

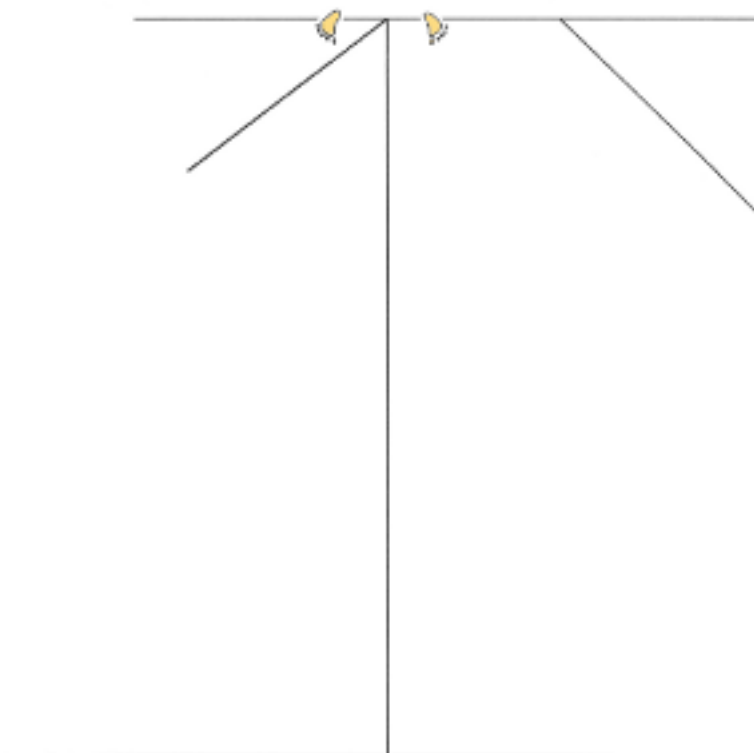
Heian Shodan (premier niveau)

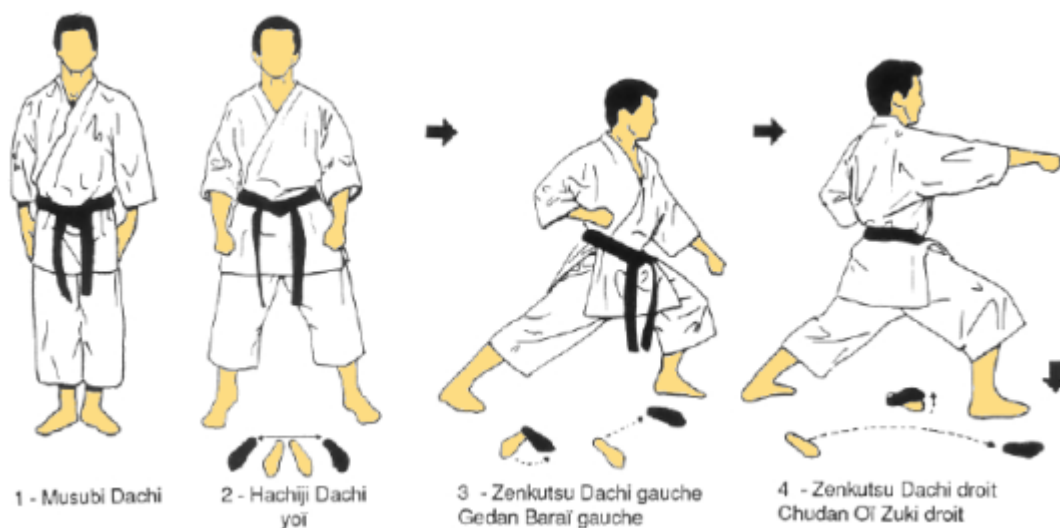
C'est le plus simple des cinq katas. Il a servi de moule à la création des Taikyoku. il est basé sur deux positions : Zen kutsu et Ko kutsu qui sont les positions fondamentales du karaté.

Trois techniques de défense : Gedan barai, Jodan age uke et Shuto uke. Deux techniques de frappe : Oi zuki chudan et Tettsui uchi utilisé avec un dégagement sur saisie. On croit savoir que dans l'ancienne progression, et malgré sa simplicité, il était placé en deuxième position après Nidan.

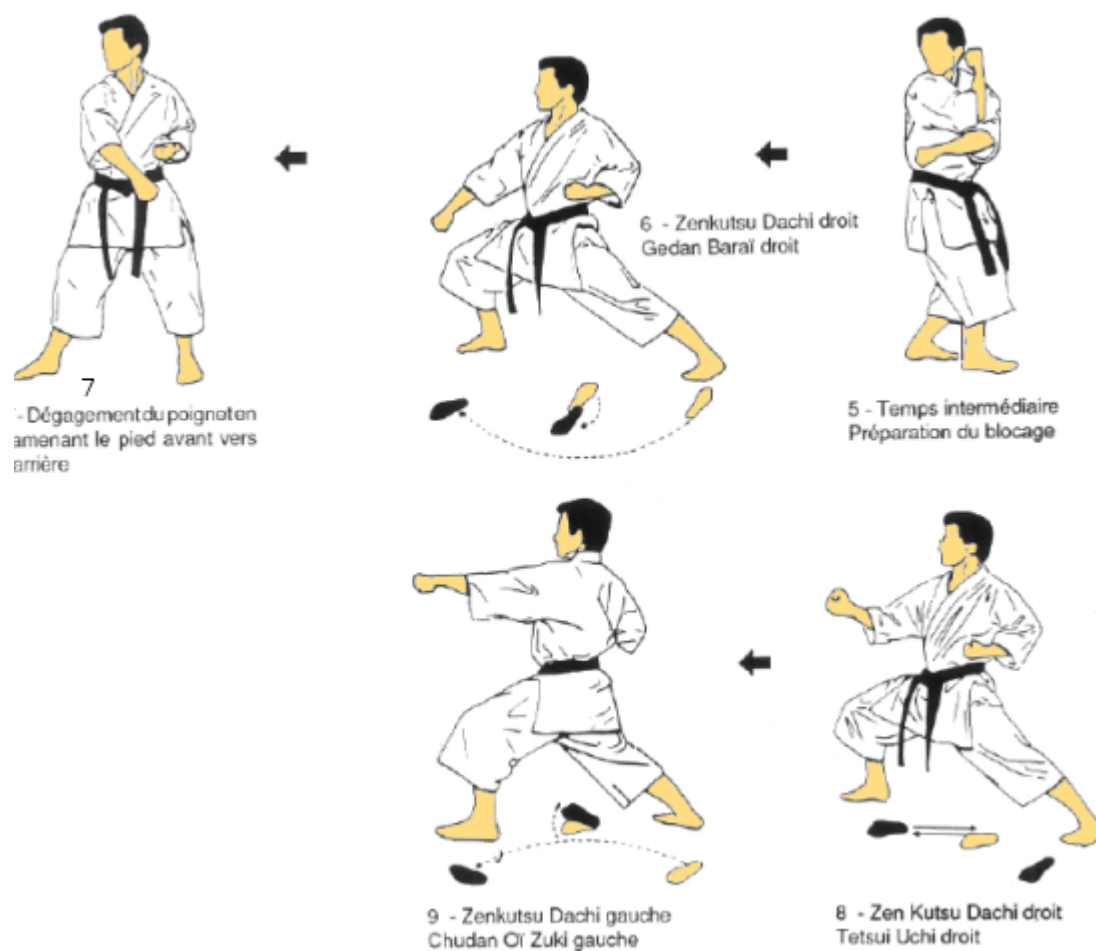
Une des premières formes de kumite traditionnel : Sanbon kumite a pris pour base les trois attaques ou trois blocages que l'on effectue sur la ligne centrale. Il existe une spécificité directement visible à ce kata, c'est que les techniques et les déplacements qui les accompagnent, s'enchaînent par deux et chaque enchaînement est marqué par un très léger temps d'arrêt. **Ce kata s'exécute en 40 à 45 secondes.**

Diagramme (embusen)





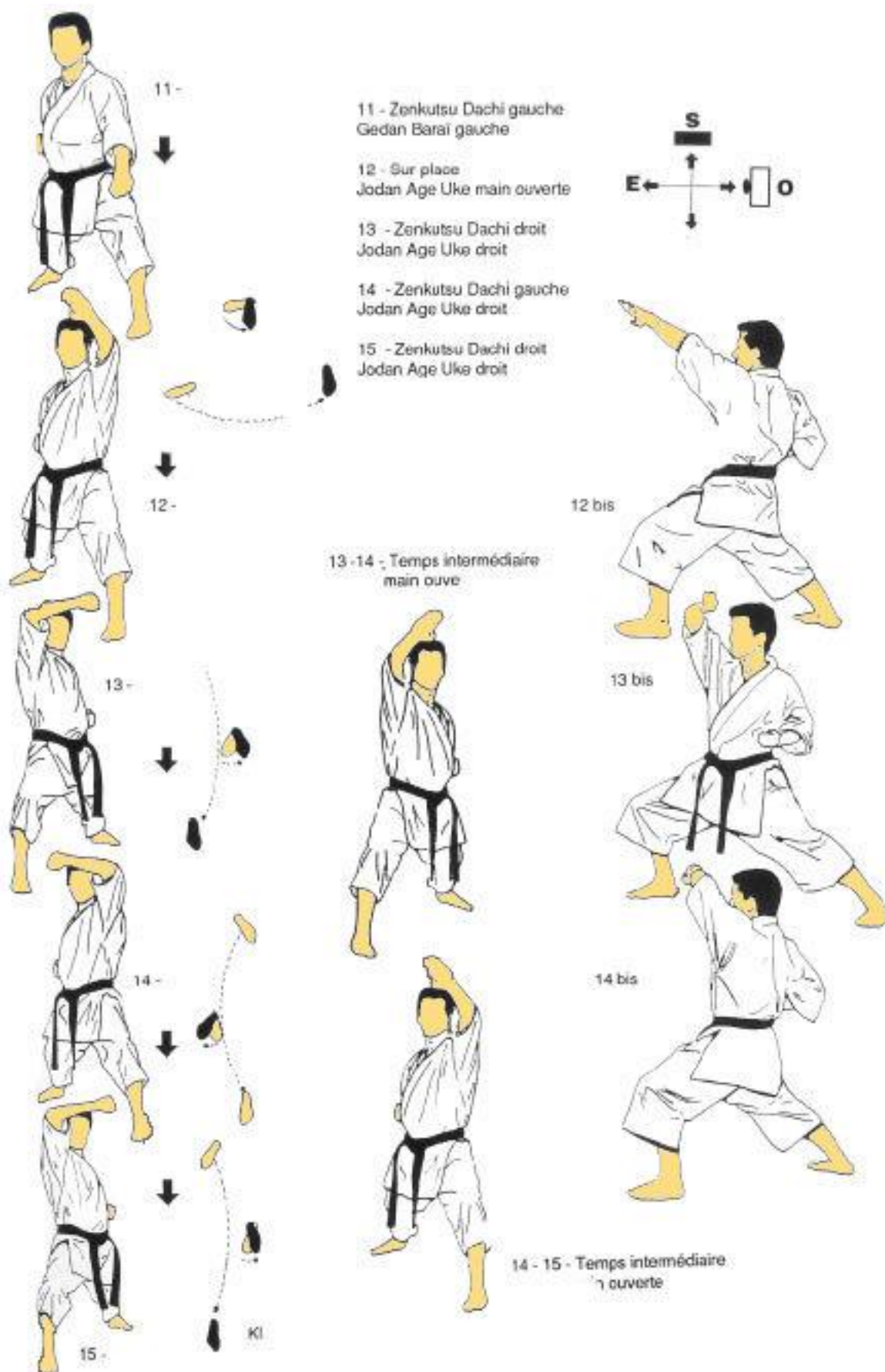
**Présentation : Musubi dachi : Rei (3 secondes), Hachi ji dachi : Yoi (3 secondes).
1ère séquence : Gedan barai, Oi zuki : 1 seconde de pause (figures 3, 4).**



**2ème séquence : Gedan barai droit à 180°, dégagement Tetsui uchi, Chudan oi zuki
gauche :
1 seconde de pause (figures 5, 6, 7, 8, 9).**

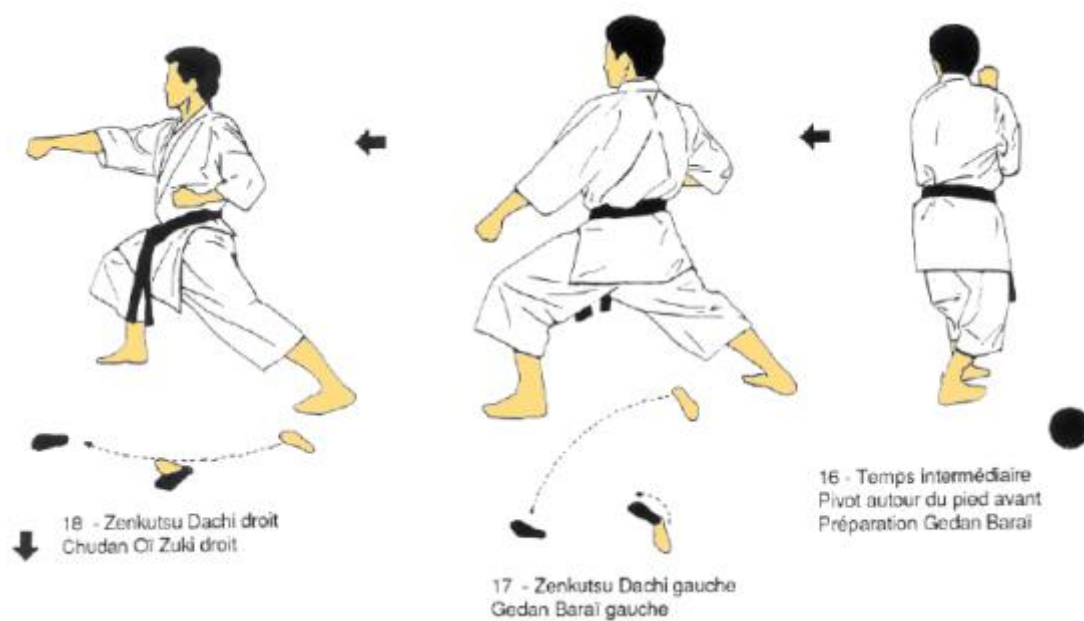


10 - Temps intermédiaire
Préparation du blocage

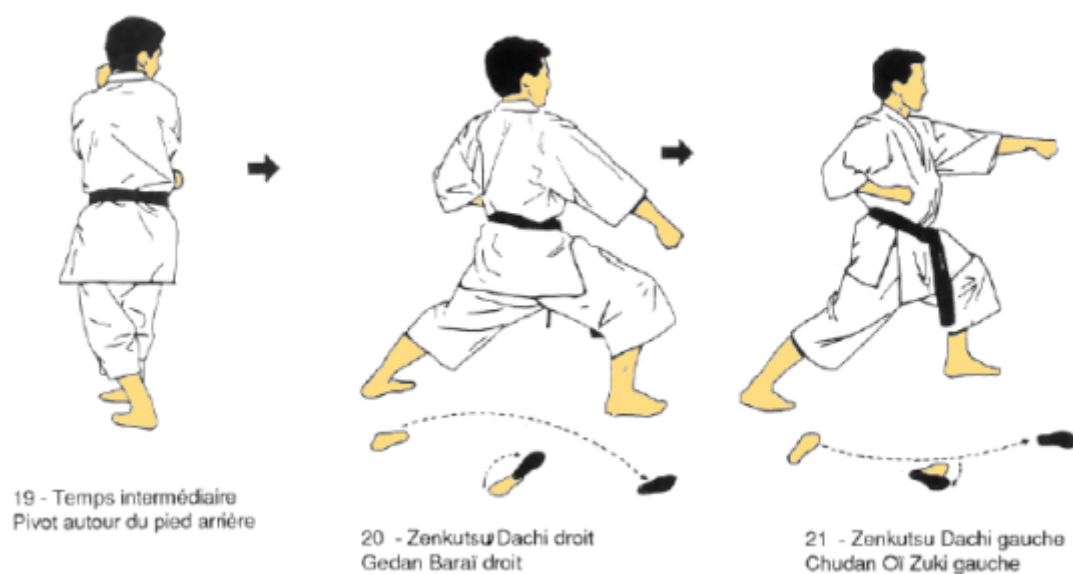


**3e séquence : Gedan barai à 90°, Jodan age uke main ouverte et Jodan age uke en avançant :
1/2 seconde de pause (figure 10, 11, 12, 13).**

4ème séquence : Jodan age uke, Jodan age uke avec Kiai : 2 secondes de pause (figures 14, 15).



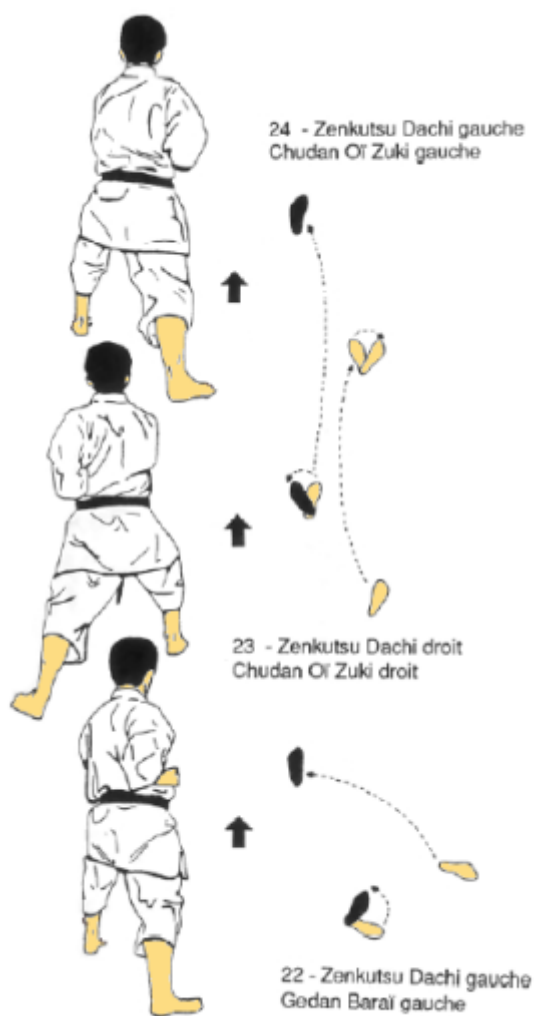
5ème séquence : Gedan barai à 90°, Oi zuki : 1 seconde pause (figures 16, 17, 18).



6ème séquence : Gedan barai à 180°, Oi zuki : 1 seconde de pause (figures 19, 20, 21).



21 - Temps intermédiaire
Pivot autour du pied arrière
droit
Préparation du blocage



24 bis



23 bis



22 bis

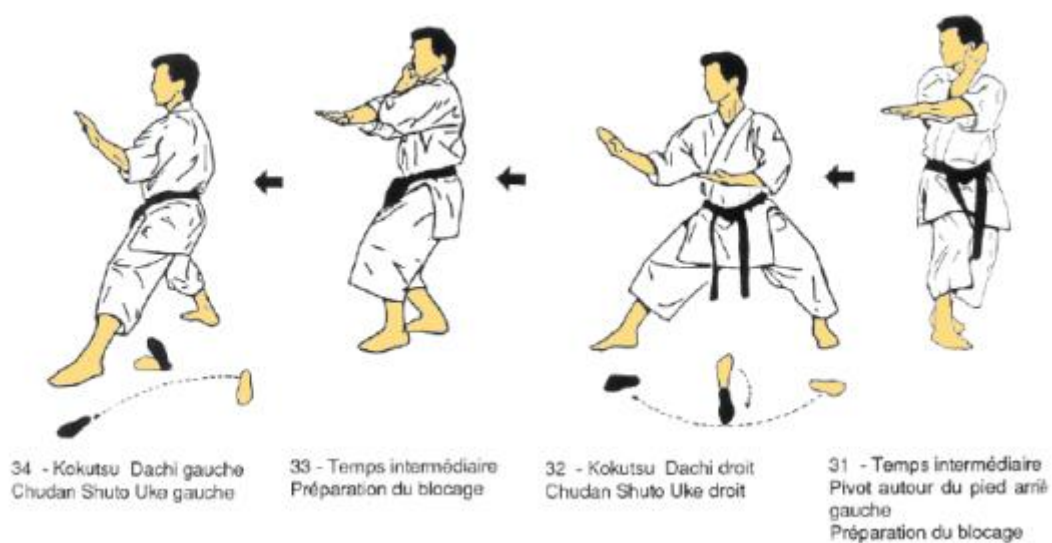
7ème séquence : Gedan barai à 90°, Oi zuki : 1/2 seconde de pause (figures 22, 23, 24).



8ème séquence : Oi zuki, Oi zuki avec Kiai : 2 seconde de pause (figures 25, 25bis).



9ème séquence : Shuto uke à 90°, Shuto uke en oblique : 1 seconde de pause (figures 27, 28, 29, 30).



10ème séquence : Shuto uke à 135°, Shuto uke en oblique : 2 secondes de pause (figures 31, 32, 33, 34).

Retour en Hachi ji dachi (figure 35) et retour en Musubi dachi : Rei (figure 36).