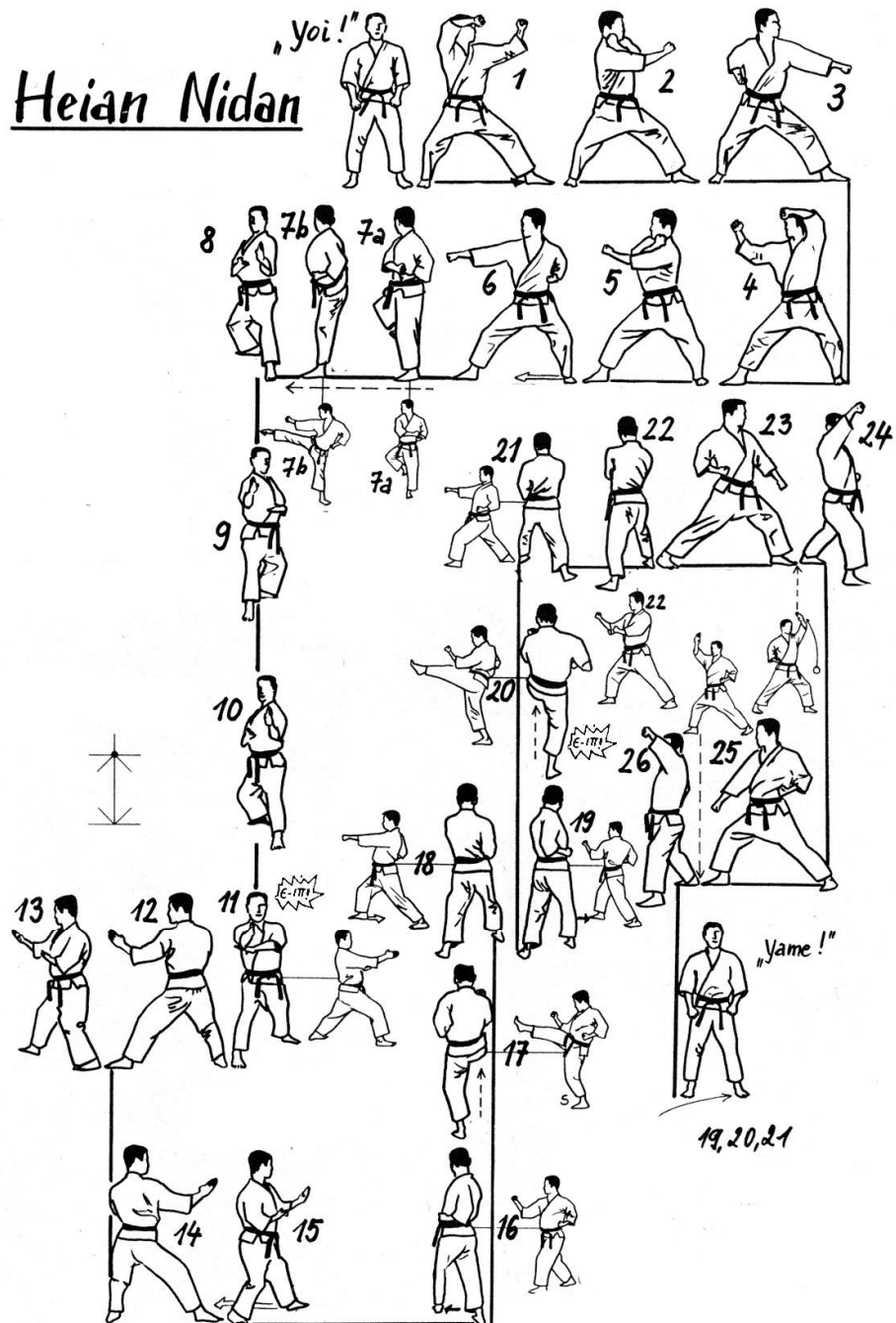


# Heian Nidan



Saluez lentement, musubi-dachi. Annonce du kata : Heian Nidan! Yoi, Hachiji dachi.

**1- Hidari haiwan sokumen jodan-yoko-uke, migi-zenwan-mae- yoko-kamae;** tournez la tête à gauche et déplacez le pied gauche vers la gauche pour passer en position kokutsu-dachi en levant les bras (directement depuis leur position en yoi sans les ramener au niveau de la hanche droite), de bas en haut jusque dans le plan vertical. Les bras se trouvent donc dans un même plan pour dessiner un rectangle; blocage du dessus de l'avant-bras gauche au niveau supérieur vers l'extérieur alors que l'avant-bras droit est horizontal et vient en protection au front (kamae). Le dos des poings est tourné vers vous. Synchronisez le déplacement du pied gauche avec le passage en kokutsu et le mouvement des bras. La jambe droite doit être solide et supporter tout le poids du corps. Le buste est légèrement de profil. Pratiquez devant un miroir pour corriger la position des bras.

**2- Migi kentsui-sokumen-uchi-komi, hidari tekubi-nagashi-uke ;** ramenez rapidement le poing gauche à l'épaule droite en blocage balayé du poignet, dos à l'extérieur, tandis que vous lancez le poing droit en coup fouetté en marteau, dos vers le bas et l'avant à gauche. Le bras droit reste légèrement fléchi. Sans modifier la position, tournez les hanches vers la gauche pour placer le buste de 3/4 de face et permettre l'action du poing droit. C'est une des grosses difficultés du kata car il faut réaliser cette rotation en maintenant la position kokutsu-dachi.

**3- Hidari sokumen-chudan-yoko-zuki, migi koshi-kamae ;** sur place, frappez du poing gauche au niveau moyen vers la gauche, en retirant rapidement le poing droit à la hanche droite (hikite). L'action des hanches est fondamentale; ouvrir la poitrine en faisant hikite. La position du bras gauche est légèrement descendante.

Les temps 1, 2 et 3 doivent s'enchaîner, bien marquer l'arrêt au temps 1, ensuite très vite, en une seule sensation. La respiration est fonction de chaque individu. Mais il est possible, par exemple, d'inspirer au temps 1 pour ensuite expirer en continu aux temps 2 et 3.

**4- Migi haiwan sokumen jodan-yoko-uke, hidari zenwan-mae-yoko-kamae;** tournez la tête vers l'arrière droit et en même temps pivotez sur les deux pieds de 180° dans cette direction en levant les bras à l'inverse du temps 1.

Blocage du dessus de l'avant-bras droit au niveau supérieur vers la droite, avant-bras gauche près du front en kamae. Les poings passent directement dans la direction opposée sans passer en kamae par la hanche gauche. Quand vous vous tournez vers la droite, transférez votre poids sur la jambe gauche pour faire kokutsu-dachi contre un adversaire venant de la droite. Ce transfert est réalisé avec les hanches, mais les hanches et les pieds le font simultanément. A l'origine, ce travail avec les hanches faisait partie des mouvements secrets dans les katas. Les maîtres et les experts cachaient ce genre de détails.

**5- Hidari kentsui-sokumen-uchi-komi, migi tekubi-nagashi-uke ;** réplique du temps 2. Coup fouetté du poing gauche en marteau vers la droite, blocage balayé du poignet droit.

**6- Migi sokumen-chudan-yoko-zuki, hidari koshi-kamae ;** sur place, frappez du poing droit au niveau moyen vers la droite en faisant hikite du poing gauche. Réplique du temps 3.

**7- Migi uraken-jodan-yoko-mawashi-uchi, migi sokuto-yoko-geri-keage ;**

a) regardez par dessus votre épaule droite, ramenez les poings en kamae au flanc gauche (gauche en hikite, droit vertical dessus), et avancez un peu le pied gauche sous votre centre de gravité en tournant les hanches vers la gauche. Quasi simultanément, redressez-vous en levant le genou

droit en position préparatoire (tsuru ashi-dachi ou position de l'échassier) pour le coup de pied (yoko-geri-keage). Vous devez former un axe avec la jambe d'appui, les hanches et la tête.

b) Exécutez un coup de pied latéral fouetté droit au niveau moyen (sabre du pied) en même temps qu'un coup fouetté et horizontal du revers de poing droit au niveau supérieur (uraken). Pour que cette attaque simultanée soit puissante et efficace, le kamae au temps 7(a) doit être parfait. Une fois que le yoko-geri est donné, ramenez le pied droit à sa position initiale tout en maintenant le poing droit en position d'uraken. Le regard est toujours maintenu dans la direction de l'uraken.

Ce temps 7 est véritablement le point « clé » du kata.

**8- Hidari chudan-shuto-uke, migi shuto-mae-kamae;** pivotez du pied gauche de 90° vers la gauche en tournant la tête dans la même direction. Décalez en même temps le poids du corps vers le côté opposé et retombez en kokutsu dachi en exécutant un blocage moyen du sabre de main gauche (shuto-uke). La main droite reste en sabre devant la poitrine en kamae.

**9- Migi chudan-shuto-uke;** portez le poids du corps sur la jambe gauche, fléchissez le genou gauche et avancez le pied droit sur le même axe en inversant le mouvement. Blocage moyen du sabre de la main droite (shuto-uke).

**10- Hidari chudan-shuto-uke;** avancez le pied gauche sur le même axe et intervertissez le mouvement. Blocage moyen du sabre de la main gauche (shuto-uke).

**11- Migi shihon-nukite-chudan-tate-zuki, hidari sho-osae-uke;** avancez le pied droit sur le même axe, en zenkutsu-dachi, avec une pique à 4 doigts de la main droite au niveau moyen, verticale, en ligne droite par dessus la main gauche que vous rabattez devant vous pendant le passage en avant pour un blocage poussé vers le bas de la paume gauche. La main gauche se trouve alors sous le coude droit, doigts pointant vers l'extérieur, paume vers le sol. L'avant-bras gauche est horizontal.

Le déplacement du pied droit doit être synchro par rapport au mouvement des mains. C'est-à-dire que mains et pied arrivent en même temps (Te ashi dooji). Lorsque vous frappez shihon-nukite vous devez ressentir la même sensation que si vous frappez un oi-zuki. Poussez le **KIAI** et arrêtez de 2 secondes avant la suite ...

**12- Hidari chudan-shuto-uke;** pivotez sur le pied droit de 90° vers l'arrière, déplacez le pied gauche pour passer en kokutsu-dachi avec un blocage moyen du « sabre de main ». Rotation basse et stable en blocage. Bloquez les hanches en même temps que vous frappez de la main. Cette technique et les 3 suivantes reproduisent les quatre dernières techniques de Heian Shodan.

**13- Migi chudan-shuto-uke;** pivotez sur le pied gauche vers la droite de 45° par rapport à l'axe précédent, et avancez le pied droit avec un 2eme blocage shuto-uke au niveau moyen, en position arrière ou kokutsu-dachi.

**14- Migi chudan-shuto-uke;** pivotez sur le pied gauche de 45° par rapport à l'axe précédent vers la droite, et avancez le pied droit avec un 3eme blocage shuto-uke au niveau moyen en position kokutsu-dachi.

**15- Hidari chudan-shuto-uke;** pivotez sur le pied droit de 45° par rapport à l'axe précédent vers la gauche, et avancez le pied gauche en kokutsu-dachi avec un 4eme blocage du sabre de main au niveau moyen. Les quatre techniques sont exécutées une par une, bien déliés et puissantes.

**16- Migi chudan-uchi-uke;** déplacez le pied gauche de cercle de 45° vers la gauche, pivotez sur le pied droit pour passer en zenkutsu-dachi. Exécutez en même temps un blocage droit au niveau moyen de l'intérieur vers l'extérieur (uchi uke), en position contraire (gyaku hanmi) avec une forte rotation des hanches en sens contraire. Cette technique doit être effectuée en poussant la hanche droite brusquement en avant et non en faisant un grand pas avec la jambe gauche.

Au moment de l'exécution de la technique, le poing droit vient directement s'armer au niveau de la hanche gauche.

**17- Migi mae-geri-keage;** exécutez un coup direct et remontant du pied droit à hauteur moyenne sans que le haut du corps ne bouge. Veillez à bien ramener le pied en suspension dès que le mae-geri est donné (hiki-ashi). Restez légèrement fléchi sur la jambe d'appui.

**18- Hidari chudan-gyaku-zuki;** posez la jambe droite en avant en enchaînant sur place avec un coup de poing contraire gauche au niveau moyen (gyaku zuki). Il faut donner le coup de poing dès que le pied qui a porté le mae-geri précédent revient au sol. Exécutez rapidement les techniques 16,17 et 18.

**19- Hidari chudan-uchi-uke;** sur place, tournez puissamment les hanches vers la droite sans retirer le poids de la jambe avant. Cette action ramène le pied droit un peu en arrière. Faites dans le même temps un blocage moyen de l'avant-bras gauche de l'intérieur vers l'extérieur (chudan-uchi-uke). Le poing droit reste en hikite pendant le blocage (utilisation d'un seul bras).

**20- Hidari mae-geri-keage;** exécutez un mae-geri du pied gauche à hauteur moyenne sans que le haut du corps ne bouge. Idem que le temps 17.

**21- Migi chudan-gyaku-zuki;** ramenez un peu la jambe gauche puis posez la en avant en enchaînant par un coup de poing contraire droit au niveau moyen. Réplique du temps 18.

**22- Migi chudan-morote-uke;** avancez le pied droit sur le même axe et exécutez un blocage moyen renforcé de l'avant-bras droit, de l'intérieur vers l'extérieur, en zenkutsu-dachi. Le poing droit vient s'armer à la hanche gauche. 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. Buste de 3/4 de face.

**23- Hidari gedan-barai;** déplacez le pied gauche en arc de cercle vers votre arrière gauche en pivotant sur votre pied droit de 90° pour vous retrouvez en zenkutsu-dachi. Faites dans le même temps un blocage bas du bras gauche (gedan-barai) avec le poing droit en hikite. Rotation des hanches et stabilité en tournant.

**24- Migi jodan-age-uke;** avancez le pied droit à 45° de l'axe précédent, en zenkutsu-dachi, avec un blocage remontant du bras droit au niveau supérieur (age-uke). N'oubliez pas de bien préparer la technique de blocage en armant la main gauche ouverte à hauteur du front pour ensuite bien croiser les deux bras en effectuant age-uke. Le buste est bien positionné en hanmi.

**25- Migi gedan-barai;** déplacez le pied droit vers l'arrière et pivotez sur votre pied gauche de 135° avec un nouveau blocage bas du bras droit en zenkutsu-dachi. Tournez les hanches d'un mouvement large. Réplique du temps 23.

**26- Hidari jodan-age-uke;** avancez le pied gauche à 45° de l'axe précédent, en zenkutsu-dachi, avec un blocage remontant du bras gauche au niveau supérieur (age-uke). Réplique du temps 24 et même remarque que pour le temps 24. Poussez le **KIAI** .

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