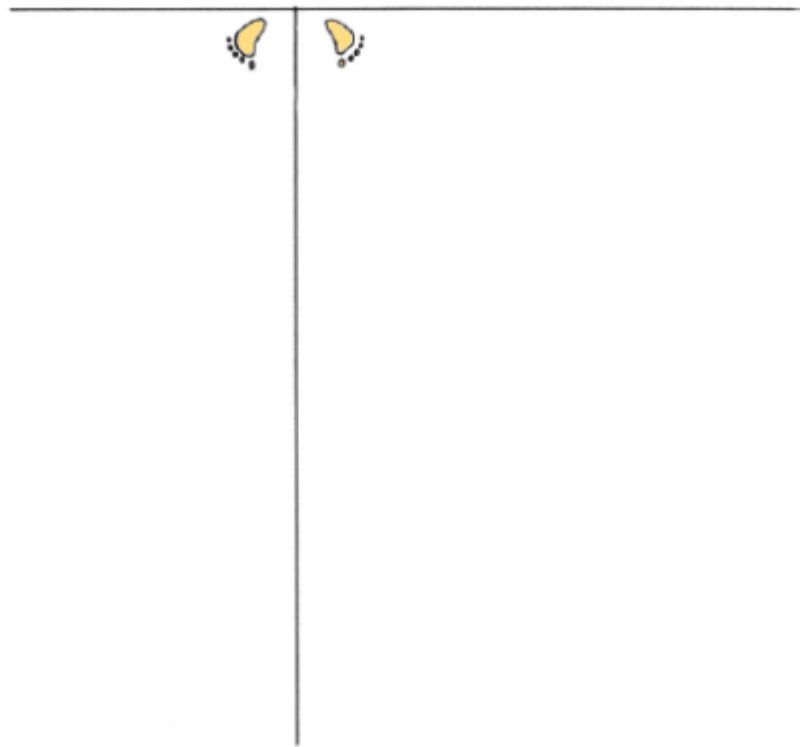


## Heian Sandan (troisième niveau)

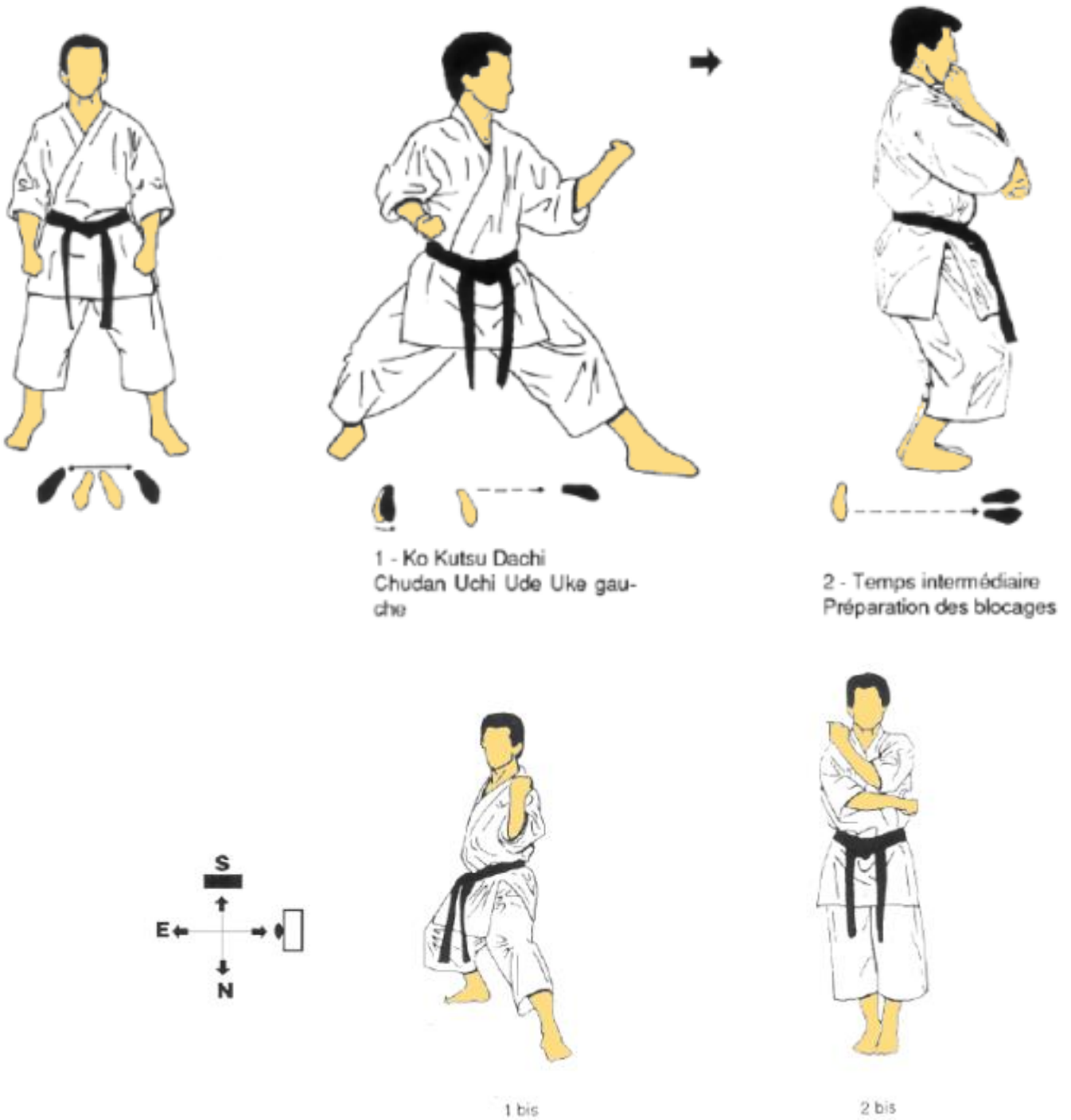
Ce kata, basé sur la posture **Kiba dachi**, contient quelques autres nouveautés : des **blocages doubles à deux niveaux** : **Uchi uke** et **Gedan barai**, des **changements de position**, des **blocages et attaques du coude**, des **écrasements (Fumikomi)**, des **défenses sur saisie arrière**.

En outre, le rythme diffère des deux katas précédents, car si les quatre déplacements de la branche centrale sont enchaînés à l'aller, ils sont nettement marqués sur la ligne du retour. Son inspiration semble surtout provenir de Jion et Kanku. **Ce kata s'exécute en 35 à 40 secondes.**

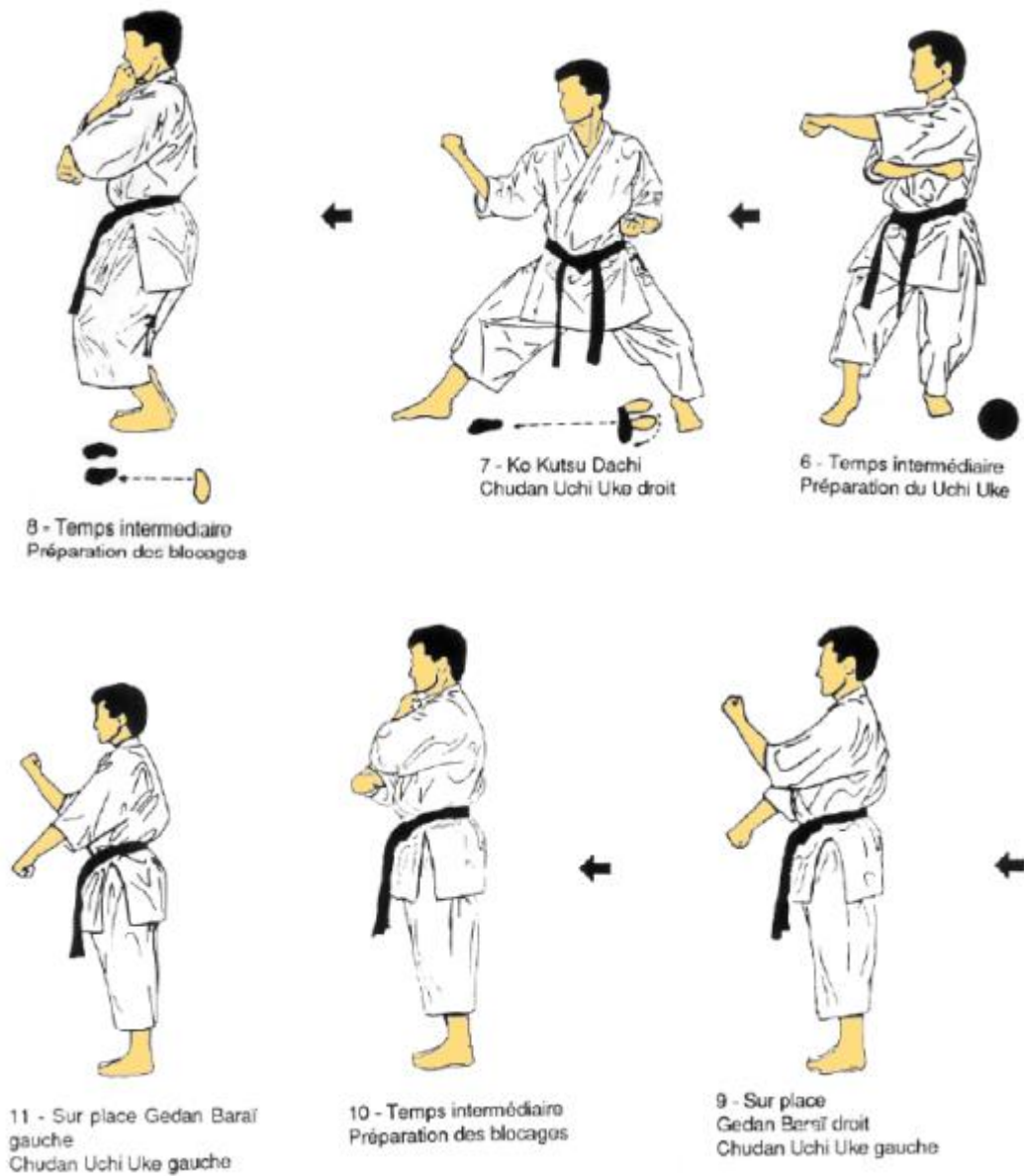
### Diagramme (embusen)



**Position de départ : Hachi ji dachi, Yoi**



**1ère séquence : Uchi uke à gauche : 1/2 seconde de pause (figure 1). Avancer le pied, Uchi uke droit, Gedan barai gauche simultanée, Uchi uke droit Gedan barai gauche simultanée : 1 seconde de pause (figures 2, 3, 4, 5).**



**2ème séquence : pivoter à 160 degrés, puis 1/2 seconde de pause (figures 6, 7) et enchaînement inverse : 1 seconde de pause (figures 8, 9, 10, 11).**



12 - Temps intermédiaire  
Préparation du blocage



12 bis



13 - Ko Kutsu Dachi gauche  
Chudan Morote Uchi Uke droit



13 bis



14 - Temps intermédiaire  
Préparation de la technique



14 bis





15 - Zen Kutsu Dachi droit  
Tate Nukite droit



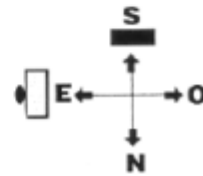
15 bis



16 - Début du dégagement du bras



16 bis





17 - Continuation du dégagement



17 ter



17 bis



18 - Kiba Dachi  
Tetsui Uchi Chudan



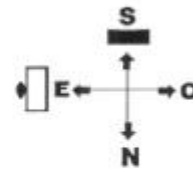
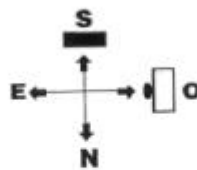
18 ter



18 bis



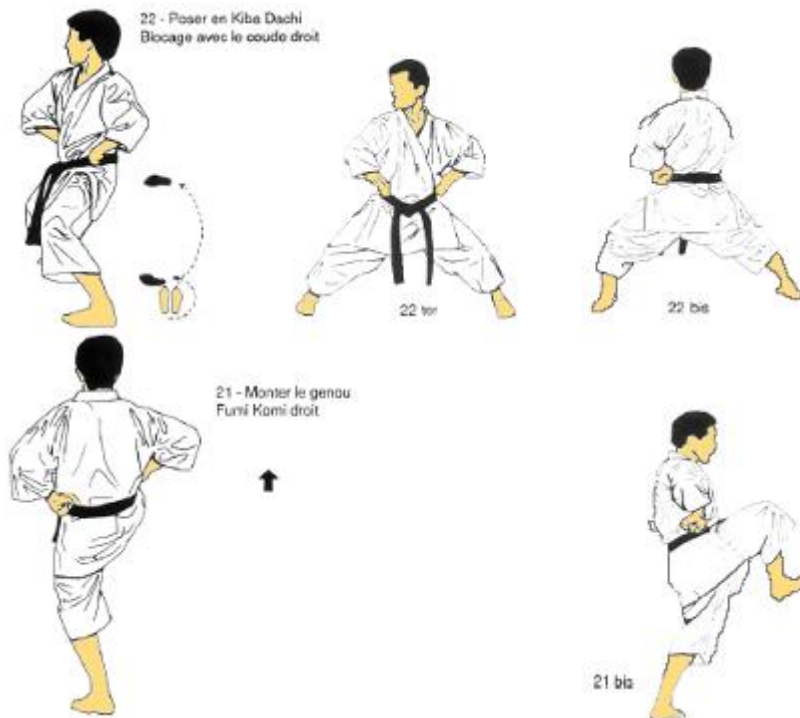
19 - Zen Kutsu Dachi droit  
Chudan Oi Zuki droit



**3ème séquence : Morote uci uke, Osae uke et Nukite pivot et Tetsui uchi, Oi zuki -Kiai :  
2 secondes de pause (figures 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19).**



**4ème séquence : ramener doucement et en pivotant la jambe gauche en Heisoku dachi à 180 degrés :  
2 secondes de pause ( figure 20).**





25 - Sur place retour du poing à la hanche



25 bis



24 - Sur place  
Jodan Uraken Uchi droit



24 bis



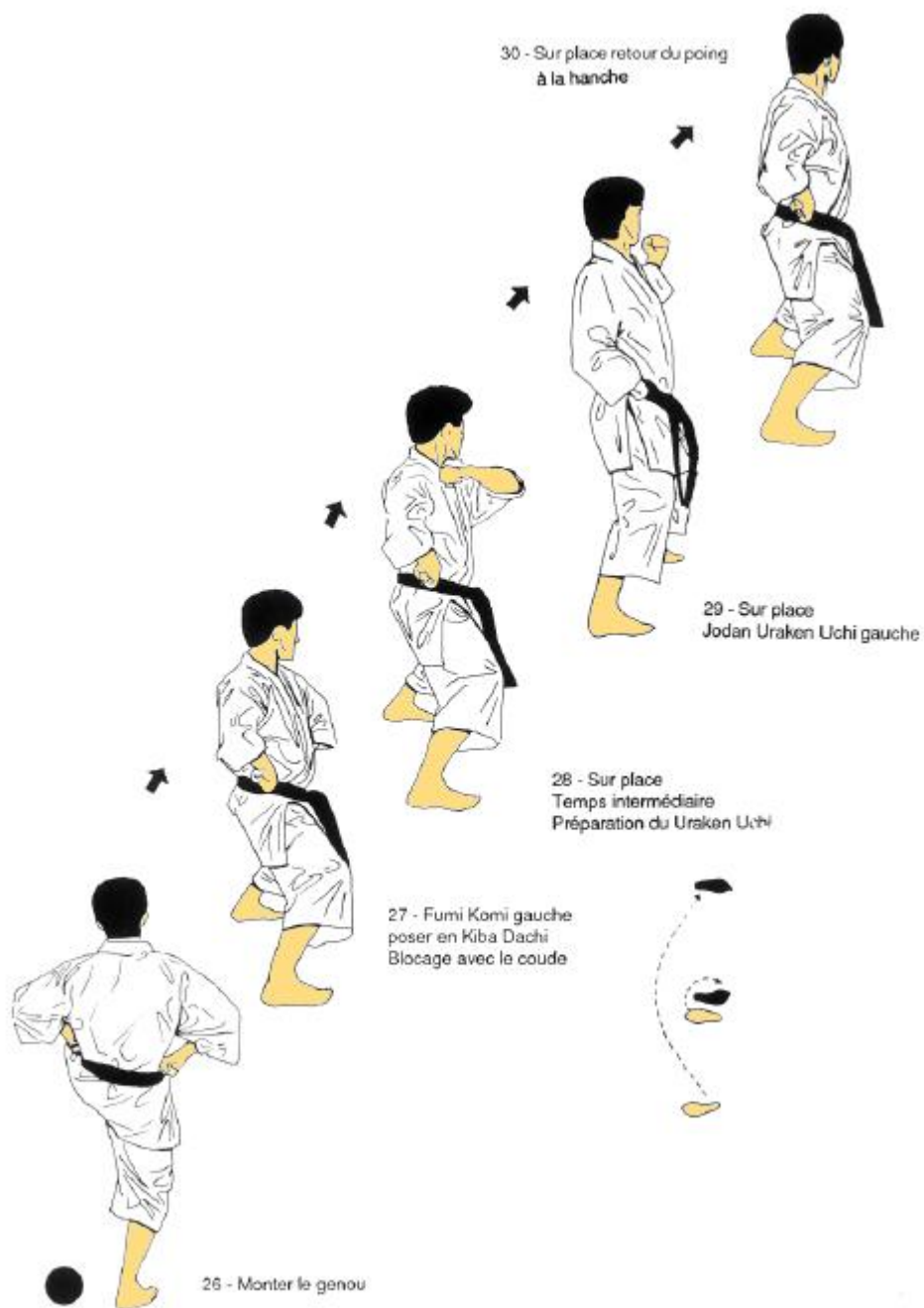
23 - Sur place  
Temps intermédiaire  
Préparation du Uraken Uchi



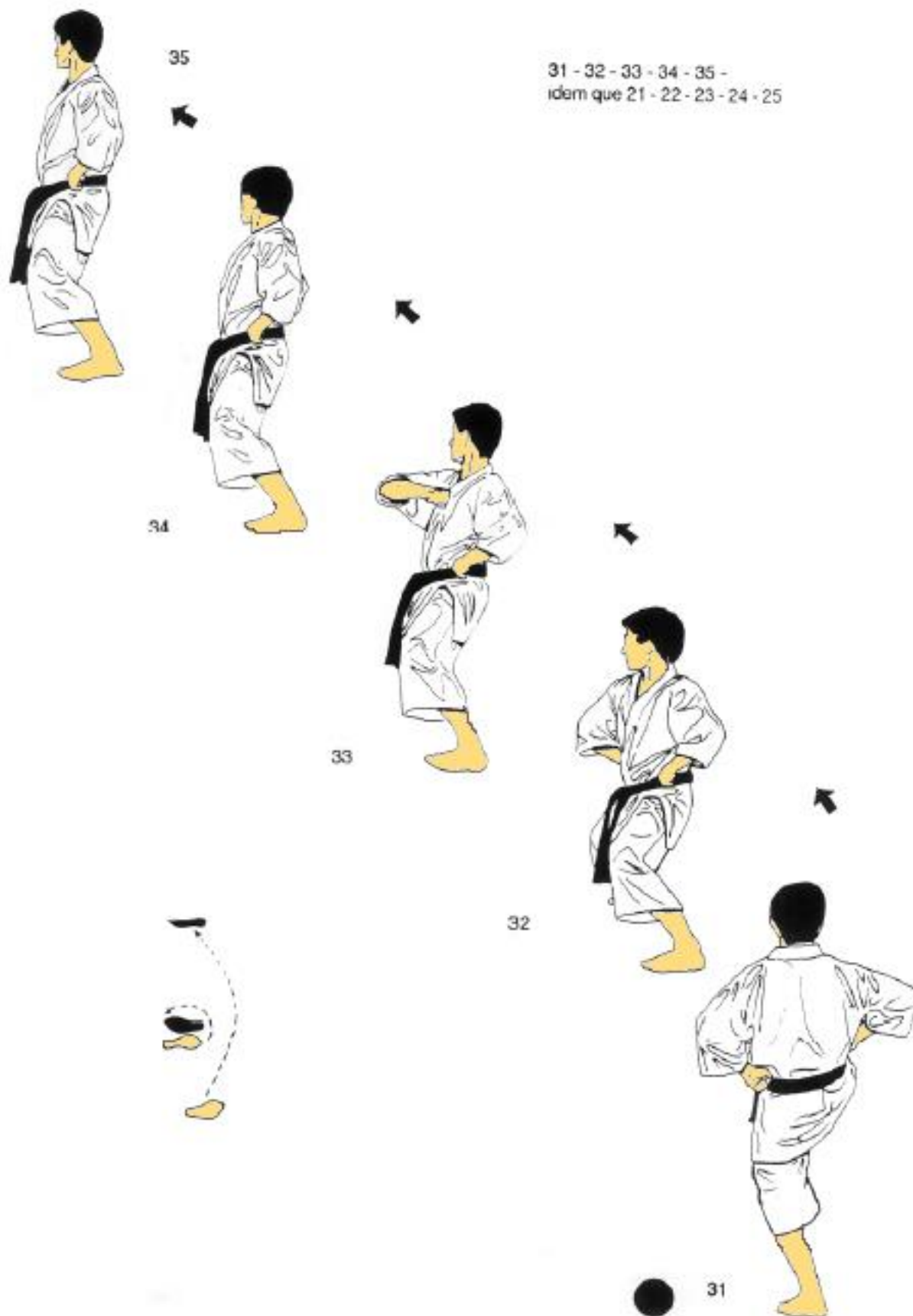
23 bis

**5ème séquence : Fumikomi, Enpi uke, Uraken : 1 seconde de pause (figures 21, 22, 23, 24, 25).**

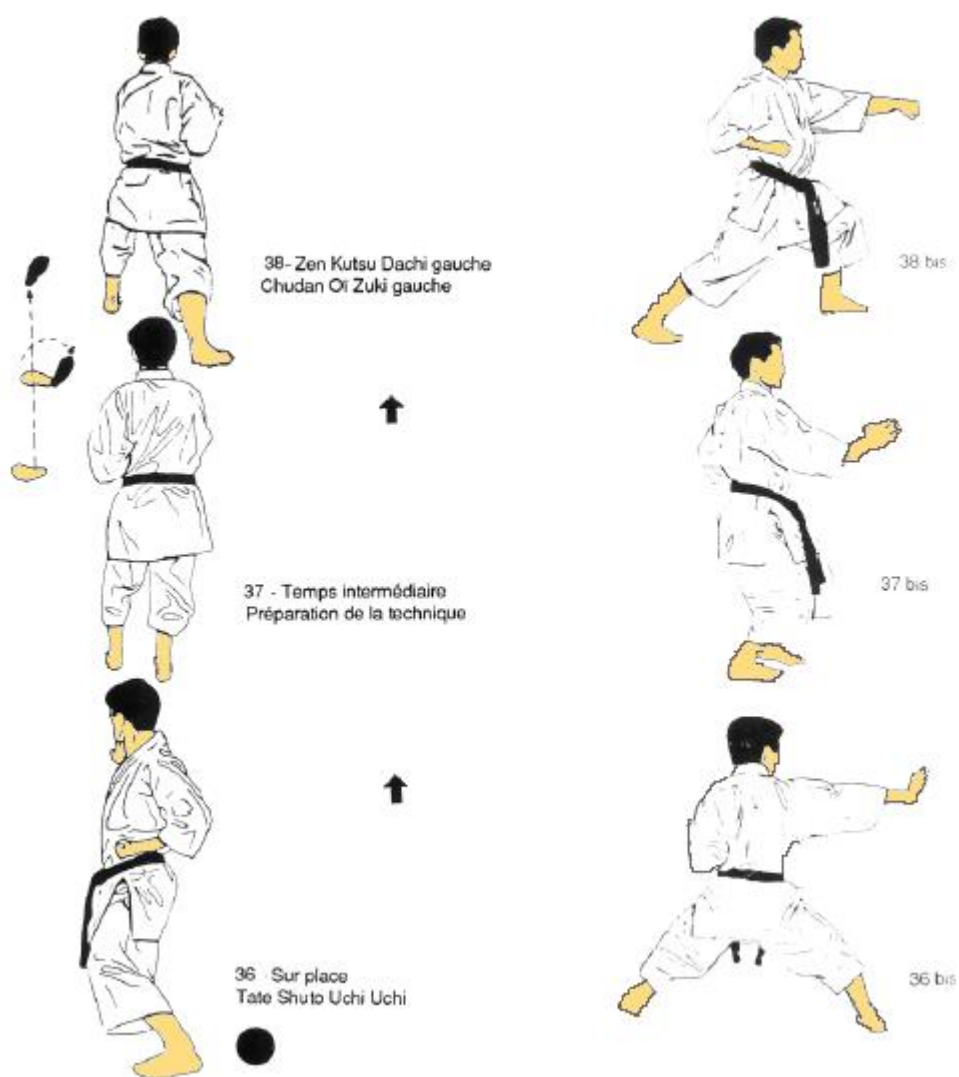




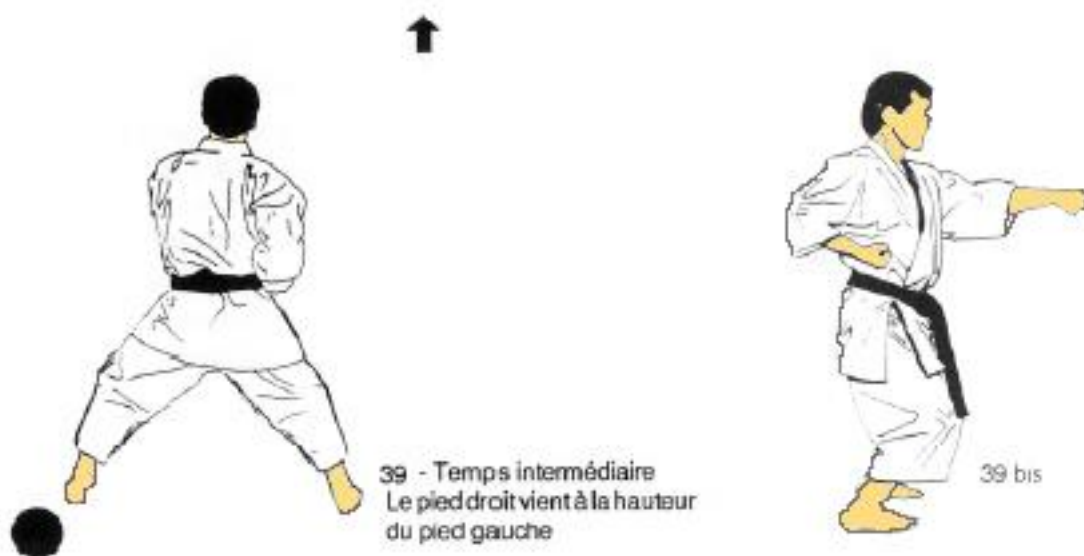
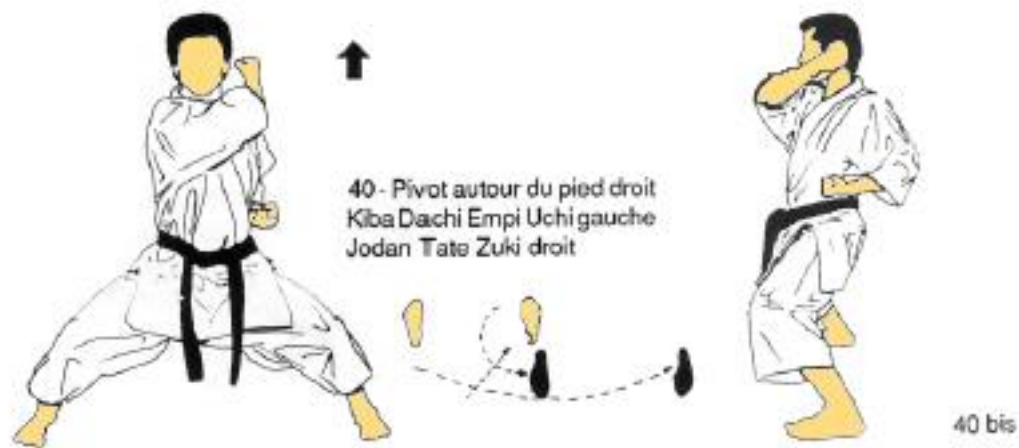
**6ème séquence : enchaînement inverse identique : 1 seconde de pause (figures 26, 27, 28, 29, 30).**



7ème séquence : identique à la 5ème séquence : 1 seconde de pause (figures 31, 32, 33, 34, 35).



**8ème séquence : Tate shuto uke, Oi zuki : 1 seconde de pause (figures 36, 37, 38).**



**9ème séquence : ramener le pied droit et pivoter à 90 degrés, Ushiro empi uchi et Ushiro Tate zuki : 1/2 seconde de pause (figures 39,40).**



**10ème séquence : Yori ashi vers la droite et mouvement inverse, Kiai : 2 secondes de pause (figure 41).  
Retour en Hachi ji dachi et Yoi (figure 42).**