

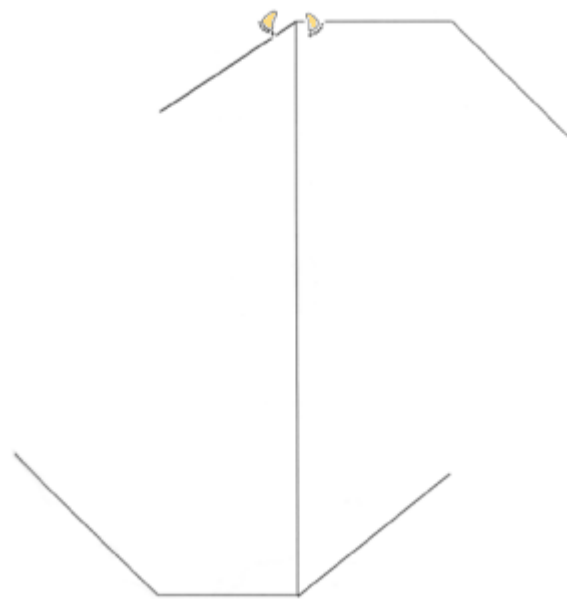
Heian Nidan (deuxième niveau)

Ce kata, bien qu'étudié assez tôt dans la pratique, comporte de nombreuses difficultés techniquement ardues à assimiler. Il comporte une grande variété de techniques nouvelles et peu usuelles qui entraîne une certaine complexité.

Il faudra veiller à exécuter dès l'apprentissage la forme correcte de la technique et ne pas la remplacer par une autre plus facile. Les positions sont toujours Zen kutsu dachi et Ko kutsu dachi avec une proportion importante de cette dernière position (un tiers du kata).

Se retrouvent dans ce kata, avec tout l'intérêt que cela apporte dans des situations de self-défense, des techniques de défense avec deux bras : Morote haiwan uke et Morote Chudan uchi uke, une attaque en revers de poing et une autre main ouverte, un coup de pied Yoko geri , une technique de luxation ou de coup de poing rapproché. **Ce kata s'effectue en 40 à 50 secondes.**

Diagramme (embusen)



1 - Temps intermédiaire
Préparation des blocages



2 - Kokutsu Dachi gauchi
Jodan Morote Haiwan Uke

3 - Sur place
Nagashi Uke gauche
Tetsui Uchi droit

4 - Sur place
Yoko Zuki gauche



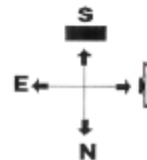
2 bis



3 bis



4 bis



Détails des mouvements 3 - 4



DEBUT



MILIEU



FIN



MILIEU

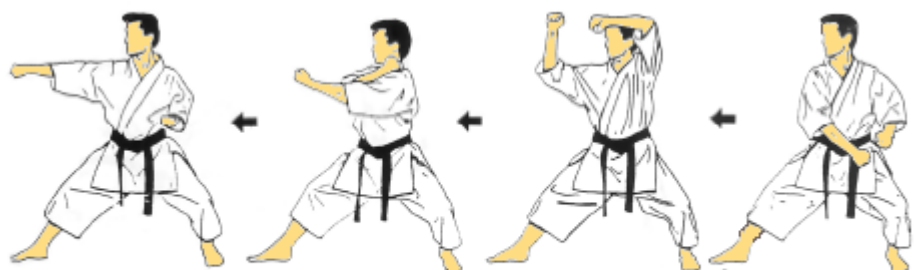


FIN

3 - Le poing droit descend en arc de cercle et vient faire le Tetsui Uchi
Le poing gauche effectue Chudan Soto Uke

4 - Remarque le mouvement du bras gauche qui se déplace pour effectuer un Yoko Zuki, c'est à dire un mouvement à trajectoire rectiligne et non pas un Tetsui Uchi comme on le voit souvent

1ère séquence : Jodan morote haiwan uke, Tetsui uchi et Nagashi uke, Yoko zuki : 1 seconde de pause (figures 1, 2, 3, 4).



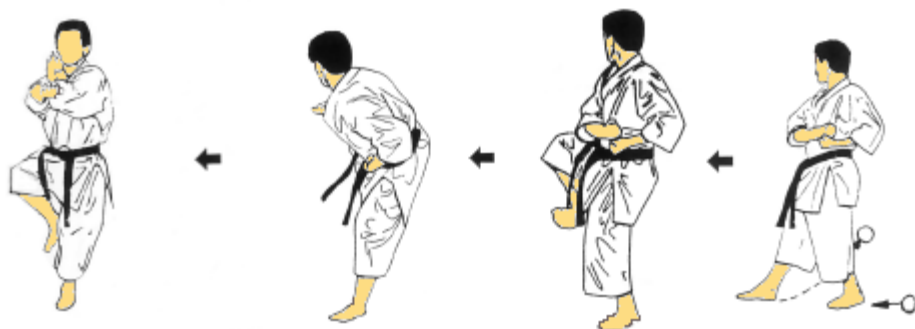
8 - sur place. Idem 4

7 - sur place. Idem 3

6 - sur place. Idem 2

5 - Pivot sur place
Ko Kutsu Dachi droit
Préparation des blocages

**2ème séquence : enchaînement identique à droite après une rotation de 180 degrés :
1 seconde de pause (figures 5, 6 , 7, 8).**



12 - Retour du Yoko Geri au genou
Préparation du Shuto Uke

11 - Jodan Yoko Geri Keage
Jodan Uraken Uchi

10 - Sur place préparation du Yoko Geri

9 - Temps intermédiaire
Amener le pied gauche moitié de la distance du Ko Kutsu Dachi.
Préparation du Uraken



12 bis



11 bis



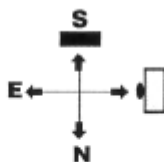
10 bis



9 bis



13 - Ko Kutsu Dachi gauche
Chudan Shuto Uke gauche

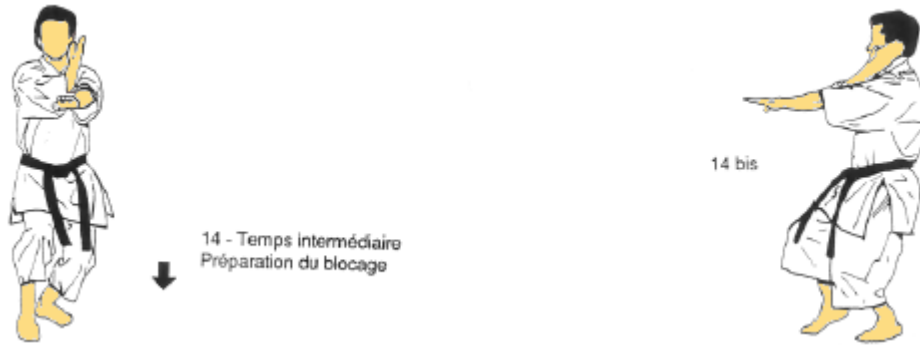


13 bis

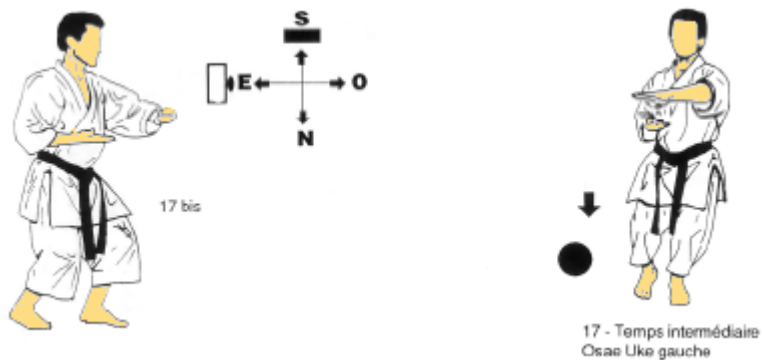
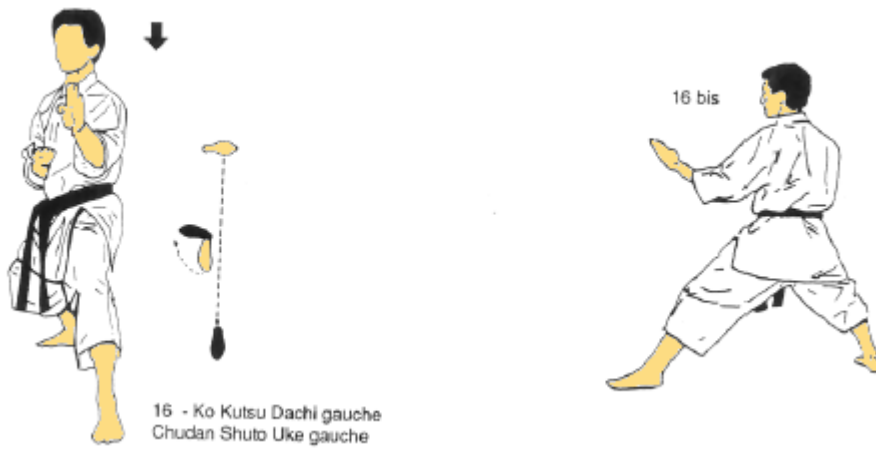
Détails des mouvements 9 - 10 - 11 - 12 - 13



3ème séquence : ramener du pied gauche, Uraken et Yoko keage à 90 degrés. Shoto uke à 180 degrés : 1/2 seconde de pause (figures 9, 10, 11, 12, 13).



4ème séquence : Shuto uke. 1/2 seconde de pause (figures 14, 15).





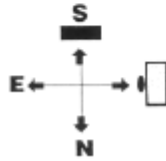
**5ème séquence : Shuto uke, Osae uke, Chudan Tate Nukite puis Kiai :
2 secondes de pause (figures 16, 17, 18).**



**6ème séquence : Shuto uke à 180 degrés. Shuto uke en oblique. 1 seconde de pause
(figures 19, 20).**



7ème séquence : Shuto uke dans le sens opposé. Shuto uke en oblique. 1 seconde de pause (figures 21, 22).



23 - Zen Kutsu Dachi gauche
Chudan Uchi Uke droit

Détails des mouvements intermédiaires de 22 à 23



La préparation du blocage n'est pas trop importante

La main reste ouverte, passe en dessous de la ceinture

Le poing se ferme en remontant et on effectue le blocage



25 - Zen Kutsu Dachi droit
Gyaku Zuki gauche sur place



25 bis



25 ter



24 - Mae Geri Keage droit
sans bouger les bras

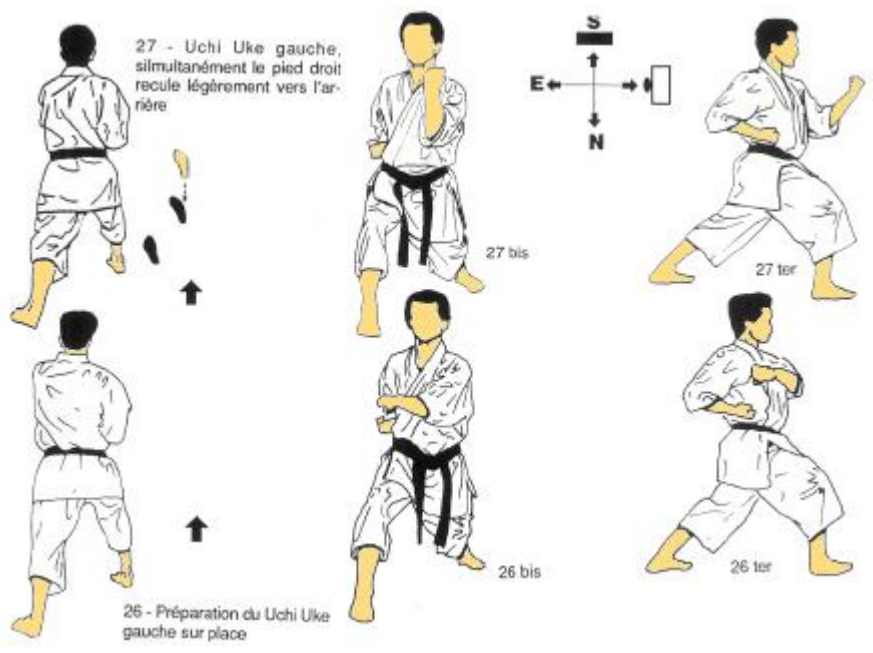


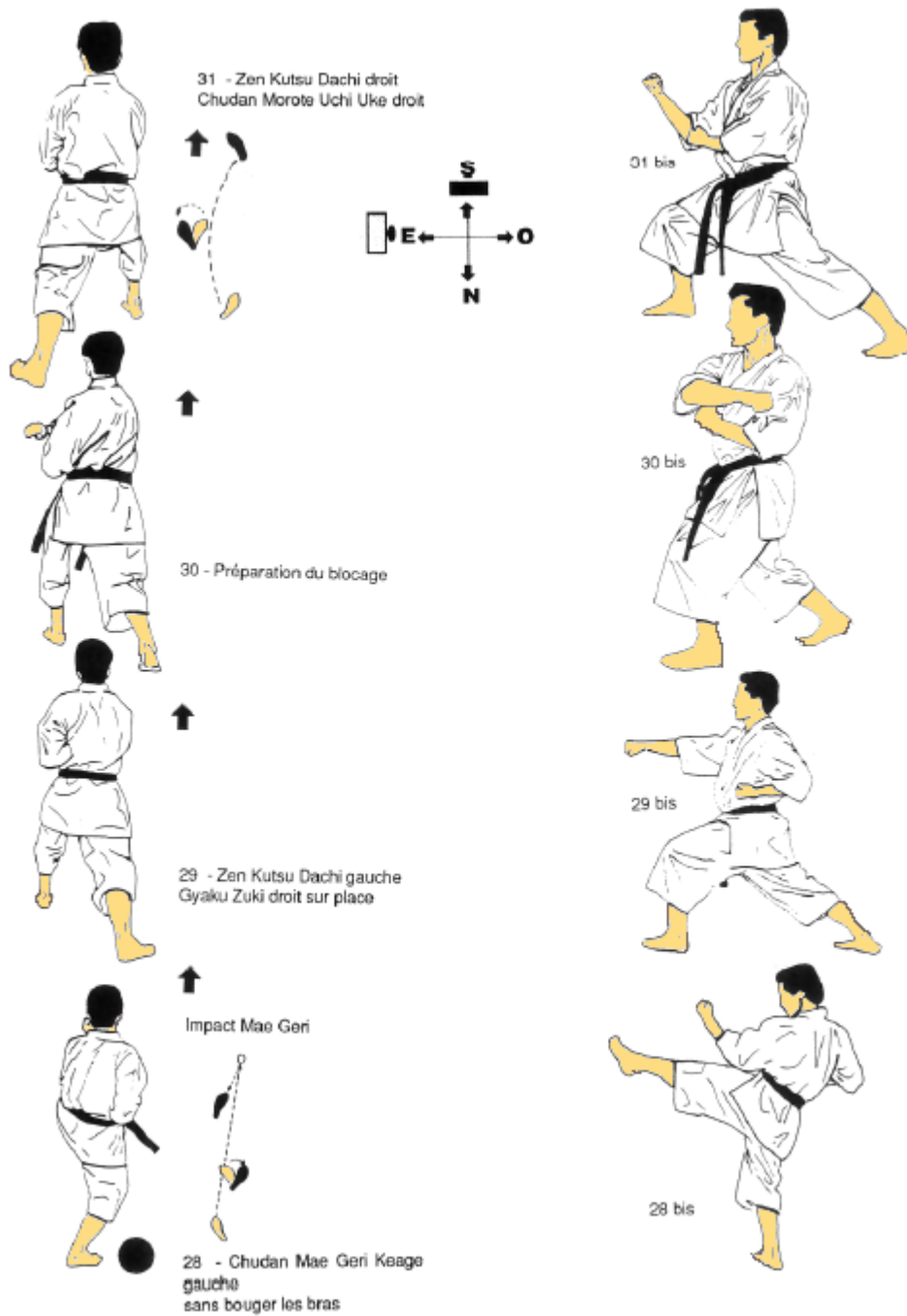
24 bis



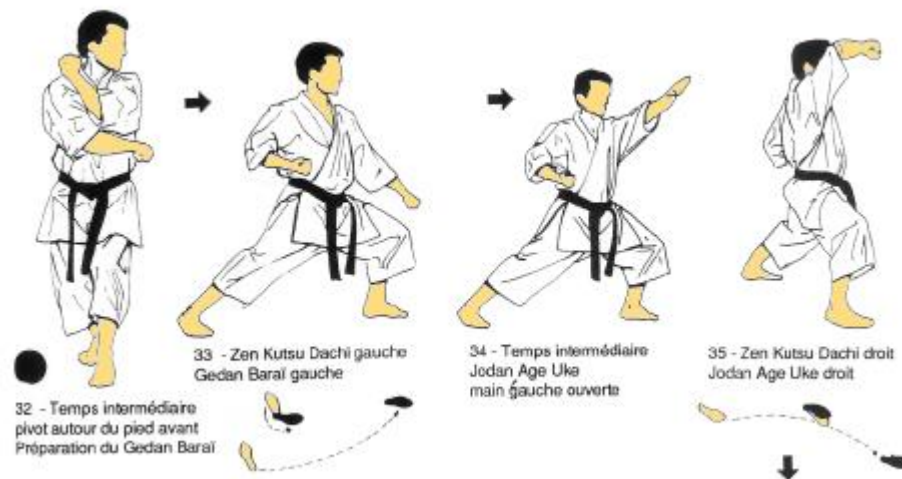
24 ter

8ème séquence : Uchi uke droit, Mae keage, Gyaku zuki : 2 secondes de pause (figures 23, 24, 25).

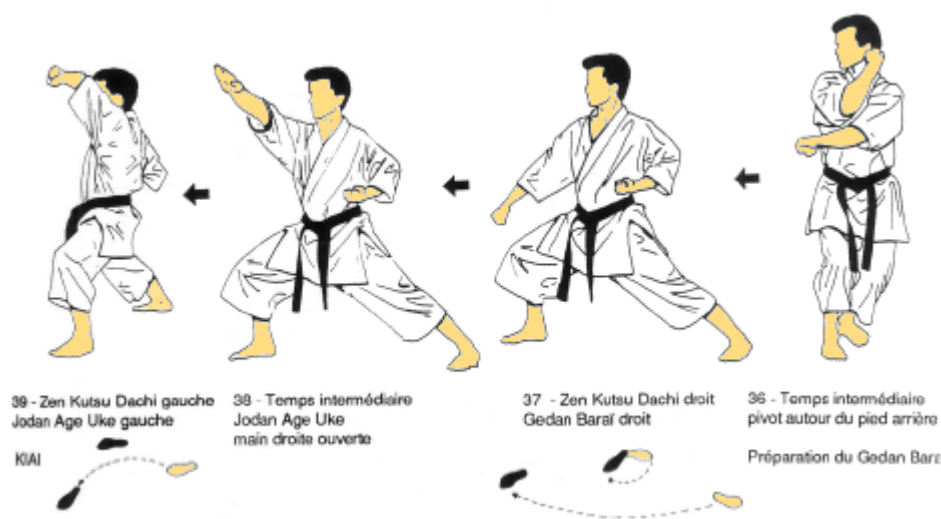




9ème séquence : Uchi uke gauche, Mae keage, Gyaku zuki, Morote ude uke. 1 seconde de pause (figures 26, 27, 28, 29, 30, 31).



10ème séquence : Gedan barai à 90 degrés. Age uke en oblique : 2 secondes de pause (figures 32, 33, 34, 35).



11ème séquence : Gedan barai à l'opposé. Age uke puis Kiai : 2 secondes de pause (figures 36, 37, 38, 39).



Retour en Hachi ji dachi, Yoi. Musubi dachi : Rei.