

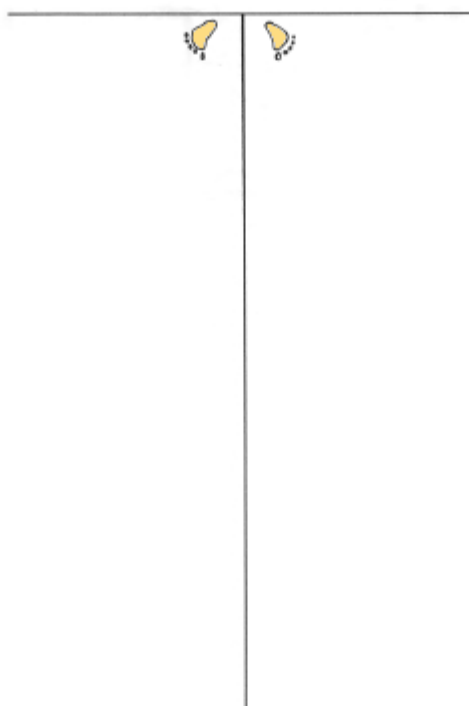
Heian Godan (cinquième niveau)

C'est le kata de la variété et de la diversité. Il comporte et enchaîne un grand nombre de techniques et de positions nouvelles : Heisoku dachi, Kosa dachi, Renoji dachi, Juji uke, Jodan age ura zuki, Mikazuki geri, etc., plus une esquive sautée sur une attaque aux jambes.

Il constitue un pas important de plus dans la connaissance technique du karaté do. Son inspiration semble provenir de Jion et Bassai. En dehors des techniques nouvelles que l'on y trouve, il possède également un rythme particulier avec des alternances de temps forts et rapides et de temps plus lents avec une concentration plus importante.

Il apparaît comme le plus compliqué des cinq Heian car un certain nombre de techniques nécessitent une bonne maîtrise des positions et de la stabilité : Gyaku zuki en Ko kutsu, un saut avec réception en Kosa dachi, des transferts de poids du corps avec changements de positions. **Ce kata s'effectue en environ 40 secondes.**

Diagramme (embusen)

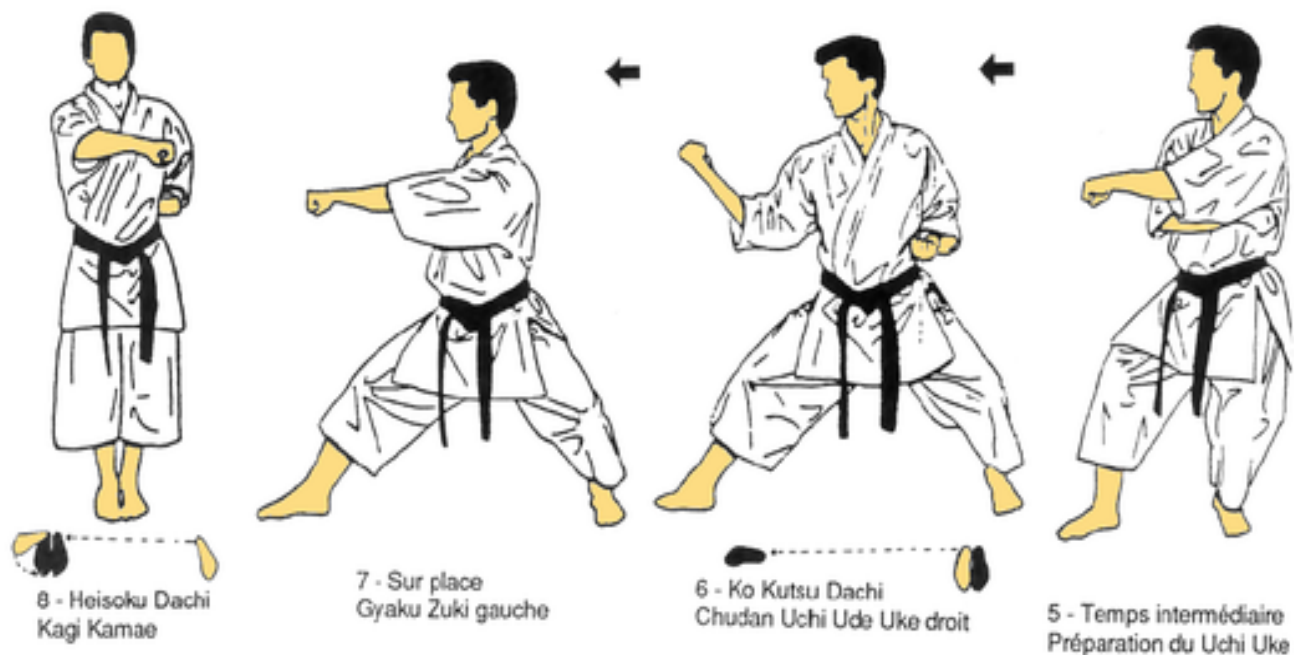




1ère séquence : Chudan uchi ude uke gauche, Gyaku zuki droit. 1/2 seconde de pause.

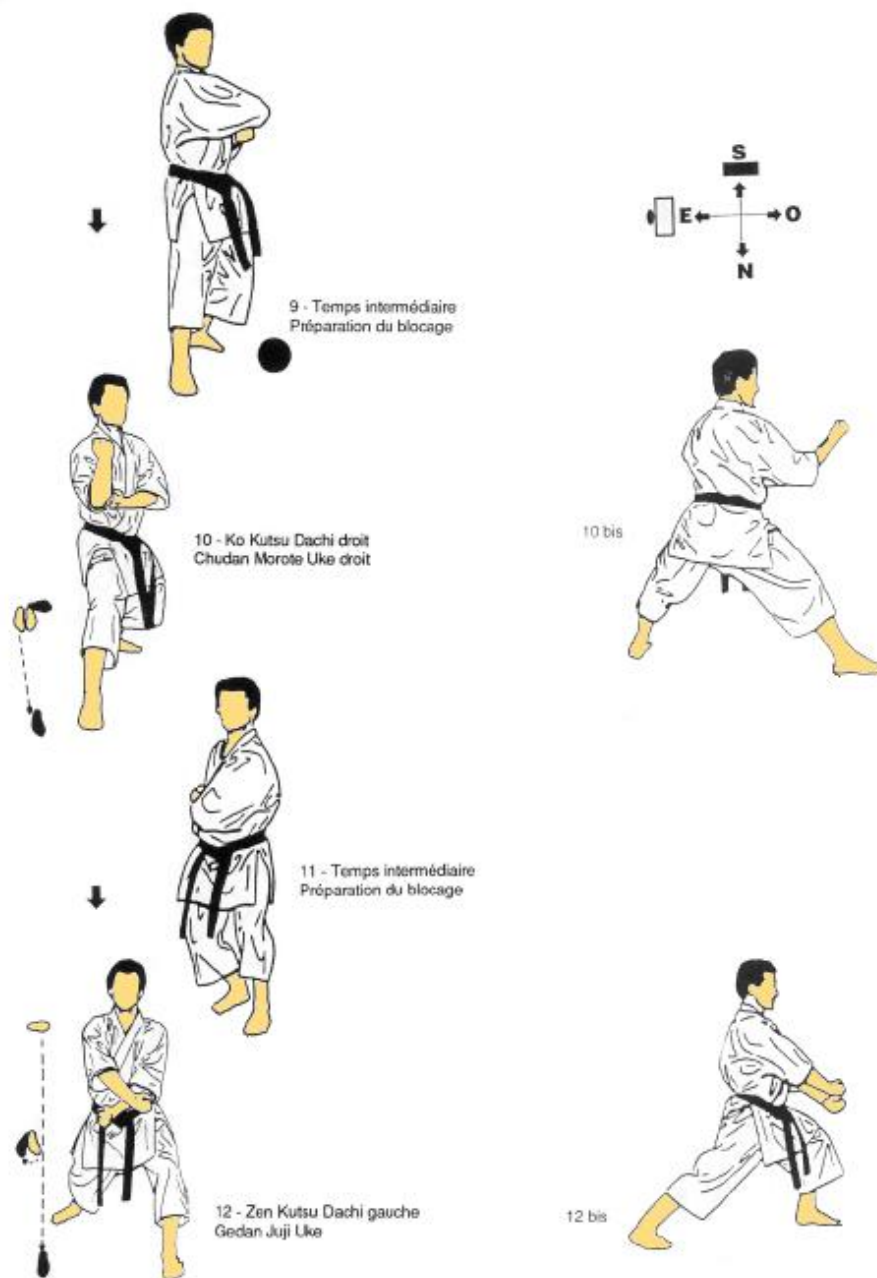


2ème séquence : ramener lentement le pied droit, Hidari kagi kamae, 1 seconde de pause.

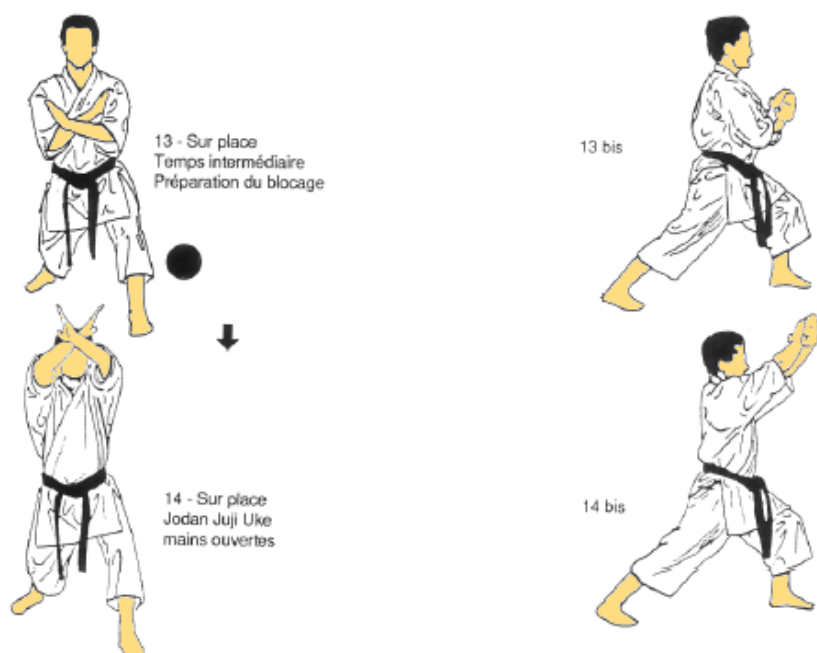


3ème séquence : Chudan uchi ude uke droit, Gyaku zuki gauche, 1/2 seconde de pause (figures 5,6, 7)

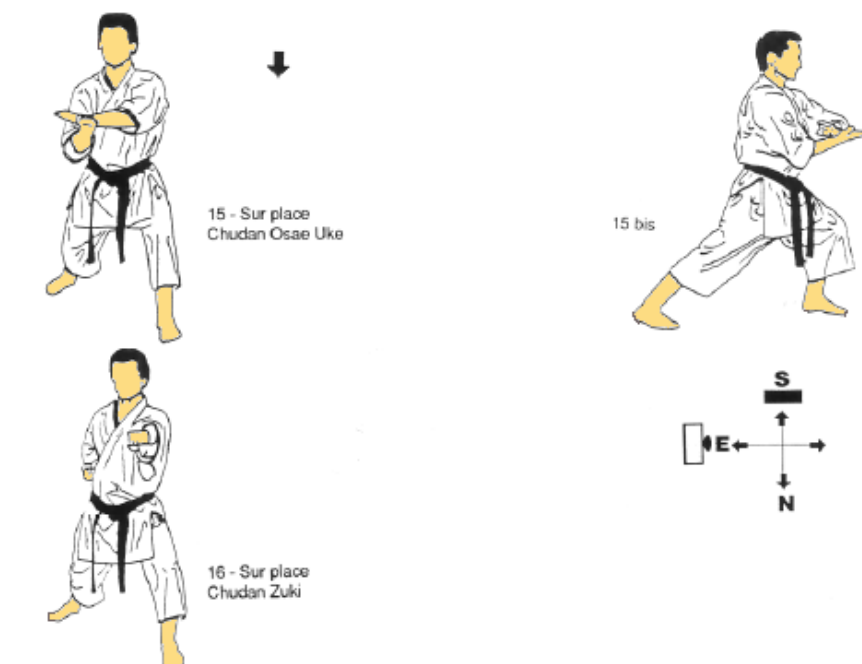
4ème séquence : ramener lentement le pied gauche : Migi Kagi Kamae, 1 seconde de pause (figure 8).



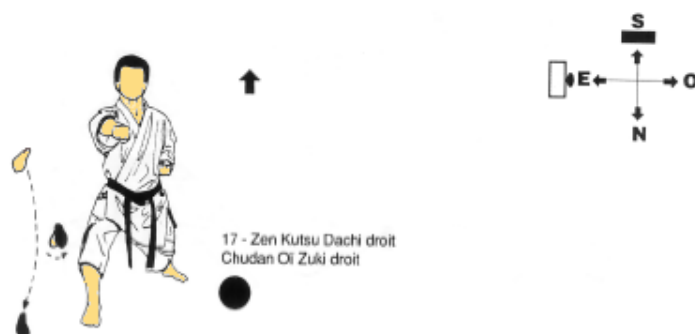
5ème séquence : Morote uchi uke - Gedan juji uke (figures 9, 10, 11, 12).



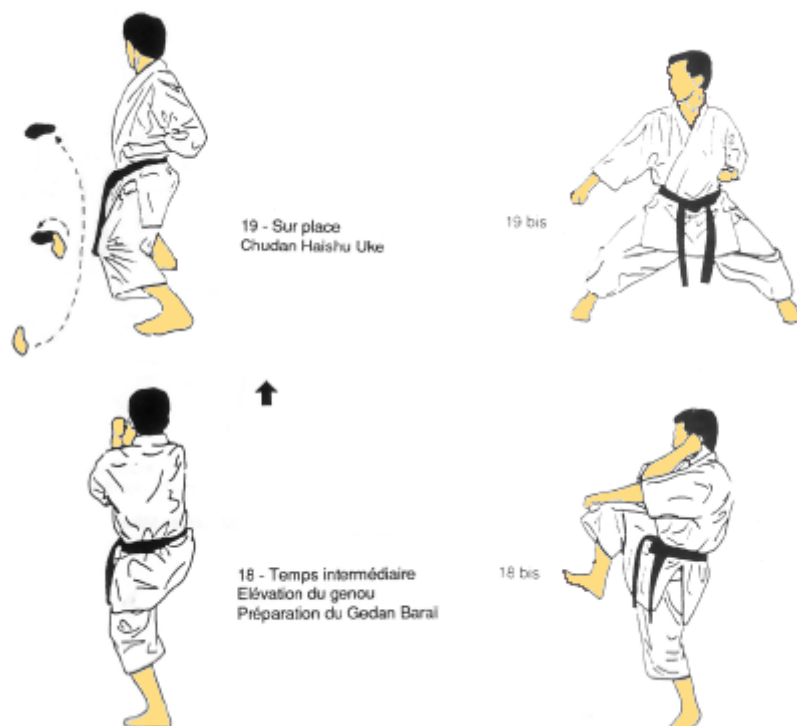
5ème séquence (suite) : Jodan juji uke (figures 13 et 14).



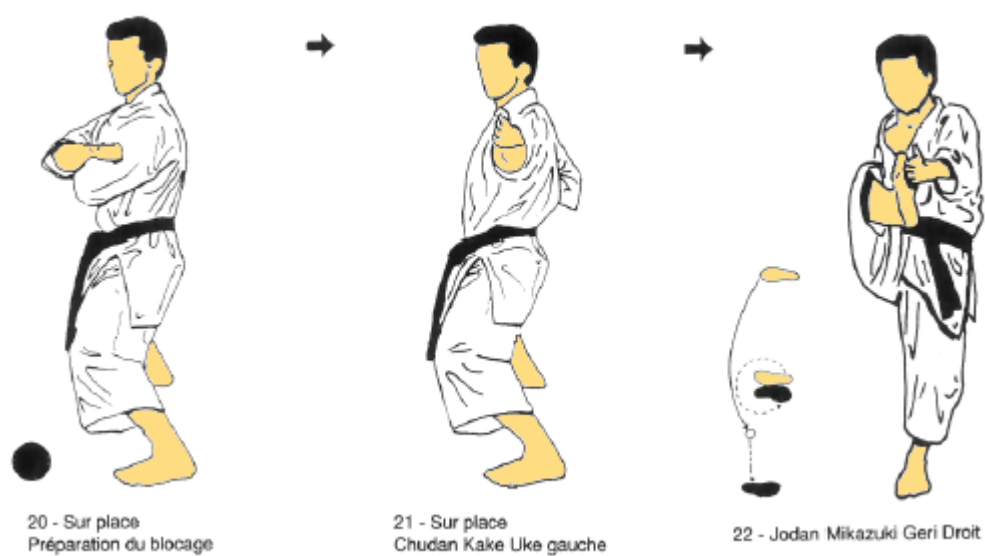
5ème séquence (suite) : Osae uke, Chudan zuki gauche (figures 15 et 16).



5ème séquence (fin) : Oi zuki droit et Kiai, 2 secondes de pause (figure 17).



6ème séquence : pivot avec Fumikomi et Gedan barai, Haishu uke lentement en deux secondes (figures 18, 19).



6ème séquence (suite) : Mikazuki Geri droit (figures 20, 21, 22).



23 - Kiba Dachi
Chudan Empi Uchi droit



23 bis

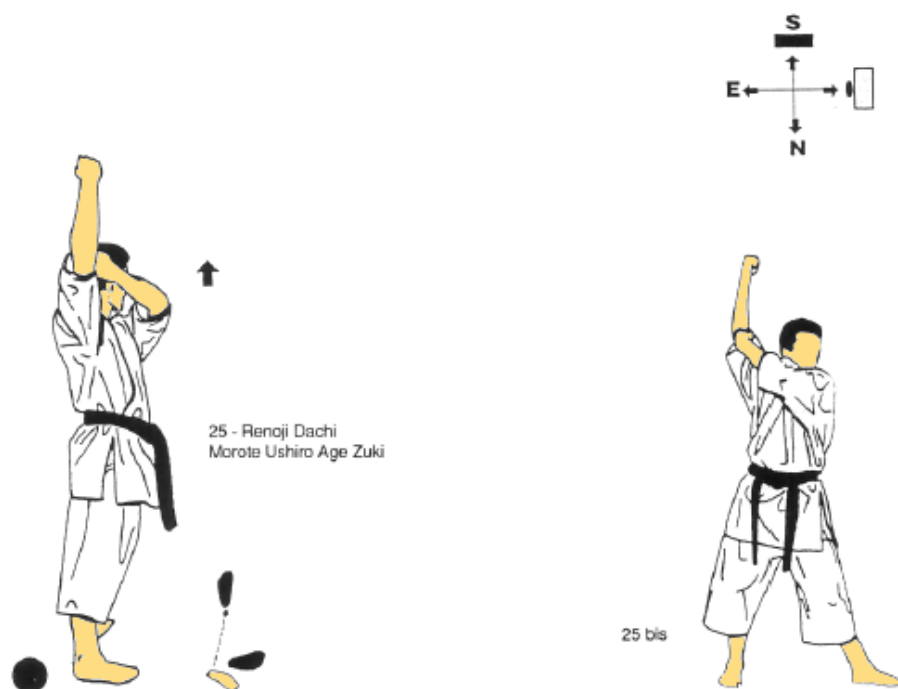
6ème séquence (fin) : Enpi uchi droit, 1 seconde de pause (figure 23).



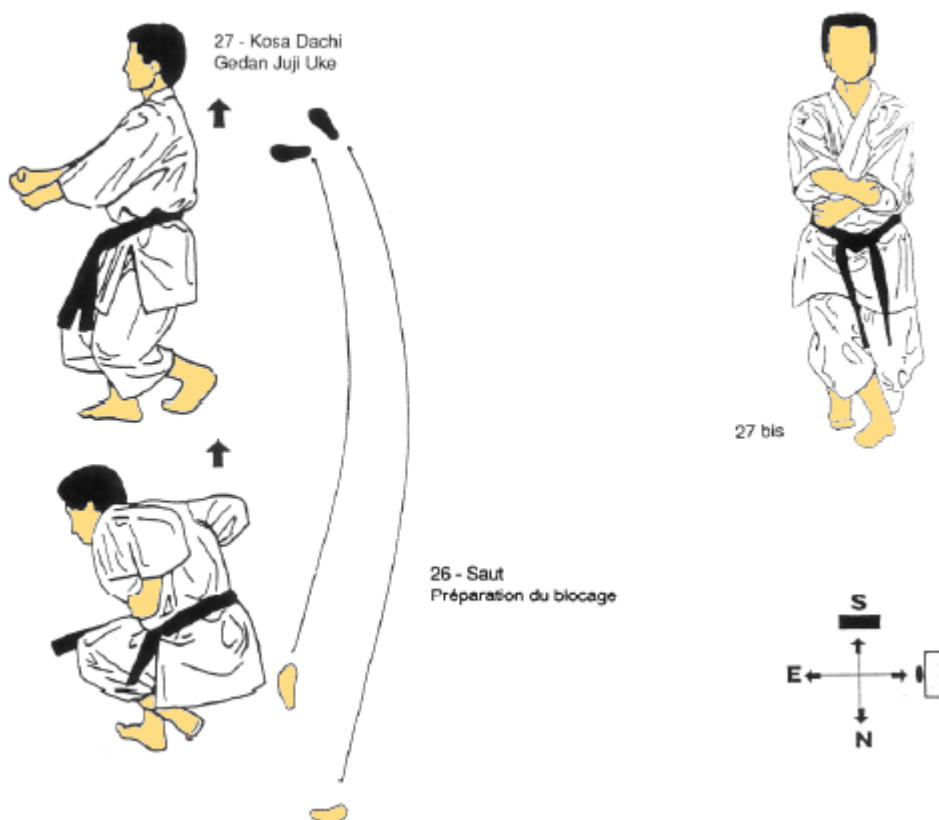
24 - Kosa Dachi
Chudan Morote Uke



7ème séquence : Chudan morote uke (figure 24).



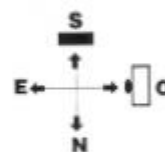
7ème séquence (fin) : Ushiro age zuki, 1 seconde de pause (figure 25).



8ème séquence : le saut, Gedan juji uke, kiai. Morote uke, 1 seconde de pause (figures 26, 27).



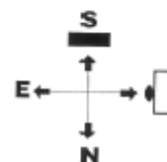
29 - Zen Kutsu Dachi droit
Chuetsu Moroté Uke

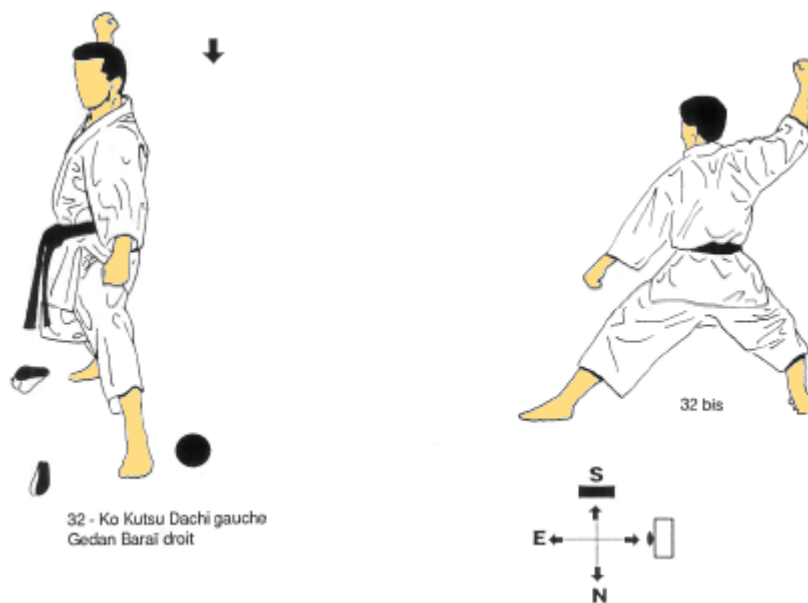
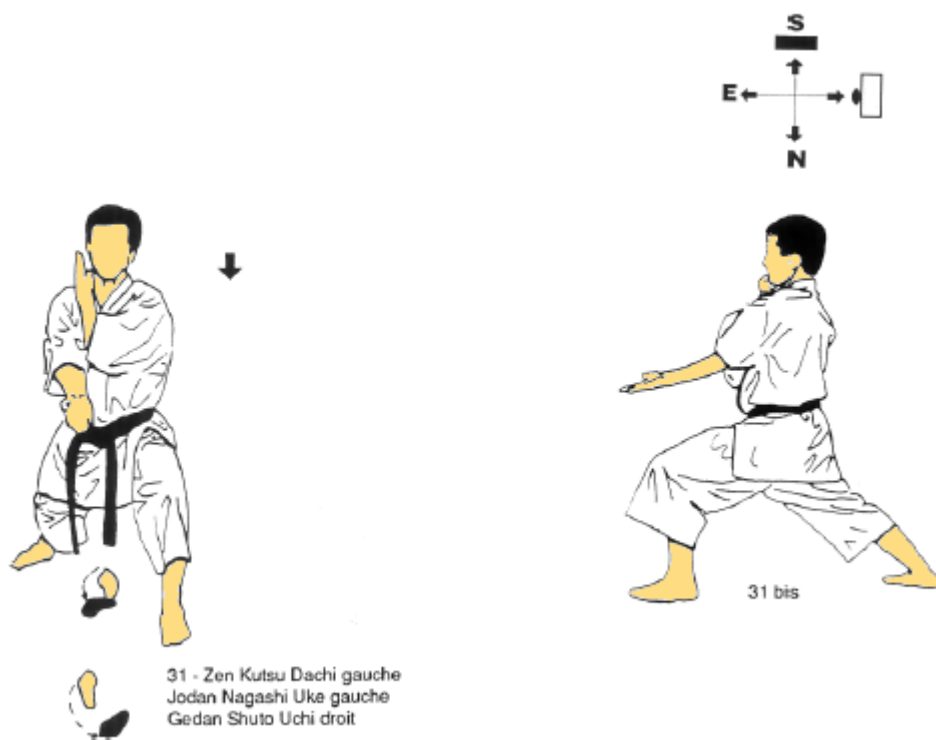


28 - Temps intermédiaire
Préparation du blocage

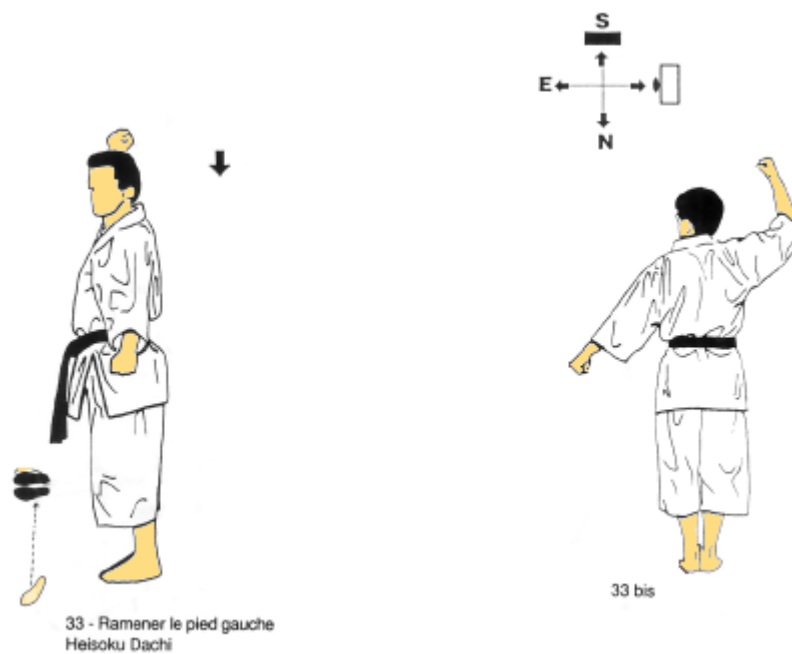


30 - Mouvement intermédiaire
Préparation des techniques

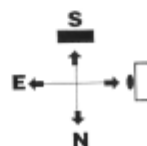
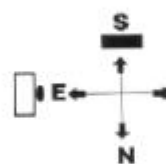




9ème séquence : pivot Gedan shuto uchi droit (figures 30, 31, 32).



9ème séquence (fin) : Jodan nagashi uke gauche, Gedan shuto uchi droit, Gedan barai gauche, puis ramener lentement le pied gauche (figure 33).



10ème séquence : pivot et mouvement inverse du précédent (figures 34, 35, 36, 37).



10ème séquence (fin): retour en Hachi ji dachi (figure 38).