



Heian Nidan : Kata de base de haut niveau

Heian Nidan, le deuxième de la série. Selon certaines personnes les 2 premiers kata Heian, Shodan et Nidan ne formaient qu'un seul et unique kata. Certains estiment même qu'à l'origine les 5 Heian ne formaient qu'un et qu'il aurait été une troisième forme de Kanku. Je mets tout ceci au conditionnel car ce ne sont que des suppositions.

Heian Nidan, malgré son apparente simplicité et le fait qu'il soit en 2<sup>ème</sup> position (voir en première pour certains styles), nous fait monter très vite en niveau.

En effet, par rapport à Heian Shodan, même si l'embusen est quasiment identique, Heian Nidan comporte beaucoup plus de difficultés techniques :

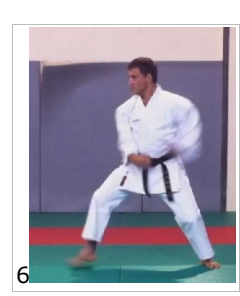
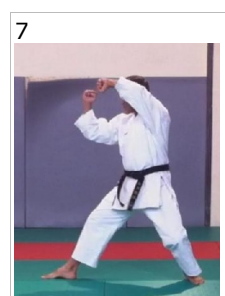
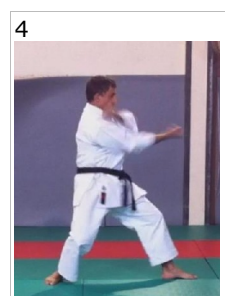
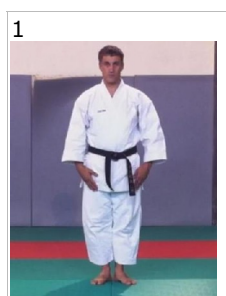
Des techniques de défense à deux bras comme Haiwan Uke et Morote Uchi Uke, des techniques avec le bras contraire (Gyaku Zuki et Gyaku Uchi Uke) et pour la première fois des coups de pieds (Yoko Geri et Mae Geri), et une technique de frappe main ouverte (Chudan Shihon Nukite).

Mais ce qui caractérise le plus Heian Nidan c'est la prédominance de la position Kokutsu-Dachi dans la première moitié du kata et le passage de Kokutsu à Zenkutsu-Dachi. Le travail des hanches est d'ailleurs très prononcé dans ce kata notamment dans la ligne du retour avec sur place passage d'un position Hanmi (de 3/4 profil), à Shomen (de face) puis Gyaku Hanmi (3/4 inversée).

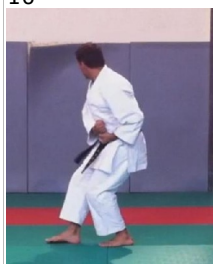
Le timing du kata a également changé avec à plusieurs reprises des phases sur un rythme en « 1-23 ».

## Décomposition du Kata

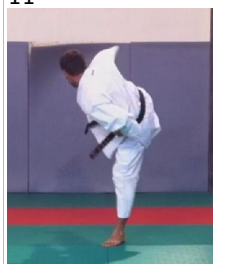
Voici le déroulement image par image du Kata. Les photos ne sont pas parfaites car elles sont directement issues de la vidéo. Je vous remercie d'avance pour votre indulgence ;-)



10



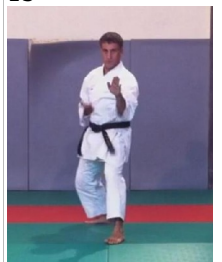
11



12



13



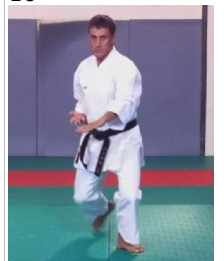
14



15

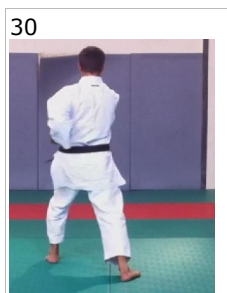
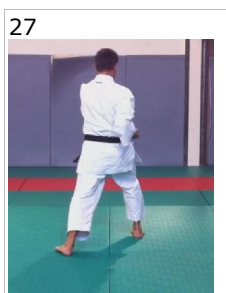
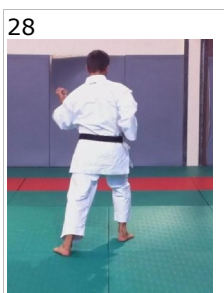
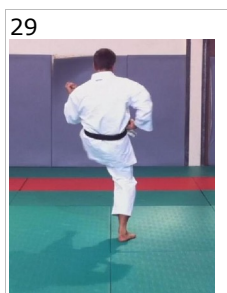
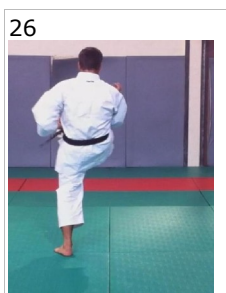
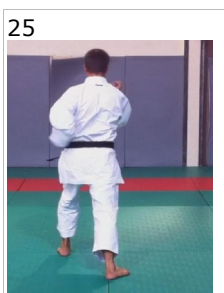
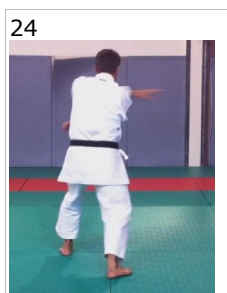
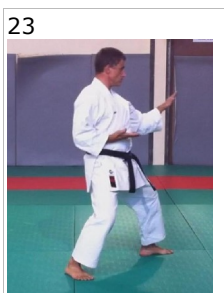
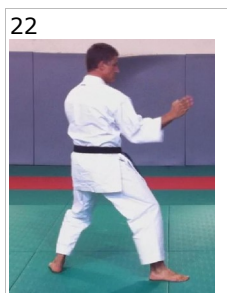
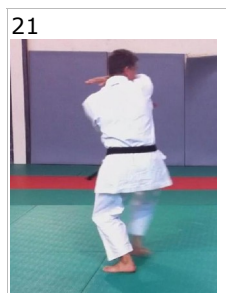
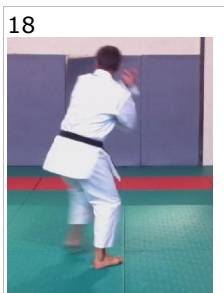


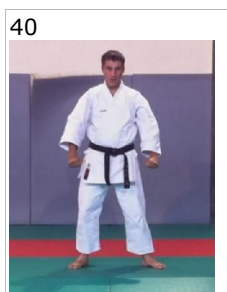
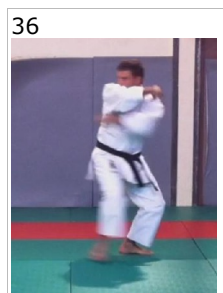
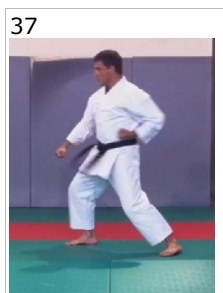
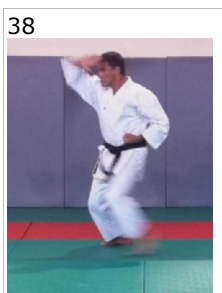
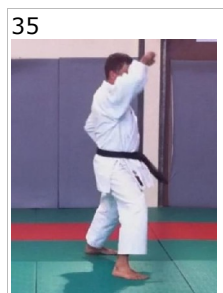
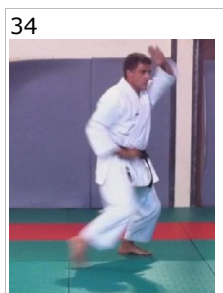
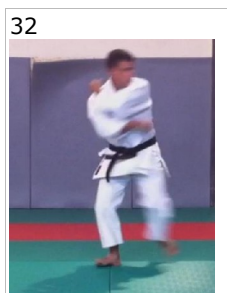
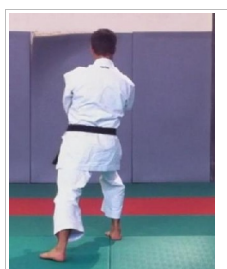
16



17







Comme pour [Heian Shodan](#), ne reprenez pas tous les noms au début mais faites néanmoins un effort pour en retenir quelques uns afin de vous préparer au plus tôt à vos futurs passages de grade ;-)

(J'ai mis entre parenthèse le temps de pause que vous devez faire parfois.)

1. Musubi Dachi, Reï (salut), annonce du kata. (le tout sans précipitation) (3s)
2. [Hachiji Dachi](#) Yoï (3s)
3. [Kokutsu Dachi](#) gauche, Jodan Morote Haiwan Uke
4. Sur place, Nagashi Uke gauche et [Tetsui Uchi](#) droit
5. sur place, Yoko Zuki Chudan gauche (Attention, j'ai tendance à le faire trop haut sur la vidéo, c'est bien Chudan qu'il doit être) (1s)
6. Pivot sur place, Kokutsu Dachi droit, les bras restent vers l'arrière (le gauche descend directement (il tombe !) et le droit se tend vers l'arrière au moment du pivot
7. sur place, Jodan Morote Haiwan Uke (il n'y a pas de pause entre le 6 et le 7, le point 7 n'est qu'un point intermédiaire servant à la compréhension.)

8. Sur place, Nagashi Uke droit et Tetsui Uchi gauche
9. sur place, Yoko Zuki Chudan droit (je fais toujours la même erreur de hauteur sur la vidéo, faites attention!) (1s)
10. Positionnez votre pied gauche sous votre centre de gravité pour libérer votre jambe droite. Préparation de Yoko Geri : le poing gauche fait Ikité et le droit est posé dessus. Vous levez le pied droit en le positionnant contre le genou gauche (Attention de ne pas lever le genou trop haut devant en basculant le bassin vers l'arrière -> voir la description de [Yoko Geri](#).)
11. Jodan [Yoko Geri](#) Keage droit + Jodan [Uraken Uchi](#) droit (Attention de bien basculer votre bassin pour le Yoko Geri)
12. Vous ramener votre jambe, le pied droit contre le genou gauche en ramenant bien votre bassin à l'horizontal. Dans le même temps vous tournez la tête vers la gauche et préparez votre [Shuto Uke](#), main droite tendu vers la gauche, main gauche au niveau de votre épaule droite.
13. Kokutsu Dachi gauche [Shuto Uke Chudan](#) gauche (1/2 s)
14. Kokutsu Dachi droit Shuto Uke Chudan droit (1/2 s)
15. Kokutsu Dachi gauche Shuto Uke Chudan gauche
16. Tout en avançant Ayumi Ashi, vous faites Osae Uke gauche (Attention à bien descendre votre main suffisamment, il s'agit d'un blocage!)
17. [Zenkutsu Dachi](#) droit, Chudan Shihon Nukité droit – KIAÏ (2s)
18. Rotation par la gauche sur le pied avant avec préparation du Shuto Uke gauche
19. Kokutsu Dachi Chudan Shuto Uke gauche
20. à 45° à droite : kokutsu Dachi Chudan Shuto Uke droit (1s)
21. Rotation par la droite sur le talon arrière, avec préparation du Shuto Uke droit
22. Kokutsu Dachi Chudan Shuto Uke droit
23. à 45° à gauche : kokutsu Dachi Chudan Shuto Uke gauche (1s)
24. Vous gardez le bras gauche tendu et vous vous positionnez en ZenKutsu Dachi en direction de la ligne droite de retour, le bras droit sous le gauche (préparation [Uchi Uke](#))
25. Sur place Gyaku [Uchi Uke](#), vos hanches tournent fortement dans le sens opposé au blocage et se retrouvent en Gyaku Hanmi.
26. [Mae Geri Keage](#) droit (attention, vos bras ne bougent pas!)
27. Zenkutsu Dachi droit, [Gyaku Zuki Chudan](#) gauche (vos hanches se retrouvent de face (Shomen))
28. Sur place, Gyaku Uchi Uke, comme vos hanches tournent fortement pour se positionner en Gyaku Hanmi, vous devez dans le même temps reculer légèrement votre pied droit. Attention ce n'est pas votre pied qui recule mais bien vos hanches, le pied, lui, ne fait que suivre le mouvement; Je vous explique ça en détail sur la vidéo ;-)
29. Mae Geri Keage gauche (Les bras ne bougent toujours pas!)
30. Zenkutsu Dachi gauche, Gyaku Zuki Chudan droit (vos hanches se retrouvent de face (Shomen))
31. ZenKutsu Dashi droit, Chudan Morote Uchi Uke droit (Attention, contrairement à Uchi Uke, dans ce blocage, les hanches tournent dans le sens du blocage!) (1s)
32. Rotation par la gauche sur le pied avant (allez revoir [Taikyoku Shodan](#) pour les explications.) avec préparation du [Gedan Barai](#) gauche
33. Zenkutsu Dachi gauche, Gedan Barai gauche
34. à 45° à droite : sur place [Jodan Age Uke](#) gauche main ouverte
35. à 45° à droite : Zenkutsu Dachi droit, Jodan Age Uke droit (Ces deux derniers temps s'enchainent et ne font qu'un)
36. Rotation par la droite sur le talon arrière, avec préparation du Gedan Barai droit
37. Zenkutsu Dachi droit, Gedan Barai droit
38. à 45° à gauche : sur place Jodan Age Uke droit main ouverte
39. à 45° à gauche : Zenkutsu Dachi gauche, Jodan Age Uke gauche (Ces deux derniers temps s'enchainent et ne font qu'un) – KIAÏ (2s)
40. Retour Hachiji Dachi en pivotant sur le talon arrière et en ramenant la jambe gauche (3s)

41.Retour Musubi Dachi (Ramener chaque pied de moitié l'un après l'autre, moitié droit, puis moitié gauche.)  
Reï (Salut) (3s)

Voilà, j'espère que ce descriptif pourra vous être utile pour travailler votre Kata.

Maintenant, place à la vidéo. Je vous détaille, pas à pas, Heian Nidan en reprenant tout en détail..

je vous retrouve juste après votre échauffement que vous pouvez faire grâce à mon livre : [L'ABC des échauffements](#)



[>>> Télécharger la vidéo](#)

Voilà, j'espère que cette vidéo pourra vous faire progresser. Surtout n'hésitez pas à laisser un commentaire ci-dessous.

**Laissez moi un commentaire ci-dessous, merci !**

[>>> Voir l'article sur le blog ! \(Venez donner votre avis\)](#)

**Bruno Bandelier**

**Le Prof de Karaté du net**