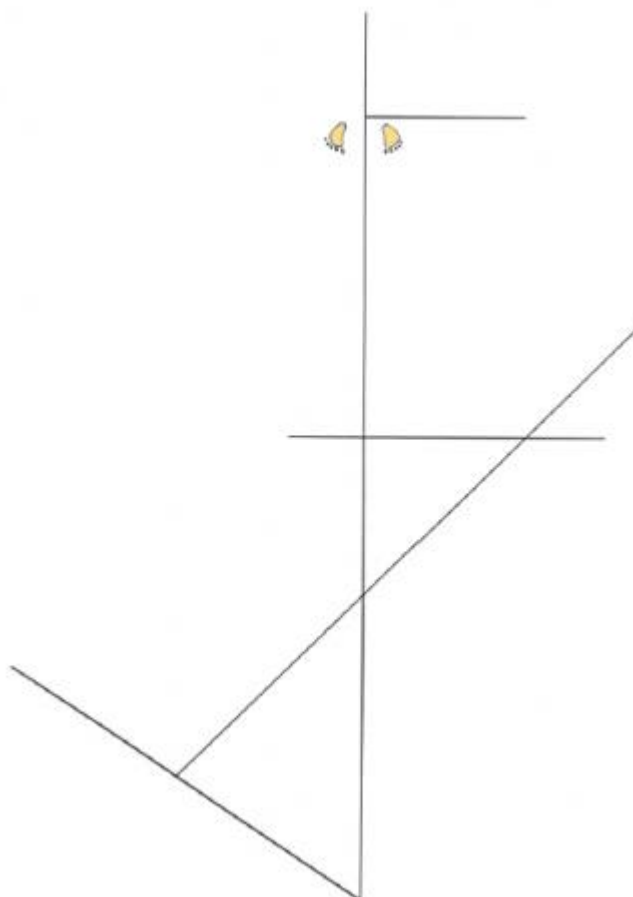


Heian Yodan (quatrième niveau)

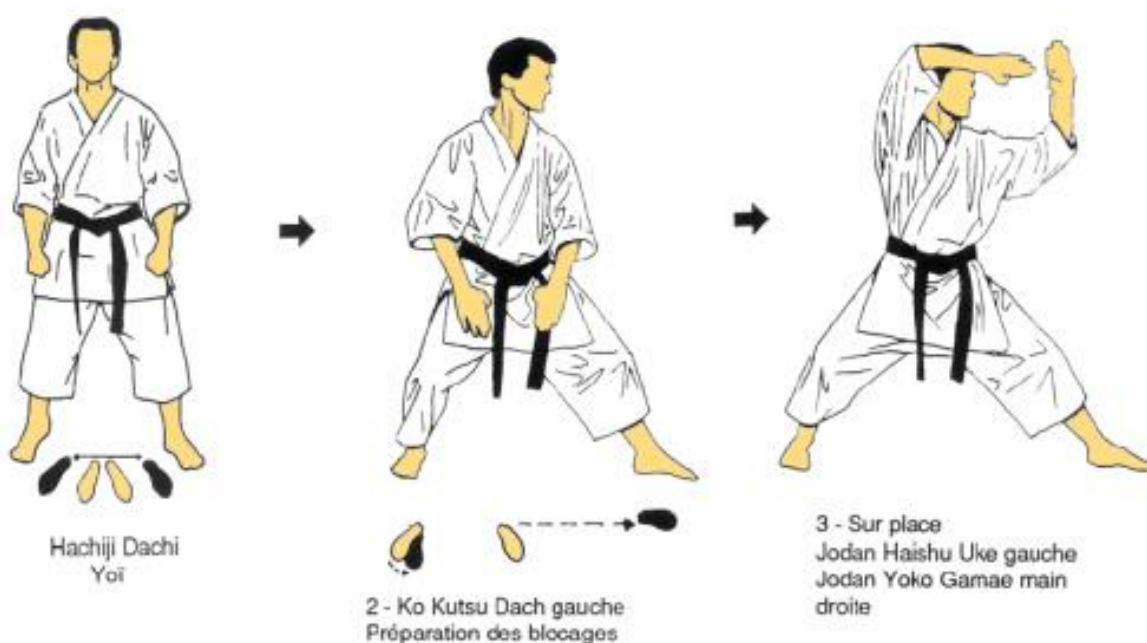
Heian yodan est le kata des techniques de jambes : deux Yoko geri, trois Mae geri, dont un au niveau Jodan, et un coup de genou Hiza geri.

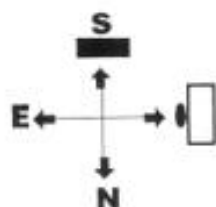
Le rythme aussi est nouveau, avec des alternances de mouvements lents et rapides, décontractés ou en force. Ici, les techniques semblent également provenir de Jion et Kanku. Il est impératif de terminer ce kata au point de départ. **Il s'exécute en environ 50 secondes.**

Diagramme (embusen)



Rythme : temps préparatoire et salut identique aux autres katas.





2 bis



3 bis



1ère séquence : Jodan morote haiwan uke gauche, le mouvement s'effectue lentement en contraction avec un temps de contraction maximum en fin de mouvement. Durée du mouvement, environ 3 secondes (figures 2, 3).



5 - Sur place
Jodan Yoko Uke main droite
Jodan Yoko Gamae main gauche

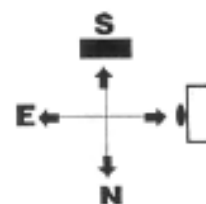


4 - Sur place
Ko Kutsu Dachi droit
Préparation des blocages
(voir détails en fin de kata)

2ème séquence : Jodan morote haiwan uke droit, le pivot sur place est plus rapide puis le mouvement identique au précédent se développe lentement (figures 4, 5).



6 - Temps intermédiaire
Préparation des blocages



7 - Zen Kutsu Dachi gauche
Gedan Juji Uke

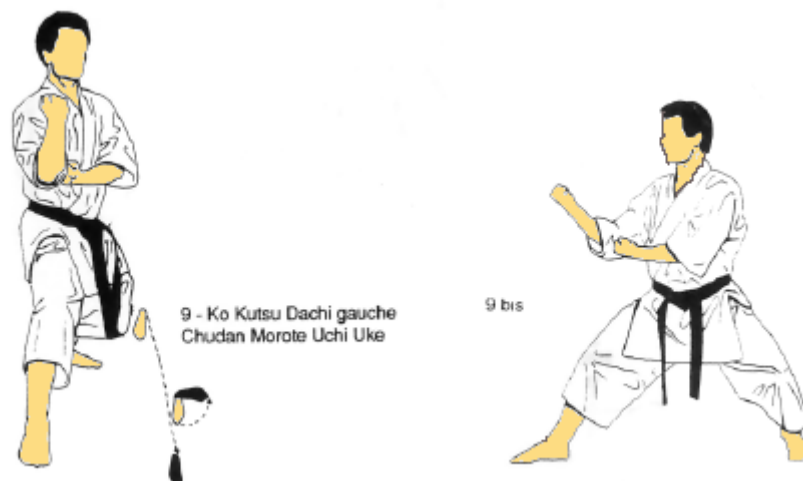
7bis



8 - Temps intermédiaire
Préparation des blocages

8 bis

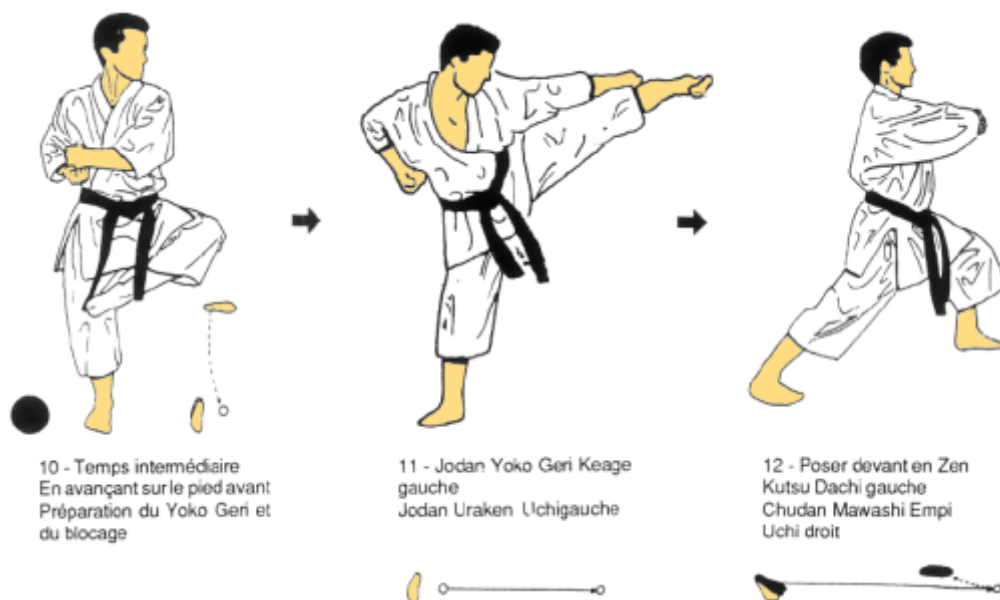




9 - Ko Kutsu Dachi gauche
Chudan Morote Uchi Uke

9 bis

3ème séquence : Gedan morote uke, 1 seconde d'arrêt (figures 6, 7). Chudan morote uke, 1 seconde de pause (figures 8,9).



10 - Temps intermédiaire
En avançant sur le pied avant
Préparation du Yoko Geri et
du blocage

11 - Jodan Yoko Geri Keage
gauche
Jodan Uraken Uchigauche

12 - Poser devant en Zen
Kutsu Dachi gauche
Chudan Mawashi Empi
Uchi droit



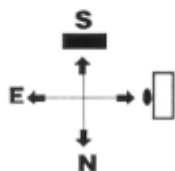
10 bis



11 bis

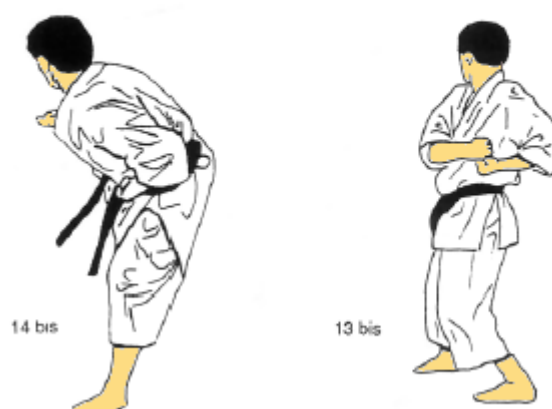
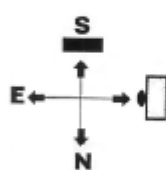
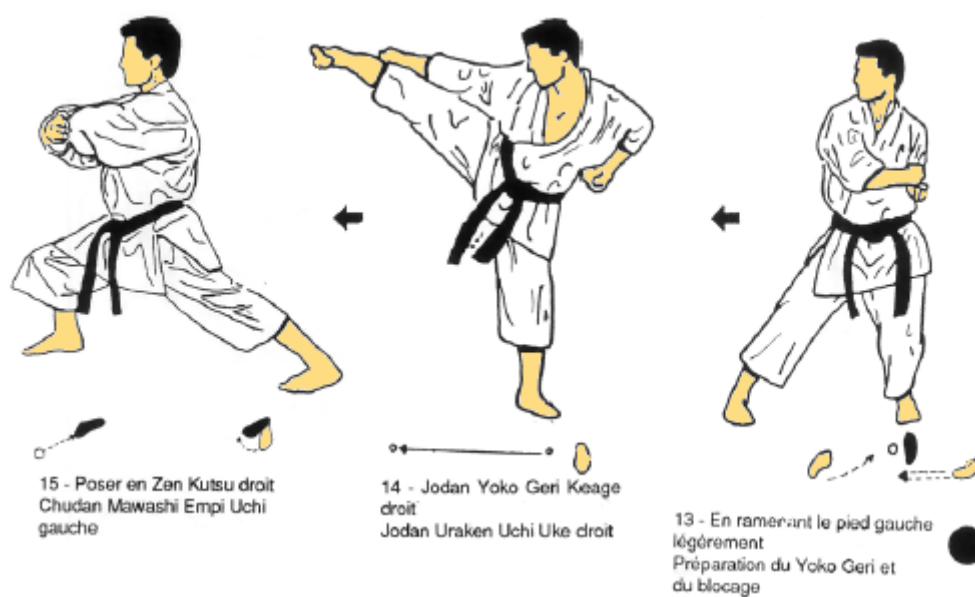


12 bis



4ème séquence : Yoko keage et Uraken droit. Empi mawashi uchi droit : 1 seconde de

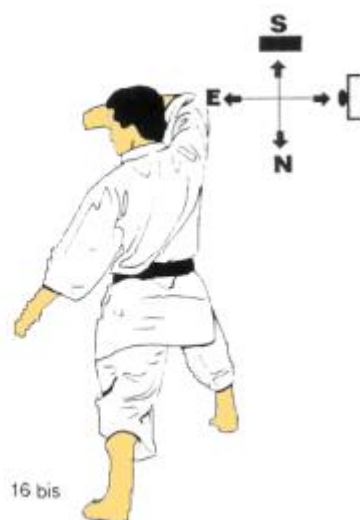
pause (figures 10, 11, 12).



5ème séquence : Yoko keage et Uraken droit. Empi mawashi uchi droit : 1 seconde de pause (figures 13, 14, 15).



16 - Sur place
Bras droit, temps préparatoire
Shuto Gedan Barai



16 bis



17 - Pivot sur place
Jodan Shuto Uchi droit
Jodan Uke gauche



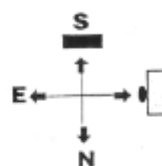
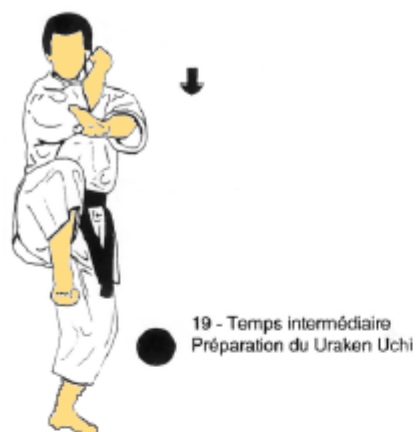
17 bis



18 - Jodan Mae Geri droit



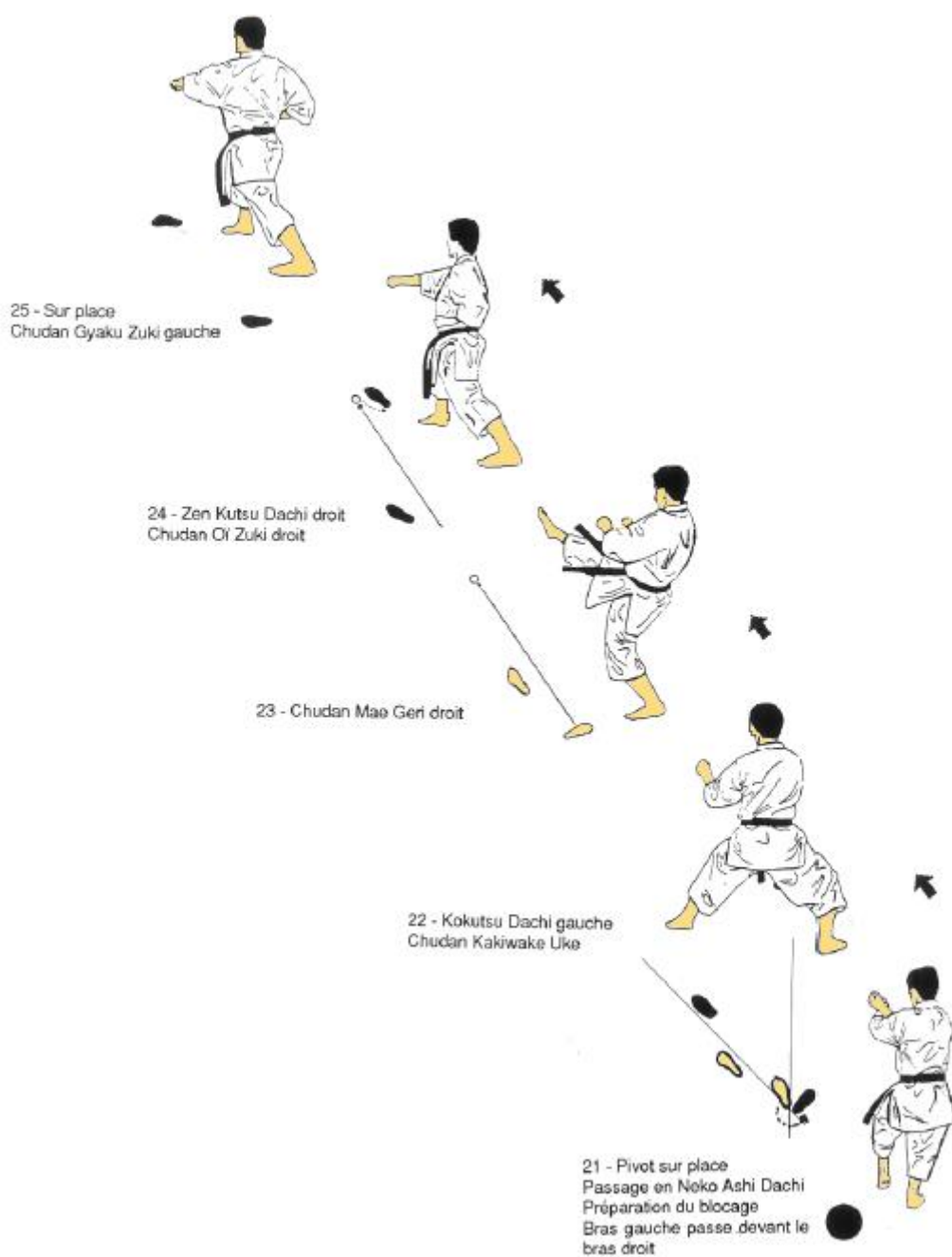
18 bis



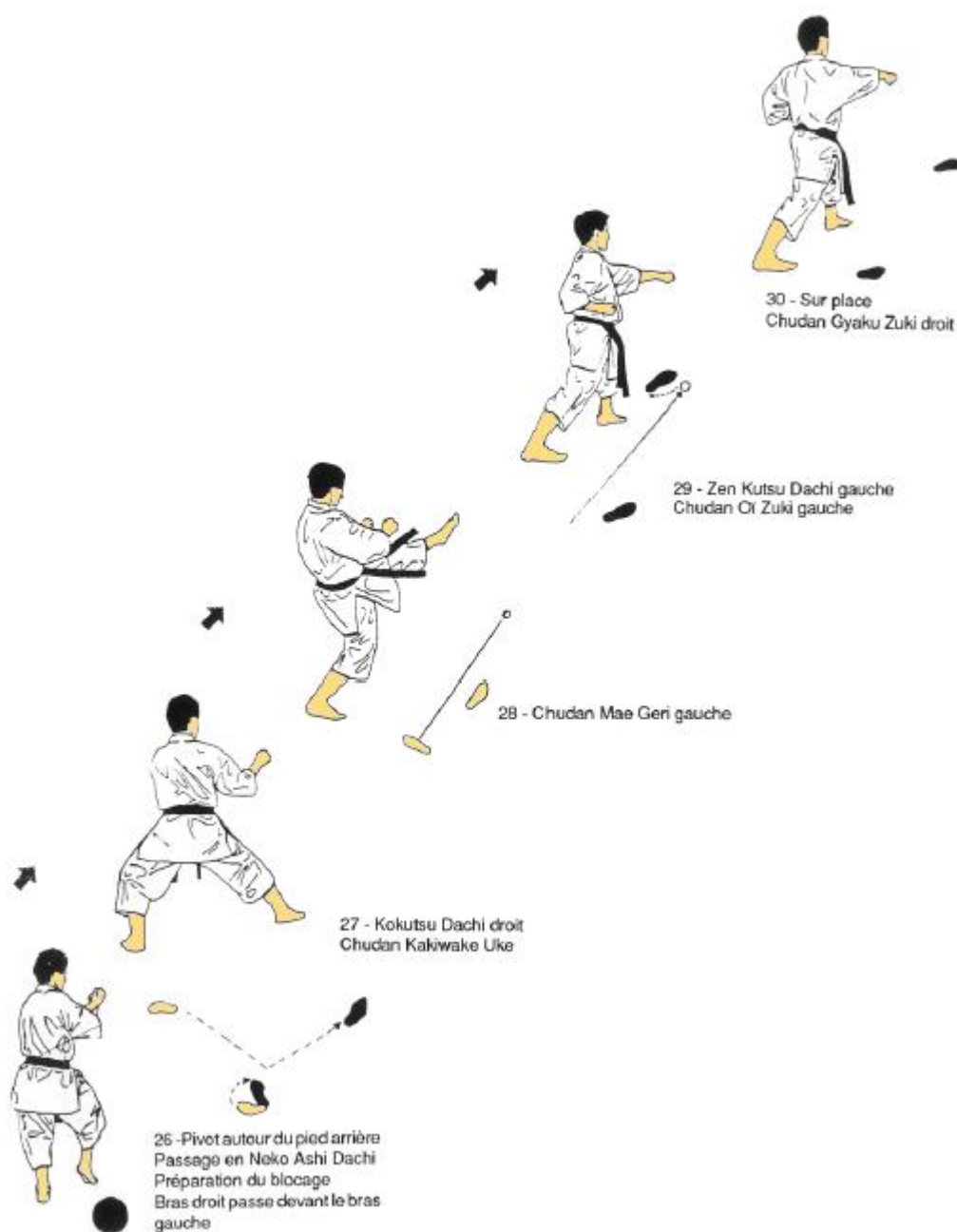
20 bis Détail de la position des
pieds



**6ème séquence : Jodan shuto uchi droit et Jodan uke gauche (figures 16, 17, 18, 19, 20).
1/2 seconde de pause. Mae geri, Uraken uchi avec Kiai : 2 secondes de pause.**



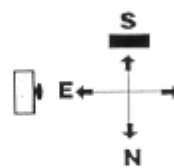
7ème séquence : Kakiwake uke, mouvement lent (environ 3 secondes), après un pivot de 60 degrés à l'arrière gauche. Mae geri droit, Chudan oi zuki droit, Gyaku zuki gauche (figures 21, 22, 23, 24, 25).



8ème séquence : enchaînement inverse après un pivot de 120 degrés à droite (figures 26, 27, 28, 29, 30).



31 - Temps intermédiaire .
Pivot autour du pied arrière
Préparation du blocage



32 - Kokutsu Dachi gauche
Chudan Morote Uke gauche



32 bis

9ème séquence : Morote ude uke gauche. 1/2 seconde de pause (figures 31, 32).



33 - Temps intermédiaire
Préparation du blocage



33 bis

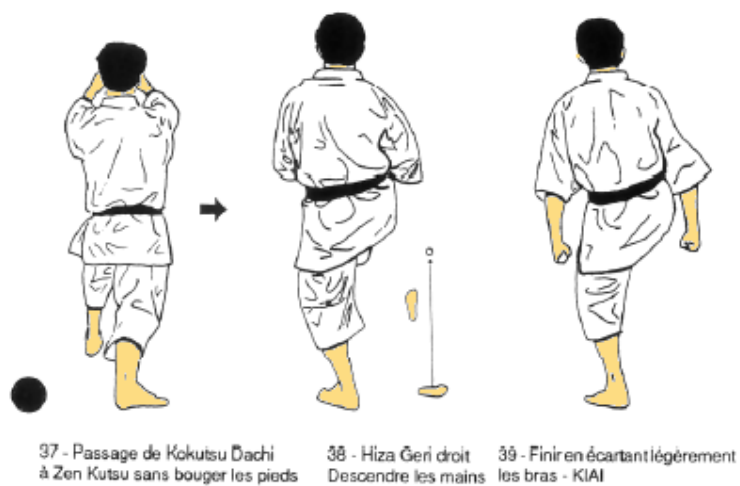
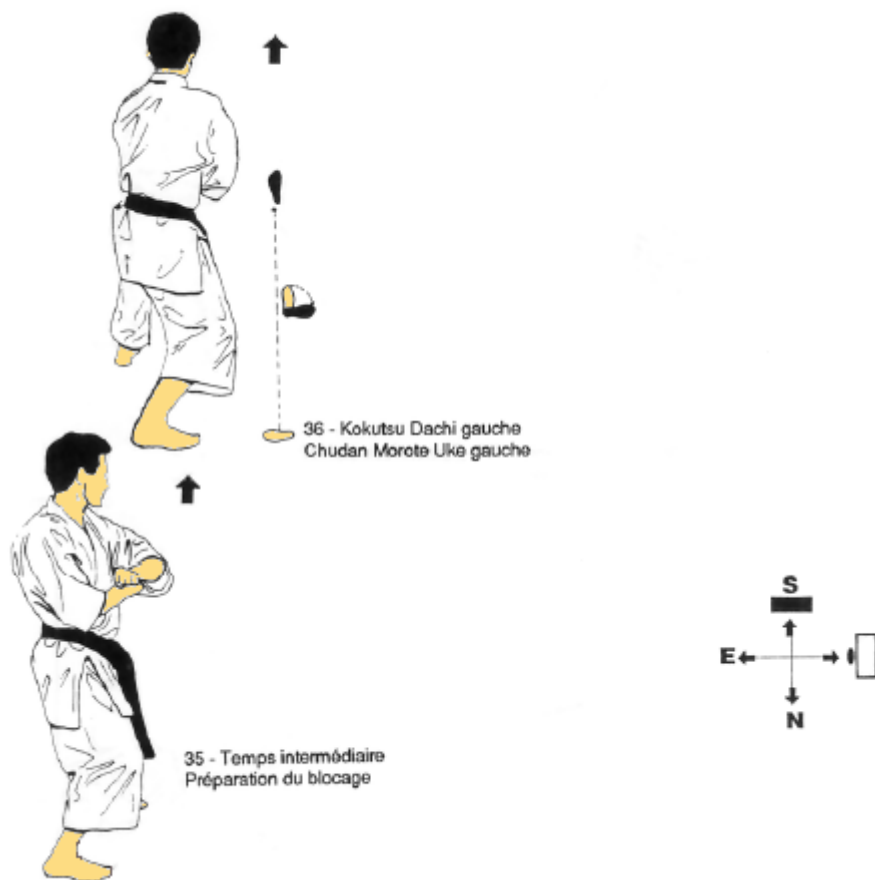


34 - Kokutsu Dachi droit
Chudan Morote Uke droit



34 bis

10me séquence : Morote ude uke droit. 1/2 seconde de pause (figures 33, 34).



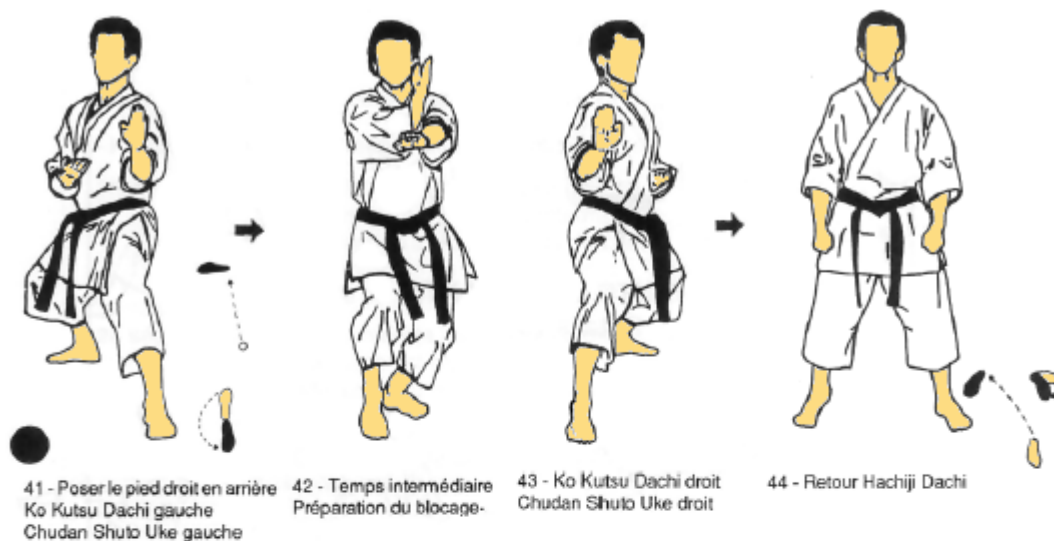


**11ème séquence : Morote ude uke gauche. 1/2 seconde de pause (figures 35, 36).
Morote kubi osae uke. Hiza geri droit, Kiai. 1 seconde de pause (figures 37, 38, 39).**

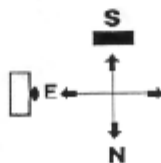


40 - Pivot sur place
Préparation du blocage

40 bis



41 bis



**12ème séquence : Shuto uke gauche, 1/2 seconde de pause (figures 40, 41).
Shuto uke droit, 1 seconde de pause (figures 42, 43).
Retour en Hachiji dachi : Yoi (figure 44).**