

SHOTOKAN KARATÉ DO

Mise en Application des KATA HEIAN

THIERRY BELVISI



LES ÉDITIONS DE LA NERTHE - THIERRY BELVISI - DÉFI JEUNES

SHOTOKAN KARATE DO

Mise en Application des KATA HEIAN

THIERRY BELVISI



Pour toute commande,
contacter M. Thierry BELVISI

adresse :
575 av Jean Aicard
résidence St Marc - bâtiment 10
06700 St Laurent du Var

tél : 06 88 67 44 58

e-mail : thierry.belvisi@tele2.fr

Cette mise en application des **Kata Heian**, par l'intermédiaire de deux personnages, permet de mieux comprendre les différentes techniques ainsi que le déroulement des Kata.

Les exemples qui vous sont proposés ne sont pas les seules explications possibles, mais simplement une des visions existantes, permettant d'avoir une base de travail.

Pour chacun des **Kata** traités, on trouvera une explication détaillée ainsi que des repères numériques vous permettant de passer des techniques effectuées en Kata aux **applications** s'y rapportant.

SHOTOKAN KARATÉ DO

**Mise en Application
des
KATA HEIAN**

THIERRY BELVISI

**Pour connaître nos tarifs clubs,
contactez nous en précisant
le nombre d'exemplaires désirés.**

**De plus ce livre est disponible
sur commande à la FNAC.**

SHOTOKAN KARATÉ DO

**Mise en Application
des
KATA HEIAN**

**Pour toute commande,
contacter M. Thierry BELVISI**

**adresse :
575 av jean Aicard
résidence st Marc - bâtiment 10
06700 St Laurent du Var**

tél : 06 88 67 44 58

e-mail : thierry.belvisi@tele2.fr



HEIAN SHODAN



1



2



3



6



5



4



7



8



9



10



11



12



13



15



14



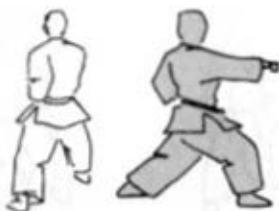
16



17



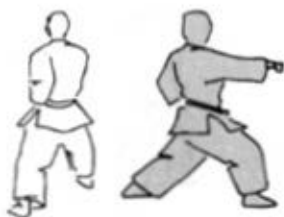
18



19



20



21



22



23



26



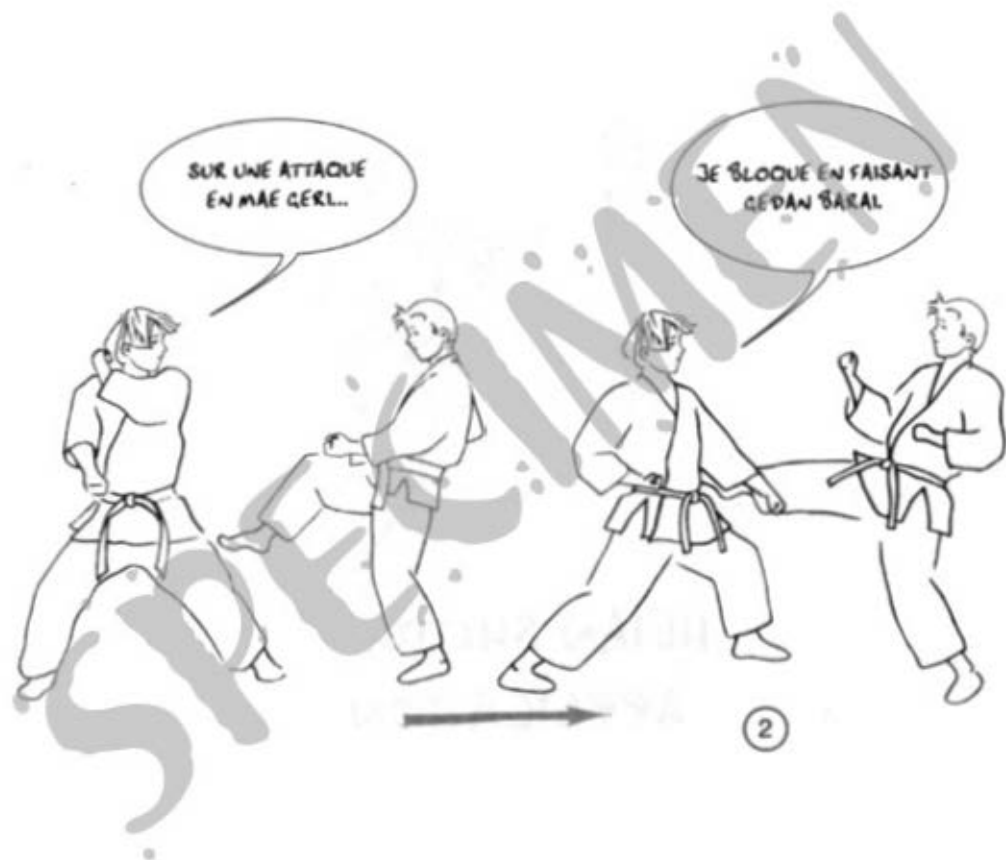
25



24



**HEIAN SHODAN
APPLICATION**





JE RAMÈNE MA JAMBE
AVANT, EN TIRANT MON BRAS
VERS LA GAUCHE...



JE FINIS L'ENCHAÎNEMENT
AVEC CHUDAN OI ZUKI
EN AVANÇANT...



6

ET CONTRE
AVEC TEISUI UCHI.



5

JE SAISIS ALORS
SON POIGNET.

JE BLOQUE LE MAE GERI
DE MON PARTENAIRE
PAR UN GEDAN BARAI.

4

POUR ME LIBÉRER, TOUT
EN ARMANT LE POING,

SUR UNE ATTAQUE
EN MAE GERI,
JE BLOQUE EN FAISANT
GEDAN BARAI



7

JE SAISIS ALORS
LE BRAS DE MON
PARTENAIRE...



JE BLOQUE ALORS
EN JODAN AGE UKE...

J'ATTAQUE
JODAN OI ZUKI
EN RECLANT



11

ET PROFITE DE MON
BLOCAGE POUR SAISIR
SON POIGNET...



12

SUR PLACE,
JE FAIS JODAN AGE UKE
MAIN OUVERTE...



8

PUIS JE CHAÎNE
JODAN AGE UKE EN AVANÇANT,
POUR LIBÉRER MON BRAS.



9

LUI FAIT SUBIR UNE
ROTATION PUIS EN AVANÇANT, JE FAIS
AGE UKE SOUS SON BRAS POUR
L'IMMOBILISER.



13





JE BLOQUE
CHUDAN OI ZUKI EN FAISANT
CHUDAN SHUTO UKE.



22

PUIS EN AVANÇANT
EN OBLIQUE, JE CONTRE AVEC
UN SHUTO AU COU.



23



SHOTOKAN KARATÉ DO

**Mise en Application
des
KATA HEIAN**

THIERRY BELVISI

**Pour connaître nos tarifs clubs,
contactez nous en précisant
le nombre d'exemplaires désirés.**

**De plus ce livre est disponible
sur commande à la FNAC.**

SHOTOKAN KARATÉ DO

**Mise en Application
des
KATA HEIAN**

**Pour toute commande,
contacter M. Thierry BELVISI**

**adresse :
575 av jean Aicard
résidence st Marc - bâtiment 10
06700 St Laurent du Var**

tél : 06 88 67 44 58

e-mail : thierry.belvisi@tele2.fr





1



2



3



4



7



6



5



9



8



10



11





12



13



14



15



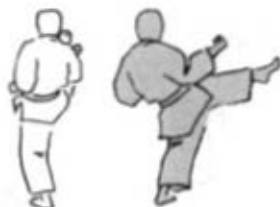
16



17



18



19



20



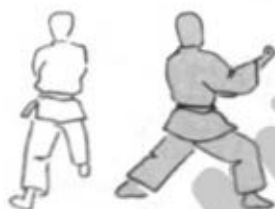
21



22



23



24



25



26



27



31



30



29



28



HEIAN NIDAN
APPLICATION

JE BLOQUE
LE JODAN OI ZUKI EN
FAISANT JODAN MOROTE
HANJAN UKE.

JE BLOQUE ALORS
EN NAGASHI UKE ET CONTRE
AVEC TETSUI UCHI
SUR SON BRAS.

JE RIPOSTE
AVEC GYAKU ZUKI.



2



3

MÊME EXEMPLE
QUE LA FIGURE 4.



7

TOUJOURS SUR PLACE,
JE FINS L'ENCHAÎNEMENT AVEC
TETSUI ZUKI AU VISAGE.



SUR UNE ATTAQUE
EN GYAKU ZUKI, JE BLOQUE EN
NAQASHI UKE ET CONTRE AVEC
URA ZUKI GAUCHE.



MÊME EXEMPLE
QU'EN FIGURE 1.



MON PARTENAIRE
M'ATTAQUE JODAN OI ZUKI, JE
BLOQUE AVEC URAKEN TOUT EN
FAISANT YOKO GERI
AU VISAGE.



9

JE BLOQUE
L'ATTAQUE EN CHUDAN
SHUTO UKE.

QUE JE BLOQUE,
TOUJOURS AVEC
SHUTO UKE.

JE RECULE EN
FAISANT CHUDAN
OI ZUKI.



10



11

MÊME SITUATION
QU'EN FIGURE 10.



12

PUIS, SUR UNE RIPOSTE
EN GYAKU ZUKI, JE BLOQUE
AVEC OSAE UKE.



ET ENFIN, JE CONTRE
EN FAISANT CHUDAN SHIBON
WUKITE TATE ZUKI.



13

SUR UNE ATTAQUE
CHUDAN OI ZUKI EN OBLIQUE,
JE BLOQUE EN FAISANT CHUDAN
SHUTO UKE EN KOKUTSU.



14

PUIS EN AVANÇANT
SUR MON PARTENAIRE,
JE CONTRE AVEC UN
SHUTO AU COU.



15



QUE JE BLOQUE
AVEC UCHI UKE.

EN POSANT LE PIED,
J'ENCHÂNE SUR PLACE
GYAKU ZUKI.



20

PUIS EN SAISISANT
SON BRAS, JE LE LUI CASSE EN
MOKOTE UCHI UKE.

SUR PLACE,
J'ENCHÂNE
GYAKU ZUKI.



24



23

JE PIVOTE
ENSUITE POUR BLOQUER
UN MAE GERI À L'AIDE DE
GEDAN BARAI.



EN REPOSANT LE PIED,
J'ATTAQUE EN JODAN OI ZUKI
QUE MON PARTENAIRE BLOQUE
EN JODAN AGE UKE MAIN
OUVERTE.



(26)

JE SAISIS SON POIGNET
ET EN AVANÇANT, JE CONTRE
AVEC AGE UKE AU COL.



(27)

CETTE SÉQUENCE EST
LA MÊME QUE LA PRÉCÉDENTE
16 À 17, DANS UNE AUTRE
DIRECTION.



(28)

SHOTOKAN KARATÉ DO

**Mise en Application
des
KATA HEIAN**

THIERRY BELVISI

**Pour connaître nos tarifs clubs,
contactez nous en précisant
le nombre d'exemplaires désirés.**

**De plus ce livre est disponible
sur commande à la FNAC.**

SHOTOKAN KARATÉ DO

**Mise en Application
des
KATA HEIAN**

**Pour toute commande,
contacter M. Thierry BELVISI**

**adresse :
575 av jean Aicard
résidence st Marc - bâtiment 10
06700 St Laurent du Var**

tél : 06 88 67 44 58

e-mail : thierry.belvisi@tele2.fr



HEIAN SANDAN



1



2



3



4



7



6



5



8



9

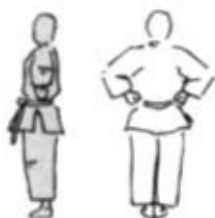


10



11





12



13



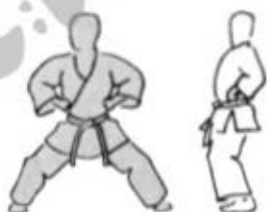
15



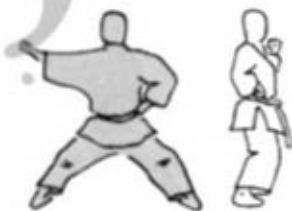
14



17



16



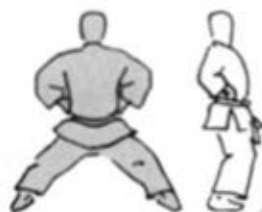
19



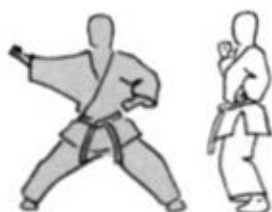
18



21



20



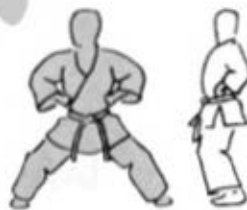
23



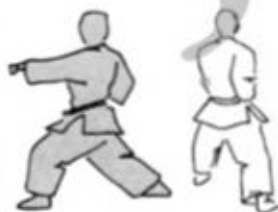
22



25



24



26



27



28



29



**HEIAN SANDAN
APPLICATION**



JE ME LIBÈRE DE LA
SAISIE EN FAISANT SIMULTANÉMENT
GEDAN BARAI ET UCHI UKE.



3



PUIS EN SAISSANT
LE POIGNET DE MON
PARTENAIRE, JE CONTRE
AVEC ZUKI AU VISAGE.



4

JE BLOQUE
MOROTE UKE SUR
CHUDAN OI ZUKI.



8

EN AVANÇANT,
JE BLOQUE UN GYAKU ZUKI
EN OSAE UKE.



JE PIVOTE ALORS
POUR ME LIBÉRER...



ET FAIRE UN
CHUDAN TETSUI EN
KISSA DACHI.



10

VOYANT VENIR
L'ATTAQUE DE MON ADVERSAIRE
EN TÂTE ARIKITE, JE LA BLOQUE
EN RÉCULANT...



ET SAISIS
SON POIGNET.



SUR LE RÉCUL DE
MON PARTENAIRE, JE FAIS
CHUDAN OI ZUKI.



JE PROFITE ALORS QUE
MON PARTÉNAIRE SOIT AU SOL
POUR LUI FAIRE UKAKEN
À LA TÊTE.



15

SUR LA JAMBE DE
MON ADVERSAIRE ET BLOQUE
AVEC YOKO EMPUKKE
SUR OI ZUKU.



14



ET CONTRE EN
URAKEN AU VISAGE.



19



23



22

PUIS EN REPOSANT
LE PIED, JE BLOQUE YOKO
EMPI UKE SUR OI ZUKI.



18

JE LÈVE LA JAMBE
EN MIKAZUKI GERI POUR
BLOQUER UN CHUDAN
MAE GERI.



17

NOUS SOMMES ICI
DANS LA MÊME SITUATION
QU'À LA SÉQUENCE 17 À 19.



21



SAISI PAR
L'ARRIÈRE...

JE FAIS SIMULTANÉMENT
EMPI UCHI ET JODAN TATEZUKI...

PUIS EN GLISSANT
LÉGÈREMENT VERS LA DROITE,
JE REFAIS DE MÊME DE
L'AUTRE CÔTÉ.

27

28

SHOTOKAN KARATÉ DO

**Mise en Application
des
KATA HEIAN**

THIERRY BELVISI

**Pour connaître nos tarifs clubs,
contactez nous en précisant
le nombre d'exemplaires désirés.**

**De plus ce livre est disponible
sur commande à la FNAC.**

SHOTOKAN KARATÉ DO

**Mise en Application
des
KATA HEIAN**

**Pour toute commande,
contacter M. Thierry BELVISI**

**adresse :
575 av jean Aicard
résidence st Marc - bâtiment 10
06700 St Laurent du Var**

tél : 06 88 67 44 58

e-mail : thierry.belvisi@tele2.fr



HEIAN YODAN



1



2



3



4



5



6



7



8



11



10



9



13



12



15



14



19



18



17



16



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31

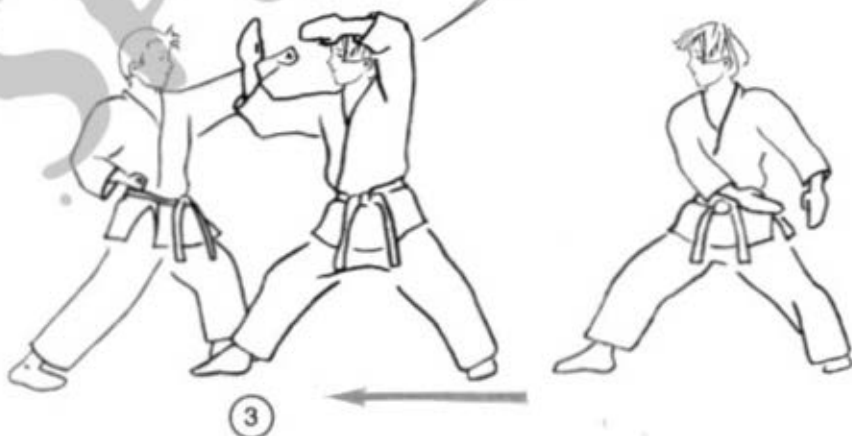


HEIAN YODAN APPLICATION

SUR UNE ATTAQUE JODAN
OI ZUKI, JE BLOQUE JODAN
MOKOTE HAIJAN UKE.



MÊME EXEMPLE
QU'EN FIGURE 1.





TOUT EN BLOQUANT
JODAN OI ZUKI AVEC URAKEN,
JE CONTRE YOKO GERI KEAGE
AU VISAGE.



PUIS EN REPOSANT
LA JAMBE, JE FAIS MALASHI
EMPI SUR LA POITRINE DE
MON PARTENAIRE.



MÊME TECHNIQUE
QU'À LA SÉQUENCE 7-8.



ET FINIS L'ENCHAÎNEMENT
AVEC URAKEN UCHI EN
KOSA DACHI.

MON PARTENAIRE
RECULE, J'ATTAQUE ALORS
EN JODAN MAE GERI...



15



14

PUIS EN AVANÇANT SUR
MON ADVERSAIRE, JE BLOQUE
JODAN UKE SUR JODAN OI ZUKI
ET ATTAQUE EN SHUTO UCHI
AU COU.



13

VOYANT VENIR UNE
ATTAQUE EN MAE GERI SUR LA
GAUCHE, JE BLOQUE SHUTO
GEDAN BARAI...



12

SUITE À UNE SAISIE DU
KIMONO, JE PIVOTE ET PASSE
EN NEKO ASHI DACHI...



PUIS EN FAISANT
CHUDAN KAKIJAKE UKE...



JE ME LIBÈRE DE
MA SAISIE ET CONTRE AVEC
CHUDAN MAE GERI.



16

17



23



22

J'ENCHÂÎNE ENSUITE
AVEC CHUDAN OI ZUKI
ET KYAKU ZUKI



18



19

LA SÉQUENCE EST ICI
IDENTIQUE À LA PRÉCÉDENTE, MAIS
DANS UNE AUTRE DIRECTION.



21



20



POUR ME LIBÉRER,
J'AVANCE SUR MON ADVERSAIRE
EN KOKUTSU DACHI...



J'EN PROFITE ALORS
POUR FAIRE UNE SAISIE
DES POIGNETS.



SUR L'ATTAQUE
D'UN AUTRE ADVERSAIRE,
JE BLOQUE MOROTE UKE.



26

ET EN FAISANT
MOROTE UKE, JE FAIS BASCULER
MON PARTENAIRE.



25



MÊME VUE QUE
SUR LA PAGE PRÉCÉDENTE.



26

PUIS JE CONTRE AVEC
AVEC SHUTO AU COU.



30

JÉ PIVOTE EN KOKUTSU DACHI
POUR BLOQUER EN SHUTO UKE UNE
ATTQUE VENANT DANS MON DOS.



29

JE SAISIS LA TÊTE
DE MON PARTENAIRE
AVEC LES DEUX MAINS...

PUIS AMÉNANT CELLE-CI
VERS LE BAS, JE FAIS
HITSUIGERI.



SHOTOKAN KARATÉ DO

**Mise en Application
des
KATA HEIAN**

THIERRY BELVISI

**Pour connaître nos tarifs clubs,
contactez nous en précisant
le nombre d'exemplaires désirés.**

**De plus ce livre est disponible
sur commande à la FNAC.**

SHOTOKAN KARATÉ DO

**Mise en Application
des
KATA HEIAN**

**Pour toute commande,
contacter M. Thierry BELVISI**

**adresse :
575 av jean Aicard
résidence st Marc - bâtiment 10
06700 St Laurent du Var**

tél : 06 88 67 44 58

e-mail : thierry.belvisi@tele2.fr



HEIAN GODAN



1



2



3



4



7



6



5



8



9



10



11





12



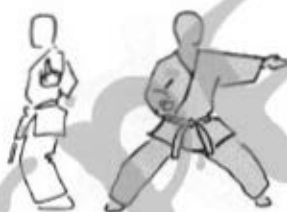
13



15



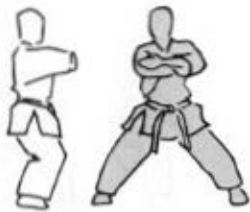
14



16



17



18



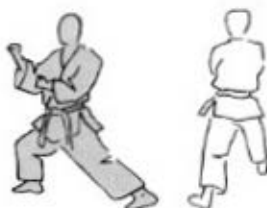
20



19



21



22



23



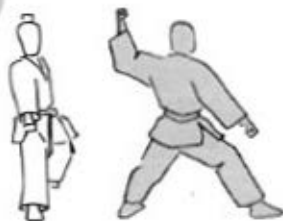
24



25



26



27



28



**HEIAN GODAN
APPLICATION**

JE BLOQUE UCHI UKE
SUR CHUDAN OI ZUKI...



2

PUIS CONTRE AVEC
CHUDAN GYAKU ZUKI



3

APRES AVOIR SAISI LE POIGNET
DE MON PARTENAIRE DE LA MAIN GAUCHE
(PAUME DE LA MAIN VERS LE HAUT), JE PASSE
MON BRAS SOUS LE SIEN ET RAMÈNE
EN KAGI KAMAE. MON PARTENAIRE
EST ALORS BLOQUÉ.



7

JE PASSE ALORS MON BRAS
GAUCHE DERRIÈRE SON BRAS DROIT
ET LE RAMÈNE EN AVANT POUR FAIRE
KAGI KAMAE ET BLOQUER
MON ADVERSAIRE.



ET CONTRE EN GYAKU ZUKI
COMME PRÉCÉDEMMENT
FIGURES 1-3.

JE BLOQUE
EN UCHI UKE...



ON M'ATTÀQUE
CHUDAN OI ZUKI
QUE JE BLOQUE EN
MOROTE UKE.



8

EN AVANÇANT, JE BLOQUE
GEDAN JUJI UKE SUR MAE GERI.



9

SUR UNE ATTAQUE
EN GYAKU ZUKI, JE BLOQUE
OSAE UKE...



11

EN POSANT MON PIED,
J'ATTAQUE JODAN OI ZUKI
QUE MON PARTENAIRE
BLOQUE EN JUJI UKE.



PUIS JE CONTRE
SUR PLACE AVEC
CHUDAN ZUKI...



ET J'ENCHAÎNE
EN AVANÇANT CHUDAN
OI ZUKI.



NOUS VOYONS
ICI UNE AUTRE EXPLICATION À
LA SÉQUENCE PRÉCÉDEMMENT
TRAITÉE.

SUR UNE ATTAQUE EN
JODAN OI ZUKI, JE BLOQUE
AVEC JUJI UKE...

JE SAISIS LE BRAS
DE MON PARTENAIRE ET LE
RAMÈNE VERS LE BAS
EN OSAE UKE...



10



11

JE DÉSÉQUILIBRE
ALORS MON PARTENAIRE ET
LE FAIS BASCULER.



VOYANT VENIR UNE
ATTAQUE EN OI ZUKI, JE
PIVOTE, MONTE LE GENOU ET
ARME LE BRAS...



14

POUR ÉCRASER LA JAMBÈ
DE MON ADVERSAIRE EN FUMIKOMI
GERI ET BLOQUER LE ZUKI AVEC
GEDAN BARAI.



JE FAIS HAISHU UKE
POUR BLOQUER CHUDAN
OI ZUKI...



16



15

SAISIS LE BRAS DE MON
ADVERSAIRE ET CONTRE AVEC
MIKAZUKI GERI...

ET EMPÛCHI
À LA POITRINE.



17



18

PUIS JE CONTRE
AVEC MOROTE USHIRO
AGE ZUKI AU VISAGE.



20

EN FAISANT UN LÉGER
DÉPLACEMENT EN KOSA DACHI,
JE BLOQUE UNE ATTAQUE OI ZUKI
CHUDAN EN MOROTE UKE.



19

JE SAISIS ALORS LE BATON
ET EN PIVOTANT SUR MA DROITE,
JE CONTRAINS MON ADVERSAIRE
À L'IMMOBILISATION.



22

APRES AVOIR SAUTE POUR
ÉVITER UN COUP DE BATON CIRCULAIRE,
JE BLOQUE UNE DEUXIÈME ATTAQUE,
CETTE FOIS-CI DE FACE EN FAISANT
GEDAN JUJI UKE.



21



PUIS JE SAISIS LE KIMONO
DES DEUX MAINS...



ET FAIS BASCULER MON
PARTENAIRE EN LE DÉSÉQUILIBRANT
CONTRE MA JAMBE.



24

PUIS LE FAIS BASCULER
EN LE BALAYANT ET EN LE TIRANT
PAR LA CÉINTURE.





SHOTOKAN KARATÉ DO

**Mise en Application
des
KATA HEIAN**

THIERRY BELVISI

**Pour connaître nos tarifs clubs,
contactez nous en précisant
le nombre d'exemplaires désirés.**

**De plus ce livre est disponible
sur commande à la FNAC.**

SHOTOKAN KARATÉ DO

**Mise en Application
des
KATA HEIAN**

**Pour toute commande,
contacter M. Thierry BELVISI**

**adresse :
575 av jean Aicard
résidence st Marc - bâtiment 10
06700 St Laurent du Var**

tél : 06 88 67 44 58

e-mail : thierry.belvisi@tele2.fr