



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

1. **Hidari chudan-uchi-uke** ; tournez la tête vers la gauche et déplacez le pied gauche dans la même direction pour descendre en kokutsu-dachi en bloquant de l'avant-bras gauche de l'intérieur vers l'extérieur. Le poing droit vient en hikite, tirez le coude droit vers l'arrière et sortez bien la poitrine pour adopter une position correcte.
2. **Migi chudan-gyaku-zuki** ; sur place, en demeurant en kokutsu-dachi, frappez un coup contraire du poing droit au plexus en tournant les hanches vers la gauche. Tirez avec force le poing gauche en arrière. Veillez à ne pas plier le genou droit pendant l'exécution du gyaku-zuki. Le regard est toujours vers la gauche. Les temps 1 et 2 sont liés, maintenez un peu le kime avant d'enchaîner.
3. **Hidari zenwan-mizu-nagare-kamae** ; ramenez lentement le pied droit contre le gauche et redressez-vous en heisoku-dachi (pieds joints). En même temps vous tournez la tête à droite, amenez le poing droit en hikite et placez l'avant-bras (zenwan) gauche devant la poitrine et légèrement incliné vers le bas, poing dirigé vers la droite, une largeur de poing en avant du pectoral droit.  
Mizu-nagare-kamae : *Garde de l'eau qui coule* : l'image de la position du bras est comme le coup de poing en crochet (kagi zuki) mais ici il s'agit d'adopter une garde, poing plus bas que le coude, lui-même plus bas que l'épaule. Cette attitude du coude plié, avant-bras parallèle à la poitrine se retrouve dans de nombreux katas.
4. **Migi chudan-uchi-uke** ; déplacez le pied droit vers la droite pour descendre en kokutsu-dachi en bloquant de l'avant-bras droit de l'intérieur vers l'extérieur pendant que le poing gauche vient en hikite, tirez le coude gauche vers l'arrière et sortez bien la poitrine pour adopter une position correcte. Le regard est toujours à droite.
5. **Hidari chudan-gyaku-zuki** ; sur place, en demeurant en kokutsu-dachi, frappez un coup de poing gauche au plexus en tournant les hanches vers la droite. Veillez à ne pas plier le genou gauche pendant l'exécution du gyaku-zuki. Le regard suit la technique et est donc vers la droite. Les temps 4 et 5 sont liés, maintenez un peu le kime avant d'enchaîner.
6. **Migi zenwan-mizu-nagare-kamae** ; ramenez lentement le pied gauche contre le droit et redressez-vous en heisoku-dachi (pieds joints). En même temps vous tournez la tête à gauche pour ramener le regard devant soi, amenez le poing gauche en hikite et placez l'avant-bras (zenwan) droit devant la poitrine, légèrement incliné vers le bas, poing dirigé vers la gauche, une largeur de poing en avant du pectoral gauche. Même remarque qu'au temps 3.
7. **Migi chudan-morote-uke** ; pivotez de 90° sur le pied gauche vers la gauche et avancez le pied droit pour passer en kokutsu-dachi, avec un blocage renforcé de l'avant-bras droit au niveau moyen, de l'intérieur vers l'extérieur. Le poing gauche vient se placer au niveau du coude droit, paume vers le haut.
8. **Hidari ken-gedan-juji-uke** ; avancez le pied gauche en zenkutsu-dachi et parez en blocage croisé bas des deux poings. Le poing droit fermé par dessus comme pour bloquer un coup de pied bas. Veillez à bien croiser au niveau des poignets. Gardez le buste bien droit. Expirez sur ce mouvement. Enchaînez aussitôt sur le temps suivant.
9. **Hidari sho-jodan-juji-uke** ; sur place, levez les mains ouvertes, et parez de bas en haut. Pour

passer du niveau bas au niveau haut, amenez les deux paumes près de la poitrine et bloquez ensuite d'une défense des deux paumes en croix au niveau supérieur. Effectuez un mouvement de poussée vers le haut avec les poignets toujours croisés. Inspirez sur ce mouvement et enchaînez aussitôt sur le temps suivant

**10. Hidari chudan-sho-osaie-uke** ; sur place, blocage vers le bas des deux paumes au niveau moyen en conservant les mains ouvertes. Pour y parvenir, effectuez un mouvement de rotation afin d'amener la paume droite vers le haut (main dirigée vers l'avant), et tournez la paume gauche vers le bas (main dirigée vers la droite). La main gauche est au-dessus de la main droite. Gardez les poignets en contact durant toute la rotation des mains. Au final de cette rotation, le coude droit se trouve à hauteur de la hanche droite. Le buste reste de face.

**11. Hidari chudan-zuki** ; sur place, frappez aussitôt d'un coup de poing direct gauche vers l'avant, à hauteur moyenne, pendant que le poing droit vient en hikite.

**12. Migi chudan-oi-zuki** ; avancez le pied droit en zenkutsu-dachi et frappez d'un coup direct du poing droit à hauteur moyenne. Poussez le **KIAI** ! Attendez 2 secondes avant de continuer. Les temps 8 à 12 sont directement enchaînés.

**13. Migi sokumen-gedan-barai** ; décalez le poids du corps vers l'arrière et pivotez de 180° sur le pied gauche vers la gauche avec une forte rotation des hanches. Posez le pied droit avec force en position kiba-dachi tout en effectuant simultanément un balayage bas du poing droit vers la droite. Amenez le poing droit à environ 5 centimètres au-dessus du genou droit. Vous devez mettre la priorité sur la vitesse du blocage du poing droit. Lorsque cette vitesse est maîtrisée, vous pouvez alors penser à introduire un mouvement écrasant du pied droit en fumikomi. Le but étant de parvenir à combiner parfaitement pied et poing. Mais il ne faut pas perdre de vue que l'essentiel de ce temps est d'abord le blocage du poing droit.

**14. Hidari sokumen-chudan-kake-uke** ; sur place, tournez la tête vers la gauche et étendez la main gauche ouverte à hauteur d'épaule pendant que le poing droit se place en hikite. Pour la préparation du mouvement, amenez la paume gauche sous le coude droit, et amenez-la en avant. Pendant tout le mouvement, la paume gauche est dirigée vers le bas, et au moment de finaliser la technique, la main pivote verticalement, à l'instant même du kime. C'est un blocage crocheté de la paume gauche au niveau moyen à gauche. Ce mouvement se fait lentement et en inspiration profonde.

**15. Migi chudan-mikazuki-geri** ; enchaînez dès que la main gauche s'est immobilisée, en pivotant de 180° sur le pied gauche vers la gauche et faites un coup de pied en croissant (mikazuki-geri), de la plante du pied droit dans la paume de la main gauche demeurée dans la position étendue. C'est le pied droit qui va à la main gauche, et non l'inverse.

**16. Migi chudan-mae-empi-uchi** ; continuez la rotation en posant le pied droit en position kiba-dachi et en frappant un coup fouetté du coude droit vers l'avant dans la main gauche restée au même endroit et ouverte. Frappez avec le mouvement de rotation des hanches. C'est la pointe du coude qui vient percuter la main ouverte.

**17. Migi chudan-morote-uke** ; laissez le pied droit en place et glissez le pied gauche derrière lui, talon levé (migi-ashi-mae-kosa-dachi) en effectuant une défense renforcée de l'avant-bras droit au niveau moyen, de gauche à droite.

**18. Migi jodan-morote-tsuki-age** ; déplacez un peu le pied gauche en arrière et redressez-vous sur la jambe droite (renoji-dachi) en tournant la tête et les hanches vers la gauche. Exécutez en même temps un coup pivotant, de bas en haut et renforcé du poing droit vers l'arrière, au niveau supérieur. Conservez le poing gauche au niveau du coude droit.

**19. Gedan-juji-uke** ; pivotez de 90° sur le pied gauche vers la gauche et sautez vers le haut pour arriver en position kosa-dachi, pied gauche derrière le droit en exécutant une défense des deux poings en croix vers le bas. Gardez le buste bien droit lors de la réception. Le mouvement est effectué comme si vous sautiez par-dessus un bâton (bo). Poussez le **KIAI** ! Attendez 2 secondes avant de poursuivre.

**20. Migi chudan-morote-uke** ; déplacez le pied droit vers la droite en position zenkutsu-dachi, pour effectuer une défense renforcée de l'avant-bras droit au niveau moyen. Tendez le genou gauche.

**21a. Hidari jodan-sho-nagashi-uke, Migi gedan-shuto-uchi-komi** ; déplacez le pied gauche vers la gauche derrière vous et pivotez sur le pied droit pour vous retrouver en zenkutsu-dachi dans la direction contraire. Exécutez un coup du sabre de la main droite vers le bas. En même temps effectuez un blocage balayé de la paume gauche vers l'épaule droite.

**21b. Hidari sokumen-gedan-uke, Migi sokumen-jodan-uchi-uke** ; sur place passez en kokutsu-dachi en décalant le poids du corps vers l'arrière. Veillez à ne pas bouger les pieds en passant de la position vers l'avant à celle vers l'arrière. Le mouvement s'exécute avec un mouvement inverse des bras : blocage du poing gauche vers le bas (gedan-uke) et le poing droit se lève vers l'arrière au-dessus de l'épaule droite, en blocage haut, de l'intérieur vers l'extérieur (jodan-uchi-uke). Sokumen signifie latéral.

**22. Heisoku-dachi, Jotai-sono-mama** ; position d'attente debout et pieds joints : ramenez lentement le pied gauche à côté du pied droit sans bouger le haut du corps.

**23a. Migi jodan-sho-nagashi-uke, Hidari gedan-shuto-uchi-komi** ; pivotez en déplaçant le pied droit pour passer directement en zenkutsu-dachi profond avec un coup vers le bas du sabre de la main gauche. En même temps exécutez un blocage balayé de la paume droite vers l'épaule gauche.

**23b. Migi sokumen-gedan-uke, Hidari sokumen-jodan-uchi-uke** ; sur place passez en kokutsu-dachi en décalant le poids du corps vers l'arrière. Veillez à ne pas bouger les pieds en passant de la position vers l'avant à celle vers l'arrière. Le mouvement s'exécute avec un mouvement inverse des bras : blocage du poing droit vers le bas (gedan uke) et le poing gauche se lève vers l'arrière au-dessus de l'épaule gauche, en blocage haut, de l'intérieur vers l'extérieur (jodan uchi uke).

**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.