



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. Le mouvement de vos hanches n'est pas de tourner, mais d'ouvrir vers la gauche. Armez avec les bras dans la direction du déplacement. Buste 3/4 de face en hanmi (ou demi-corps, le tronc est tourné à 45°, hanche de la jambe avant engagée, la surface de frappe diminue ainsi de moitié), bloquez en puissance en mouvement balayé. Le poing gauche doit se trouver à environ 15 cm au dessus du genou gauche. 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. N'oubliez pas que cette technique est sans doute la plus puissante des techniques de poing. Dès que le poing droit arrive au but, le poing gauche doit être tiré à la hanche gauche en hiki te. Frappez avec un bon kime puis relâchez la tension, surtout au niveau des épaules. Le coup de poing devrait arriver en même temps que le pied touche le sol. Maintenez le pied gauche bien ancré au 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, armez bien avec les poings dans cette direction en préparation au blocage, blocage balayé bas du bras droit en zenkutsu-dachi. La jambe gauche est en jiku-ashi (celle qui sert à pivoter). 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. A chaque mouvement, vous devez garder la même hauteur de position. Buste en hanmi.

4. Migi kentsui-taté-mawashi-uchi; retrait du pied droit vers l'arrière, en position renoji-dachi, en retirant le poignet droit vers l'arrière au niveau de la hanche gauche puis repartir en passant par l'oreille gauche et frappez vers l'avant d'une façon verticale d'un coup de poing en marteau. Pendant cette technique vous devez tourner le bras droit de façon à ce que le revers du poing soit dirigé vers la droite. C'est la seule technique qui fait que le kata n'est pas complètement symétrique, et que les hanches remontent légèrement. Lorsque vous retirez le poing, vous retirez votre pied droit 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. Aucune puissance ne doit se trouver au niveau du coude. 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 direct du poing en avançant le pied gauche dans une position zenkutsu-dachi. Tendez bien la jambe droite. 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, armez correctement en préparation du blocage et bloquez fortement vers le bas en mouvement balayé, position zenkutsu-dachi. Buste de 3/4 de face en hanmi.

7. Migi jodan age-uke; blocage remontant droit au niveau supérieur, en levant la main gauche ouverte devant le front . Tenez le coude à 90 degré et enchaînez rapidement en avançant le pied droit en zenkutsu-dachi avec le blocage. Les deux techniques sont liées. Croisez la paume gauche et l'avant-bras droit devant la mâchoire. Les bras se croisent obliquement et ne doivent pas décoller du corps. Au final il faut que le revers du poing droit soit tourné vers l'arrière. Un mouvement de hanche dynamique optimise le blocage. Buste en hanmi.

8. Hidari jodan age-uke; 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 comme au temps précédent.

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.

10. Hidari gedan-barai ; regardez par dessus l'épaule gauche. Pivotez de 270° vers l'arrière sur le pied droit pour faire un blocage bas en zenkutsu-dachi. Regroupez les jambes pendant la rotation et avancez ensuite le pied gauche avec un blocage balayé bas du bras gauche. Buste toujours en hanmi. Cette rotation doit être très dynamique et il faut sentir une puissance dans l'action comme si vous projetez quelqu'un.

11. Migi chudan oi-zuki; avancez le pied droit en position avant et donner un coup direct du poing droit au niveau moyen. Conservez toujours la même hauteur de position, les hanches sont bien de face pendant cette technique.

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 blocage balayé bas du bras droit en zenkutsu-dachi. Tournez bien les hanches de façon à positionner le buste en hanmi.

13. Hidari chudan oi-zuki; avancez le pied gauche en position avant, zenkutsu-dachi, donnez un coup de poing direct gauche au niveau moyen. Idem que le temps 11.

14. Hidari gedan-barai; pivotez de 90° sur le pied droit vers la gauche en armant déjà la technique et exécutez un blocage balayé bas du bras gauche. Comme on change de direction pour revenir dans l'axe central du kata, vous devez accélérer un peu le rythme entre le mouvement précédent et celui-ci.

15. Migi chudan oi-zuki; avancez le pied droit sur le même axe en zenkutsu-dachi et frappez un coup direct du poing droit au plexus ou niveau moyen. Mettez l'accent sur la puissance de frappe tout particulièrement pour ces trois techniques de poing qui s'enchaînent ici. Les trois attaques dès les mouvements 15-16-17 doivent 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 direct du poing gauche au niveau moyen.

17. Migi chudan oi-zuki; avancez le pied droit sur le même axe en zenkutsu-dachi et frappez un coup direct du poing droit au niveau moyen. Poussez le **KIAI** ! Attendez 2 secondes après le kiai. Pour rappel, les trois oi-zuki s'enchaînent très vite; surtout entre le deuxième et le troisième. Ce mouvement est très révélateur de l'esprit de Heian shodan. Vitesse, puissance et technique basique efficace !

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). Dans un premier temps, armez correctement le mouvement avec le bras droit tendu, paume de la main vers le bas et main gauche paume face à l'oreille droite. Pendant cette phase d'armement, les coudes doivent se trouver à la même hauteur et les hanches de face Bloquez au niveau moyen du « sabre de main ». Bloquez les hanches en hanmi en même temps que vous frappez de la main. Pour effectuer correctement cette technique, la rotation doit être rapide et stabilisée dans une position kokutsu-dachi forte.

19. Migi chudan shuto-uke; pivotez de 45° par rapport à l'axe précédent sur le pied gauche vers la droite, le genou gauche bien fléchi et avancez le pied droit en exécutant un deuxième blocage shuto-uke en position kokutsu-dachi.

20. Migi chudan shuto-uke; pivotez de 45° par rapport à l'axe précédent sur le pied gauche vers la droite, gardez le genou gauche fléchi et avancez le pied droit en exécutant un troisième blocage shuto-uke en position kokutsu-dachi.

21. 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. Poids du corps sur la jambe droite. 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.