



Saluez lentement, musubi-dachi. Annonce du kata : Heian Sandan! Yoi, hachiji-dachi.

1- Hidari sokumen chudan-uchi-uke ; tournez la tête à gauche et avancez le pied gauche vers la gauche pour passer en kokutsu-dachi en bloquant du poing gauche au niveau moyen, de l'intérieur vers l'extérieur, le poing droit vient en hikite. Synchronisez le déplacement du pied, le passage en kokutsu et le blocage. Le buste est de profil.

2- Hidari gedan-uke, Migi chudan-uchi-uke ; regroupez la jambe droite, pieds joints, pour se redresser en heisoku-dachi, gedan-uke gauche, chudan-uchi-uke droit (blocage gauche vers le bas ainsi qu'un blocage droit au niveau moyen, de l'intérieur vers l'extérieur). Gardez les genoux en position naturelle. Le double mouvement circulaire des des poings fait passer ceux-ci près du corps, le gauche passant à l'intérieur du coude droit. L'écartement des bras en position finale est la largeur des épaules. Les coudes servent de pivot et doivent se déplacer le moins possible tout en restant alignés à même hauteur; pendant tout le mouvement ils demeurent éloignés du tronc par une largeur de poing.

3- Hidari chudan-uchi-uke Migi gedan-uke ; sur place, inversez gedan-uke droit et chudan-uchi-uke gauche. Le double mouvement circulaire des des poings fait passer ceux-ci près du corps, le droit passant à l'intérieur du coude gauche. Les temps 2 et 3 sont enchaînés en une seule sensation. Contractez les abdominaux, ne secouez pas les épaules.

4- Migi chudan-uchi-uke; pivotez de 90° sur le pied gauche et déplacez le pied droit vers votre arrière droit pour passer en kokutsu-dachi pour un blocage du poing droit au niveau moyen, de l'intérieur vers l'extérieur, le poing gauche vient en hikite. Tournez les hanches d'un mouvement ample. Réplique du temps 1.

5- Migi gedan-uke, Hidari chudan-uchi-uke; ramenez la jambe gauche sur la droite, pieds joints, pour se redresser en heisoku-dachi, exécutez un blocage droit vers le bas ainsi qu'un blocage gauche au niveau moyen, de l'intérieur vers l'extérieur. Croisez les bras devant la poitrine. Réplique du temps 2.

6- Migi chudan-uchi-uke Hidari-gedan-uke ; sur place, inversez chudan-uchi-uke droit et gedan-uke gauche (blocage droit au niveau moyen de l'intérieur vers l'extérieur et blocage gauche vers le bas). Réplique du temps 3.

7- Hidari chudan morote uke ; pivotez sur le pied droit de 90° vers la gauche en kokutsu-dachi et exécutez une défense renforcée de l'avant-bras gauche au niveau moyen, de l'intérieur vers l'extérieur. Le poing droit phalanges vers le haut, vient contre l'intérieur du coude gauche.

8- Migi chudan-nukite-tate-zuki, Hidari sho-osae-uke ; avancez le pied droit sur le même axe, en zenkutsu-dachi, avec une pique de main droite verticale, en ligne droite par dessus la main gauche qui effectue un blocage poussé vers le bas de la paume. Réplique du temps 11 de Heian Nidan.

9- Hidari chudan-kentsui-yoko-mawashi-uchi ; torsion du bras, pivotez sur le pied droit en déplaçant le pied gauche vers votre arrière en arc de cercle de 180° pour terminer en position kiba-dachi, pied gauche à l'avant en frappant en marteau de fer gauche simultanément, avec un large mouvement circulaire et horizontal. Dans ce mouvement nous nous dégageons d'une saisie de la main. Notre poignet va à la hanche en tournant la main vers le bas pour retrouver le tranchant vers le haut, mais par rapport à l'adversaire, ce sont les hanches qui vont réellement

vers le poignet. N'essayez pas de dégager votre main ou votre bras lors d'une saisie de ce type. En fait, quand vous tournez, laissez votre poignet en place et déplacez vos hanches vers votre poignet. Alors quand votre poignet rejoint votre hanche, frappez le côté de l'adversaire avec kentsui.

10- Migi chudan-oi-zuki ; avancez le pied droit vers l'avant en zenkutsu-dachi en frappant avec un oi-zuki droit au niveau moyen. Poussez le **KIAI** ! Attendez 2 secondes avant de continuer. Les temps 9 et 10 s'enchaînent rapidement.

11- Ryo-ken-ryo-koshi-kamae ; levez-vous et tournez-vous très lentement en ramenant le pied gauche et en pivotant de 180° vers l'arrière, en amenant les 2 poings aux hanches avec phalanges vers l'arrière. Stabilisez-vous pieds joints en position heisoku-dachi. Cette technique apparaît aussi dans Gankaku. Pour la traduction : Ryoken = deux poings. Koshi = hanches. Kamae = garde de combat.

12- Migi-empi-yoko-uchi ; pivotez sur le pied gauche de 90° vers la gauche en levant le genou droit, poings aux hanches. Le genou doit être levé au niveau de la poitrine pour le coup de pied écrasant (fumikomi). Coup fouetté et latéral du coude droit. Rabattez le pied droit en puissance en terminant le pivot et en arrivant en kiba-dachi.

13- Migi jodan-sokumen-uraken-tate-mawashi-uchi ; sur place frappez circulairement en revers du poing droit, dans un plan vertical, ramener le poing à la hanche. Pour frapper uraken en kiba-dachi (mouvements 13, 15 et 17), le coude doit tirer vers le bas et se connecter avec la position kiba-dachi.

14- Hidari-empi-yoko-uchi ; coup fouetté et latéral du coude gauche. Le haut du corps demeure comme précédemment. Ne changez pas le niveau des hanches.

15- Hidari jodan-sokumen-uraken-tate-mawashi-uchi ; sur place frappez circulairement en revers du poing gauche, dans un plan vertical, ramener le poing à la hanche. Réplique du temps 13.

16- Migi yoko-fumikomi Migi yoko-empi-uchi ; pivotez sur le pied gauche de 180° vers la gauche en levant très haut le genou droit, poings aux hanches. Rabattez le pied droit en puissance en terminant de le pivot et en arrivant en kiba-dachi.

17- Migi jodan-sokumen-uraken-tate-mawashi- uchi ; sur place frappez circulairement en revers du poing droit (coup fouetté), dans un plan vertical, ramenez le poing à la hanche.

18- Hidari chudan-oi-zuki ; exécutez sur un rythme naturel une saisie de la main droite sur votre droite (le poing gauche revient en hikite). Inspirez pendant le mouvement. Dès que cette saisie est terminée, avancez en zenkutsu-dachi en frappant avec un oi-zuki au niveau moyen. Expirez pendant ce mouvement.

19- Migi jodan-ken-zuki-age, hidari empi-ushiro-ate ; ramenez le pied droit au niveau du pied gauche en effectuant une rotation rapide sur le pied droit de 180° pour terminer en position kiba-dachi. Coup pivotant du poing droit et frappez vers l'arrière avec le coude gauche simultanément.

20- Hidari jodan-ken-zuki-age, Migi empi-ushiro-ate ; déplacez légèrement la position sur la droite en demeurant en kiba-dachi et exécutez un coup pivotant du poing gauche tout en frappant simultanément vers l'arrière avec le coude droit.

Poussez le **KIAI** ! Ce mouvement est un déplacement dynamique des hanches à droite avec les deux pieds au sol, en pas glissé (yori-ashi).

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

Le cérémonial au début et à la fin d'un kata exige lenteur, retenue et concentration.