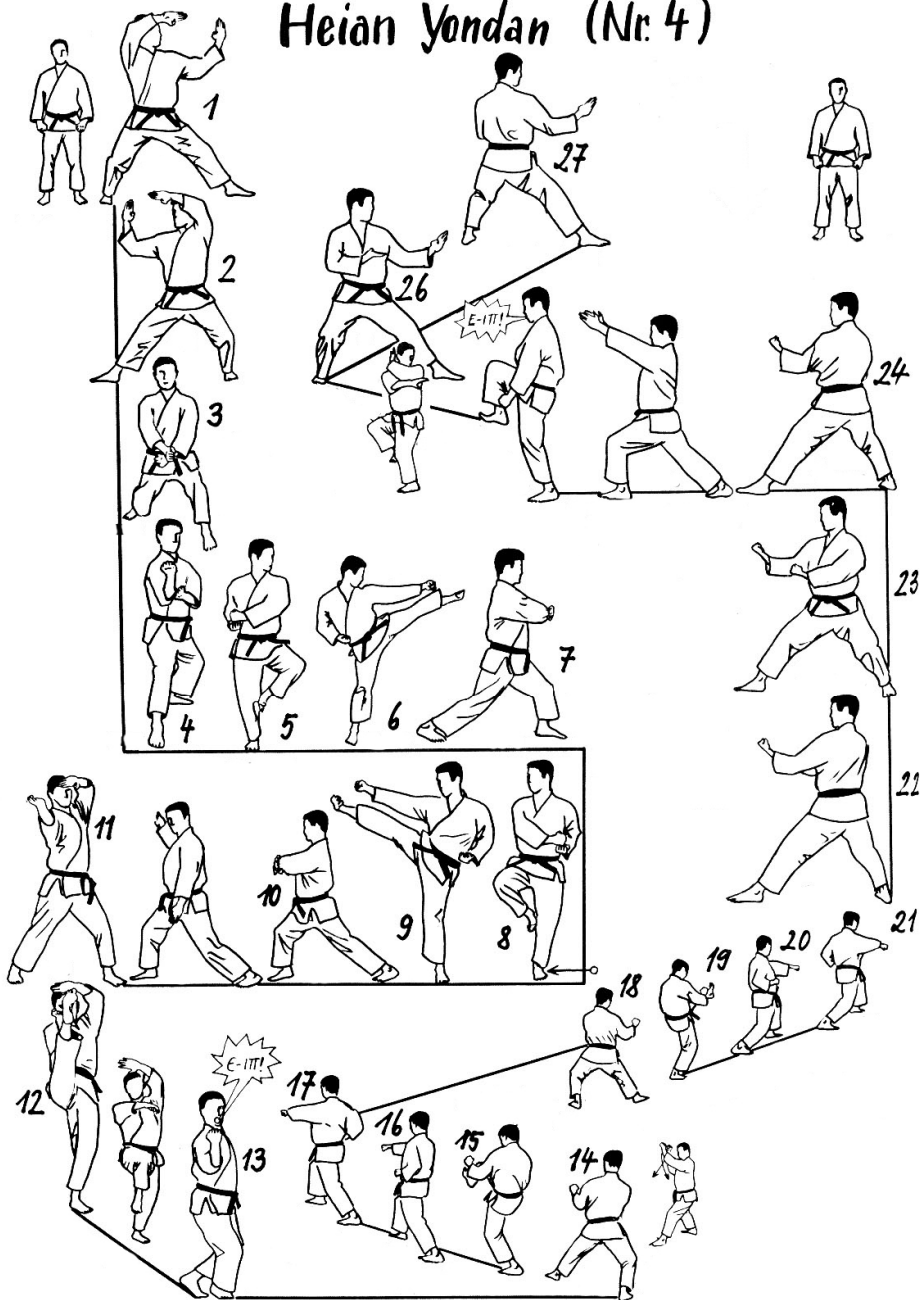


Heian Yondan (Nr. 4)



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

Yoi, hachiji dachi.

1. **Hidari haiwan sokumen jodan-yoko-uke, Migi zenwan-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. La main droite se place en garde au front, paume en avant (jodan-kamae). Le mouvement s'exécute très lentement (environ 5 secondes), en expiration, avec une synchronisation parfaite entre pied gauche et technique des mains. Il faut parvenir à finaliser le mouvement en même temps pieds et mains.
2. **Migi haiwan sokumen jodan-yoko-uke, Hidari zenwan-yoko-kamae** ; pivotez de 180° sur place sur les deux pieds vers la droite en passant en kokutsu-dachi. Montez les bras naturellement pour bloquer du dos de la main droite ouverte. La main gauche se place en garde au front, paume en avant (jodan-kamae). Le mouvement s'exécute très lentement et en expiration. Il ne faut pas marquer un passage sur la hanche gauche. 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 défense des deux poings en croix en bas (le poing droit vient au-dessus du poing gauche), en ayant le buste de face. Descendez en position très basse, coudes bloqués. Effectuez un mouvement de poussée vers le bas à partir de l'épaule droite et croisez bien les poignets. Ici, en adoptant le zenkutsu-dachi, les hanches doivent être assez basses et légèrement en avant. Agissez comme si vous visiez la cheville de l'adversaire. Si le blocage est trop haut, cette technique perd toute son efficacité.
4. **Migi chudan-morote-uke** ; avancez le pied droit pour passer kokutsu-dachi et faites une défense renforcée au niveau moyen, de gauche à droite. Le bras droit exécute la parade, le poing gauche phalanges vers le haut, vient contre l'intérieur du coude droit. Mouvement en puissance.
5. **Migi koshi-kamae** ; regroupez la 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, paume vers soi, en kamae). Ce mouvement doit être fluide et rapide. Un bon équilibre est essentiel pour la double technique qui va suivre.
6. **Hidari uraken-jodan-yoko-mawashi-uchi, Hidari chudan-yoko-geri-keage** ; enchaînez rapidement avec un coup de pied latéral fouetté gauche au niveau moyen, en même temps qu'un coup fouetté et horizontal du revers du poing gauche au niveau supérieur. Ramenez le pied gauche après le yoko geri en conservant le genou levé, gardez le bras tendu qui a frappé uraken uchi et rester en équilibre avant d'enchaîner le temps suivant. Ne commettez pas l'erreur de frapper pied et poing au même niveau, cela n'a aucun sens. Il faut bien distinguer le niveau moyen du niveau supérieur.
7. **Migi chudan-mae-empi-uchi** ; posez le pied gauche en zenkutsu-dachi. Enchaînez un coup de coude droit au niveau moyen. Frappez la paume gauche avec force. C'est l'extrémité (cubitus) du coude qui porte le coup et non l'avant-bras complet. Pour parvenir à cette forme correcte, le poing droit doit toucher la poitrine. Les temps 6 et 7 s'enchaînent rapidement.
8. **Hidari koshi-kamae** ; amenez le pied gauche un demi-pas à droite (migi ashi-dachi), tournez la tête à droite. Les deux poings du côté gauche en kamae.

9. Migi uraken-jodan-yoko-mawashi-uchi, Migi chudan-yoko-geri-keage ; enchaînez rapidement avec un coup de pied latéral fouetté droit au niveau moyen, en même temps qu'un coup fouetté horizontal du revers du poing droit au niveau supérieur. Même remarque qu'au temps 6.

10. Hidari chudan-mae-empi-uchi ; posez le pied droit en zenkutsu-dachi. Enchaînez avec un coup de coude gauche. Même remarque qu'au temps 7.

11. Migi shuto-jodan-yoko-mawashi-uchi, Hidari sho-jodan-uke ; pivotez des deux pieds vers la gauche avec une rotation des hanches. Dans la même position, tout en amenant la main droite ouverte en protection au front dans une phase d'armement, coup fouetté et horizontal du sabre de la main droite au niveau supérieur. Décrivez un grand mouvement circulaire de la main droite. Simultanément exécutez un blocage de la paume gauche au niveau supérieur (levez la paume gauche en pliant le coude, pour l'amener devant le front). Les mouvements des deux bras doivent être simultanés et coordonnés avec la rotation des hanches vers la gauche.

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

13. Migi chudan-uraken-tate-mawashi-uchi ; après le coup de pied direct, utilisez au maximum la souplesse articulaire de la cheville gauche pour intervenir. Le poids du corps soutenu sur la jambe droite, amenez le pied gauche derrière la cheville droite pour adopter la position pieds croisés (kosa-dachi). Pendant ce déplacement, la main droite descend très vite pour remonter ensuite en coup fouetté et vertical du revers du poing droit. La caractéristique fondamentale du coup fouetté vertical consiste à faire décrire à la main droite un grand mouvement circulaire comme si elle suivait celui de la main gauche. Frappez vers l'avant au niveau de la mâchoire au moment où le poing gauche est amené vers la hanche gauche. Poussez le **KIAI !** Maintenez la position durant 2 secondes.

14. 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 pour exécuter une défense des deux poings contre saisie double au niveau moyen. Amenez les bras au niveau chudan lentement et en puissance (kakiwake-uke). Le mouvement des poings doit se faire en parfaite coordination avec le mouvement des jambes.

15. Migi jodan-mae-geri-keage ; avancez en coup direct et remontant du pied droit au niveau supérieur. La position des poings reste inchangée pendant la technique de pied. Les muscles des aisselles doivent être tendus pour maintenir les coudes près du corps.

16. Migi chudan-oi-zuki ; frappez un coup direct du poing droit au niveau moyen en avançant. Le poing gauche revient à la hanche gauche. Le coup de poing est donné en ramenant le pied au sol. Vous êtes en position migi zenkutsu-dachi.

17. Hidari chudan-gyaku-zuki ; sur place, exécutez un coup de poing contraire moyen gauche (gyaku-zuki) avec une forte rotation des hanches. Le poing droit revient à la hanche droite.

18. 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 poings sont croisés pour exécuter une défense contre saisie double au niveau moyen, poing droit légèrement en avant. Amenez les bras au niveau chudan lentement et en puissance (kakiwake-uke). Le mouvement des poings doit se faire en parfaite coordination avec le mouvement des jambes.

19. Hidari jodan-mae-geri-keage ; avancez en coup direct et remontant du pied gauche au niveau supérieur. La position des poings reste inchangée pendant la technique de pied. Les muscles des aisselles doivent être tendus pour maintenir les coudes près du corps.

20. Hidari chudan-oi-zuki ; frappez en posant le pied gauche au sol avec un coup direct du poing gauche à hauteur moyenne. Le poing droit revient à la hanche droite. Vous êtes en position hidari zenkutsu-dachi.

21. Migi chudan-gyaku-zuki ; sur place, exécutez un coup de poing contraire moyen droit (gyaku-zuki) avec une forte rotation des hanches. Le poing gauche revient à la hanche gauche.

22. Hidari chudan-morote-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.

23. Migi chudan-morote-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.

24. Hidari chudan-morote-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. Réplique du temps 22.

25. Migi hiza-age-ate ; passez en zenkutsu-dachi avec les bras et les mains tendues à hauteur du visage. Lancez avec puissance un coup du genou droit vers l'avant à hauteur supérieure en tirant les poings fermés vers le bas de part et d'autre et à hauteur du genou. Poussez le **KIAI !**

26. Hidari chudan-shuto-uke ; pivotez sur le pied gauche, la jambe droite est reposée derrière en kokutsu-dachi en exécutant un blocage moyen gauche du sabre de main.

27. Migi chudan-shuto-uke ; avancez en kokutsu-dachi en exécutant un blocage moyen droit du sabre de main.

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.