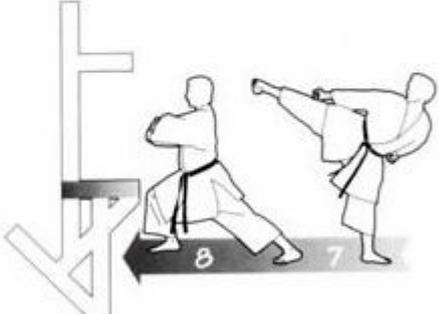
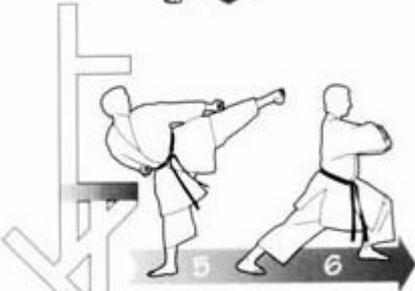
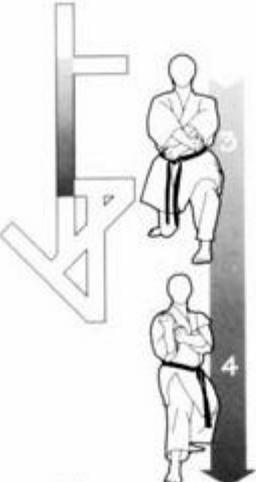
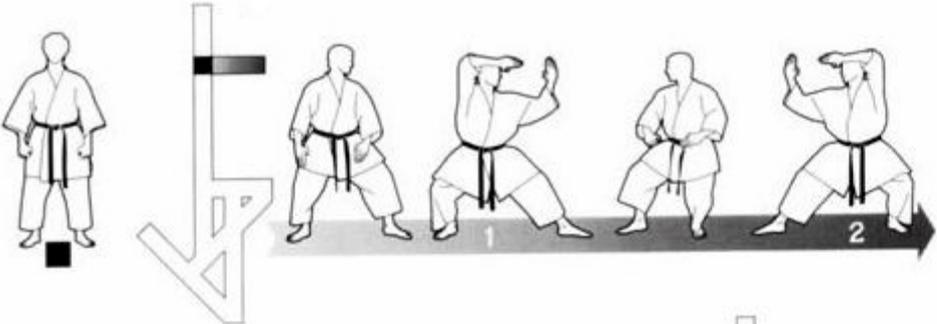


# Heian Yodan



# Heian Yodan

## Schéma Heian Yodan

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

- Hei : calme, paisible
- An : paix, tranquillité
- Yodan : quatrième niveau

Ce Kata est composé de 25 techniques et s'exécute en environ 50 secondes.

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.

Saluez lentement, musubi-dachi. Annonce du kata : Heian Yodan ! 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.

# Heian Yodan

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.
22. Hidari chudan-morote-uchi-uke; exécutez un troisième morote-uchi-uke de droite à gauche en avançant en position kokutsu-dachi . Le bras gauche exécute la parade, le poing droit phalanges vers le haut, vient contre l'intérieur du coude gauche.
23. Migi hiza-geri; passez en zenkutsu-dachi avec les bras et les mains tendues à hauteur du visage de l'adversaire. Lancez avec puissance le genou droit vers l'avant et le haut pour frapper le visage en tirant les bras en arrière et le bas ( hiza-geri). Poussez le KIAI.
24. Hidari chudan-shuto-uke; pivotez sur le pied gauche, la jambe droite est reposée derrière en kokutsu-dachi en exécutant un blocage moyen du sabre de main .
25. Migi chudan-shuto-uke; avancez en kokutsu-dachi en exécutant un blocage moyen du sabre de main (shuto-uke).

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.