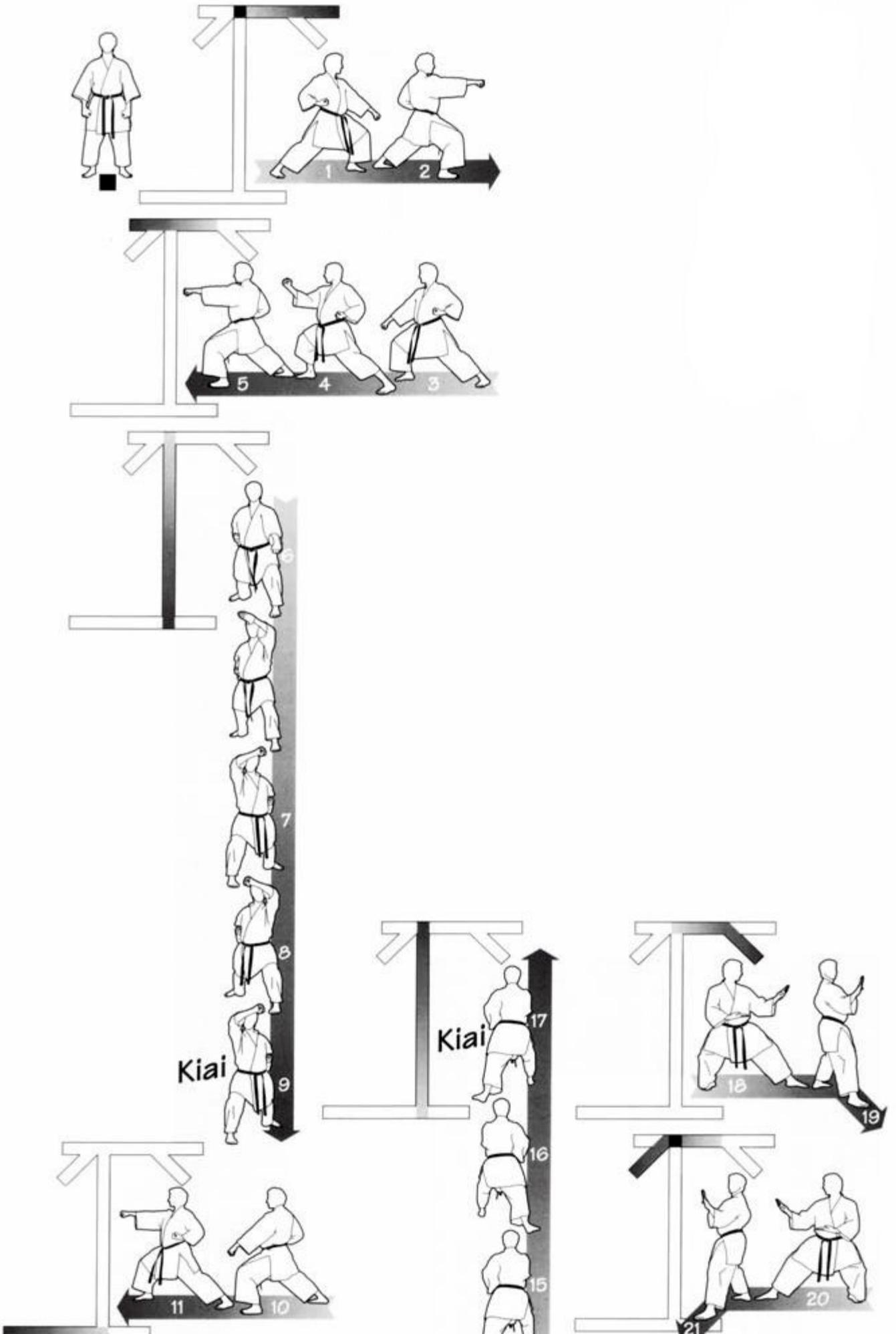


Heian Shodan 平安初段



Heian Shodan 平安初段

Le nom de ce Kata signifie, 'Esprit Paisible'.

- Hei : calme, paisible
- An : paix, tranquillité
- Shodan : premier niveau

Ce Kata est composé de 21 techniques et s'exécute en environ 30 secondes.

Saluez lentement, musubi-dachi.

Annonce du kata : Heian Shodan!

Yoi, hachiji-dachi.

1. Hidari gedan-barai ; bloc bas vers la gauche en position zenkutsu-dachi ; tournez la tête vers la gauche et avancez le pied gauche vers la gauche dans une position avant. La largeur entre la partie intérieure des pieds, devrait être d' environ 12 à 14 pouces de large. Le mouvement de vos hanches n'est pas de tourner, mais d'ouvrir vers la gauche. Buste 3/4 de face, bloquez en puissance. Le talon ou le côté du pied arrière doit rester connecté au sol. Ce premier mouvement place le niveau des hanches pour l'exécution du kata (excepté lors du quatrième mouvement, quand les hanches montent lors du retrait). Toutes les autres positions de hanches doivent être au même niveau qu' au premier mouvement.
2. Migi chudan oi-zuki ; avancez le pied droit sur le même axe dans une position zenkutsu-dachi, tout en donnant un coup de poing au niveau moyen. Le coup de poing devrait arriver en même temps que le pied touche le sol. Gardez toujours votre regard à hauteur d'adversaires, ainsi vous pouvez non seulement voir des adversaires devant vous mais également rester conscient des adversaires sur le côté et derrière vous.
3. Migi gedan-barai; pivotez sur la jambe gauche de 180° vers l'arrière en regardant par dessus l'épaule droite, bloc bas du bras droit en zenkutsu-dachi. Lorsque vous tournez, regrouper les jambes ensemble comme pour pivotez sur un pied, et ne vous penchez pas vers l'avant, pour ensuite sortir dans la position suivante. Les hanches demeurent au même niveau pendant la rotation.
4. Migi tetsui-uchi; retrait du pied droit vers l'arrière, en position renoji-dachi, en retirant le poignet droit en large arc de cercle vers l'arrière en passant par l'oreille gauche et frappez sur la tête d'une façon verticale d'un coup de poing tetsui "marteau de fer" .C'est la seule technique qui fait que kata n'est pas complètement symétrique, et que les hanches remontent . Lorsque vous retirez le poing, vous devriez vous retirez votre pied en arrière à mi-chemin du pied gauche. Ramenez le pied droit à sa place initiale pendant que vous frappez de haut en bas le visage de votre adversaire. Vous devriez finir avec votre coude à un angle de 90° en position zenkutsu-dachi. Le buste reste de 3/4 de face.
5. Hidari chudan oi-zuki; enchaînez immédiatement avec un coup de poing en avançant le pied gauche dans une position zenkutsu-dachi. Le coup de poing devrait arriver en même temps que le pied touche le sol.
6. Hidari gedan-barai; pivotez sur le pied droit à 90° vers votre gauche, en amenant le pied gauche en avant et bloquez fortement vers le bas, position zenkutsu-dachi. Buste de 3/4 de face. Bunkai; blocage de mae-geri.
7. Migi jodan age-uke; a) sur place, enchaînez le bloc bas avec un bloc haut, en levant la main gauche ouverte devant le front . Tenez le coude à 90 degrés. b) enchaînez rapidement en avançant le pied droit en zenkutsu-dachi avec un blocage remontant du bras droit. Les deux techniques sont liées, les bras se croisent obliquement devant le corps.
8. Hidari age-uke jodan; ouvrez la main droite et avancez le pied gauche sur le même axe en zenkutsu-dachi, avec un blocage remontant du bras gauche. Le buste est de 3/4 de face sur chaque bloc.
9. Migi jodan age-uke; ouvrez la main gauche et enchaînez rapidement en avançant le pied droit en zenkutsu-dachi avec un blocage remontant du bras droit. Les deux techniques sont liées, les bras se croisent obliquement devant le corps. Poussez le KIAI. Les trois age-uke s'enchaînent très vite, surtout entre 2 et 3. Attendez 2 secondes après le kiai.

Heian Shodan 平安初段

10. Hidari gedan-barai ; regardez par dessus l'épaule gauche. Pivotez de 270° vers l'arrière sur le pied droit pour faire un bloc bas en zenkutsu-dachi. Regroupez les jambes pendant la rotation et avancez ensuite le pied gauche avec un bloc bas du bras gauche.
11. Migi chudan oi-zuki; avancez le pied droit en position avant et donner un coup de poing niveau moyen de la droite.
12. Migi gedan-barai; regardez par dessus l'épaule droite, pivotez de 180° sur le pied gauche en déplaçant le pied droit vers l'arrière comme auparavant et exécutez un bloc bas de la droite en zenkutsu-dachi.
13. Hidari chudan oi-zuki; avancez le pied gauche en position avant, zenkutsu-dachi, donnez un coup de poing niveau moyen de la gauche .
14. Hidari gedan-barai; pivotez de 90° sur le pied droit vers la gauche et exécutez un blocage bas du bras gauche.
15. Migi chudan oi-zuki; avancez le pied droit sur le même axe en zenkutsu-dachi et frappez un coup de poing droit au plexus. Les trois attaques des les mouvements 15-16-17 devraient être exécutées avec une pause plus longue entre la première et la deuxième, qu'entre la deuxième et la troisième.
16. Hidari chudan oi-zuki; avancez le pied gauche sur le même axe en zenkutsu-dachi et frappez un coup de poing gauche au plexus.
17. Migi chudan oi-zuki; avancez le pied droit sur le même axe en zenkutsu-dachi et frappez un coup de poing droit au plexus. Poussez le KIAI! Attendez 2 secondes après le kiai. Les trois oi-zuki s'enchaînent très vite; surtout entre le deuxième et le troisième.
18. Hidari chudan shuto-uke; pivotez sur le pied droit de 90° vers l'arrière, et déplacez le pied gauche pour passer en position arrière (kokutsu-dachi) avec un blocage moyen du "sabre de main". La rotation doit être basse et stable en bloc. Bloquez les hanches en même temps que vous frappez de la main.
19. Migi chudan shuto-uke; pivotez de 45° par rapport à l'axe précédent sur le pied gauche vers la droite et avancez le pied droit en exécutant un deuxième bloc shuto en position kokutsu-dachi.
20. Hidari chudan shuto-uke; pivotez de 45° par rapport à l'axe précédent sur le pied droit vers la gauche et avancez le pied gauche à 45° sur la gauche en kokutsu-dachi avec un 4ième blocage du sabre de main. Les quatre techniques sont exécutées une par une, bien déliés et puissantes.

Yame, hachiji-dachi; demeurez quelques secondes concentré sur la dernière technique, regard droit devant soi. Ensuite, ramenez le pied gauche en pivotant sur le droit pour revenir au point de départ. Ne vous penchez pas en tournant. Inspirez doucement. Joignez les pieds en musubi-dachi, saluez comme au début.