Shito-ryu Shukokai Karatedo World Union
Shito-ryu Shukokai Karate Wien
ZVR-Zahl 270806248
Dojo: Pyrkergasse 1, 1190 Wien
Email: shukokai@aon.at, Internet: https://shukokai-karate-wien.at

Heian Sandan (3)

平安三段

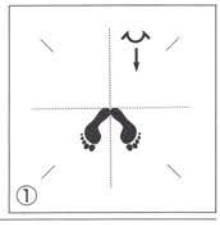
糸東流修交会空手

Quelle:
Manual Heian
Yamada-ha Shito-ryu Shukokai Gishinkan
Yamada Haruyoshi, 10. Dan
Amagasaki , Japan; 2012

① 結び立ちとなり、両手は両大腿部外側につけて伸ばす。目付南。

Stand in the right form of MUSUBIDACHI, with both hands attached to the thighs, fingers straightened and eyes southwards.

Mettez-vous debout en forme de MUSUBIDACHI, les deux mains attachées aux cuisses à doits joints et baissés, et les yeux vers le sud.



② 右足を横に開いて外八字立ちとなり両手は握り大腿部前面に構える。目付南。

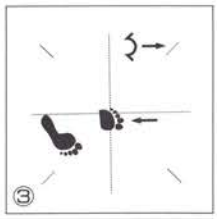
Take a pose of SOTOHACHIJIDACHI by moving the right foot horizontally, clenching the fists, putting them properly in front of each thigh and keeping eyes southwards.

Formez la pose de SOTOHACHIJIDACHI en mouvant horizontalement le pied droit, chacun des poings serré et les mettant devant les cuisses d'une façon propre, toujours les yeux vers le sud.

③ 左(東)へ向き猫足立ちとなり左腕は中段受け、右拳は脇へ引く。目付東。

Turn to the left (east) and stand in the form of NEKOASHIDACHI. Then, assume a posture of CHUDANUKE by the left hand, drawing back the right fist to the flank, with eyes toward the east.

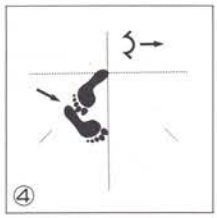
Tournez-vous à gauche (l'est) et formez la pose de NEKOASHIDACHI. Puis, prenez la posture de CHUDANUKE par la main gauche et retirez le poing droit au flanc, les yeux vers l'est.



④ 左足へ右足を引きつけて結び立ちとなり右腕は中段受けと左腕は下段受け、両前腕を体の中央で交叉させて寄り受ける。目付東。

By drawing the right foot toward the left foot, stand in the form of MUSUBIDACHI, with the right arm posed as CHUDANUKE and the left arm as GEDANUKE. In taking such a posture, let both forearms cross each other in the central position of the body and make them twined to make up a form of UKE, with eyes toward the east.

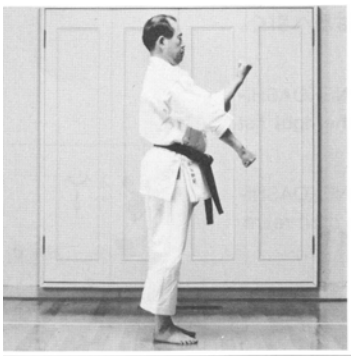
En tirant le pied droit à côte du pied gauche, formez MUSUBIDACHI. Puis, portez le bras droit en CHUDANUKE, le bras gauche en GEDANUKE. De plus, croisez les deux avant-bras au milieu du torse et faites s'enlacer les deux avant-bras afin d'achever une forme de UKE. Les yeux se dirigent vers l'est.



⑤ 写真④の正面。

Front view of ④.

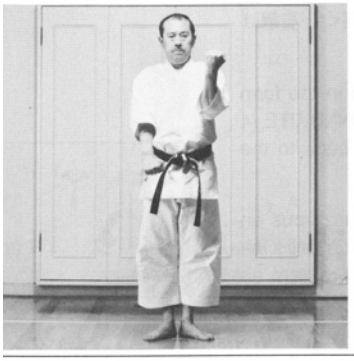
Vue de face du ④.



⑥ 位置および立ち方、前のままで左腕で中段受けと右腕で下段受け。目付東。

With the same position and standing posture as those of ④, make the left arm posed as CHUDANUKE and the right arm as GEDANUKE, eyeing east.

Avec la même position et la même posture debout que celles du ④, portez le bras gauche en CHUDANUKE et le bras droit en GEDANUKE, les yeux vers l'est.



⑦ 写真⑥の正面。

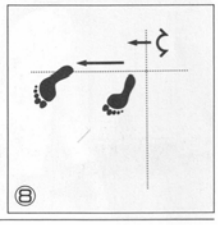
Front view of ⑥.

Vue de face du ⑥.

⑧ 後ろ(西)へ向き右足を出して猫足立ちとなり右腕で中段受け、左拳は脇へ引く。目付西。

Turn round to the rear (west). Then, putting the right foot forward, take a form of NEKOASHIDACHI, with the right arm posed as CHUDANUKE and the left fist drawn back to the flank, eyeing to the west.

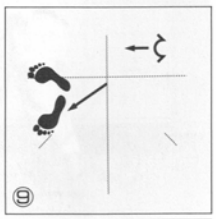
Le dos tourné (l'ouest) et le pied droit en avant, tenez-vous debout en forme de NEKOASHIDACHI, le bras droit en CHUDANUKE et le poing gauche retiré au flanc. Les yeux sont dirigés vers l'ouest.

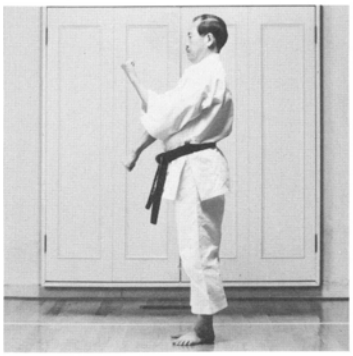


⑨ 右足へ左足を引きつけて結び立ちとなり左腕で中段受け、右腕で下段受け。目付西。

By drawing the left foot toward the right foot, stand in the form of MUSUBIDACHI, with the left arm posed as CHUDANUKE and the right arm as GEDANUKE, eyeing west.

En tirant le pied gauche à côté du pied droit, formez MUSUBIDACHI, avec le bras en CHUDANUKE et le bras droit en GEDANUKE. Dirigez les yeux sur l'ouest.





⑩ 位置および立ち方そのままで両腕を交叉させながら右腕で中段受け、左腕で下段受け。目付西。

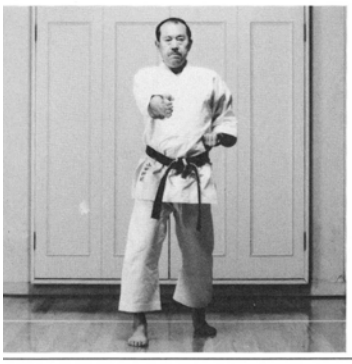
With the same position and standing posture as those of ⑨, make the right arm posed as CHUDANUKE and the left arm as GEDANUKE, letting both arms cross each other. Eye direction is west.

Avec la même position et la même posture debout que cells du ⑨, portez le bras en CHUDANUKE et le bras gauche en GEDANUKE en faisant se croser les deux bras, les yeux vers l'ouest.

⑪ 左足を南へ出して猫足立ちとなり左腕で中段受け、右拳は脇へ引く。目付南。

Put the left foot to the south and stand in the form of NEKOASHI-DACHI, with the left arm posed as CHUDANUKE and the right fist drawn back to the flank, Eye direction is south.

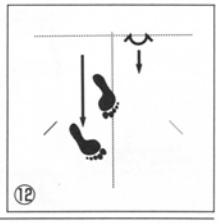
Le pied gauche en avant sur le sud, tenez-vous en NEKOASHI-DACHI avec le bras gauche en CHUDANUKE et le poing droit retiré au flanc, les yeux vers le sud.

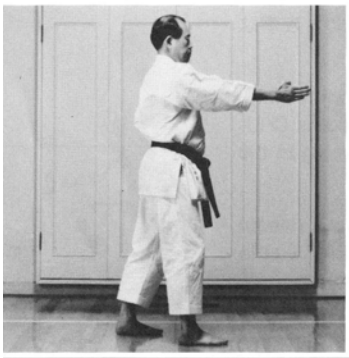


⑫ 右足を南へ１歩前進して基立ちとなり右手で四本貫手で突く。左拳は脇へ引く。目付南。

With the right foot one step forward to the south, stand in the form of MOTODACHI and give a TSUKI (thrust) using YONHONNUKITE (4 finger action) by the right hand, the left fist drawn back to the flank. Eyes are set to the south.

Avancez le pied droit d'un pas vers le sud et tenez-vous en MOTODACHI et donnez un coup de TSUKI employant YONHON-NUKITE ou le jeu des quatre doits de la main droite en retirant au flanc le poing gauche. Les yeux sont dirirés sur le sud.





⑬ 写真⑫の側面。

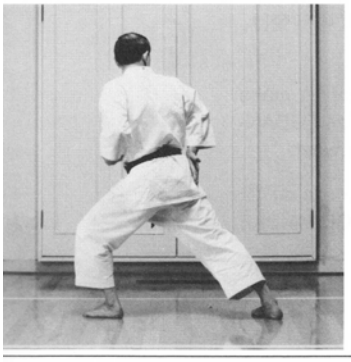
Performance of ⑫ as viewed from the side.

Profil de l'action ⑫.

⑭ 右足を少し前へ進め爪先を内に向け膝を伸ばし左足の膝を曲げ、突いた貫手は掌を前に向けて甲を腰部側面につける。目付南。

Put the right foot a little forward, turn the tiptoe inward, straighten the knee, bend the knee of the left foot and bring the finished NUKITE or the back of the hand (with its palm facing front) onto the side of the waist. Eye direction is south.

Portez le pied droit un peu en anant et, en tournant la pointe du pied en dedans, redressez le genou droit. D'ailleurs, pliez le genou du pied gauche et mettez le NUKITE (la main dont le coup est fini) de façon à porter sa paume en face et son dessus attaché au flanc (des reins). Les yeux sont dirigés au sud.



⑮ 写真⑭の側面。

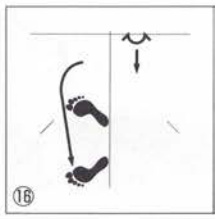
Performance of ⑭ as viewed from the side.

Profil de l'action ⑭.

⑯ 右足を軸にして体を回し、左足を踏み出して四股立ちとなり左腕で肩の高さを横に払う。右拳は脇へ引く。目付南。

Pivoting on the right foot, turn the body, step up the left foot and take a posture of SHIKODACHI, then, let the left arm sway horizontally at the level of shoulder and draw back the right fist to the flank. Eye direction is south.

En pivotant sur le pied droit, tournez-vous pour former SHIKODACHI. Puis, secouez le bras gauche horizontalement au niveau de l'épaule, le poing retiré au flanc et les yeux vers le sud.



⑰ 写真⑯の側面。

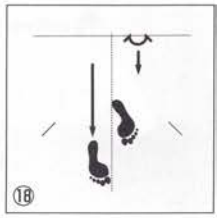
Performance of ⑯ as viewed from the side.

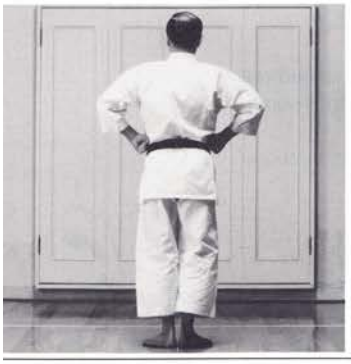
Profil de l'action ⑯.

⑱ 右足を同方向へ1歩前進して基立ちとなり右拳で中段突き、左拳は脇へ引く。目付南。

One step forward by the right foot in the same direction as it is, and stand in the form of MOTODACHI, with the right fist posed as CHUDANZUKI and the left fist drawn back to the flank, eyeing southwards.

Avancez le pied droit d'un pas sans déranger la direction et prenez la forme de MOTODACHI avec la posture de CHUDANZUKI par le poing droit et le recul du poing gauche au flanc, les yeux vers le sud.





⑲ 右足を軸にして後ろ(北)を向き左足を引きつけて結び立ちとなり、両拳は甲を前に向けて左右の腰骨上部に当て、肘を横に張る。

Pivoting on the right foot, turn about northwards and draw the left foot to the right one to shape up MUSUBIDACHI, with both arms akimbo and both fists (their backs facing front) put on the upside of each hunklebone.

En pivotant sur le pied droit, tournez-vous en arrière ou vers le nord, tirez le pied gauche près de celui-là pour prendre la forme MUSUBIDACHI, les deux poings (dont les dessus sont en face) sur la partie haute de l'os de la hanche.

⑳ 写真⑲の側面。

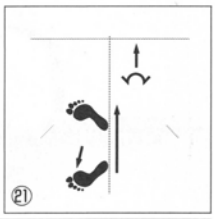
Performance of ⑲ as viewed from the side.

Profil de l'action ⑲.

㉑ 右足を前(北)へ出して四股立ちとなり右肘を腹部前側面まで出す。

Put the right foot forward (northwards) and take a form of SHIKO-DACHI, with the right elbow bent outwards (up to the side of belly).

Avancez le pied droit sur le nord, tenez-vous en forme de SHIKO-DACHI et faites courber le coude droit en le portant en avant à côté du ventre.



㉒ 写真㉑の側面。

Performance of ㉑ as viewed from the side.

Profil de l'action ㉑.

㉓ そのままの姿勢で下より右拳にて中段突きして、ただちに元の位置へ引く。

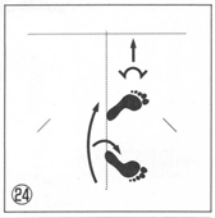
With the same posture as ㉑, perform CHUDANZUKI from below using the right fist and draw it back to where it was.

En tenant la même posture que celle de ㉑, donnez un coup CHU-DANZUKI de dessous par le poing droit et remettez-le à sa place.

㉔ 四股立ちのまま1歩前進し左肘を腹部前側面へ出す。目付北。

Keeping SHIKODACHI as posed and one step forward, spread out the left elbow at the side in front of the belly, with eyes northwards.

Avec la pose de SHIKODACHI et un pas en avant, mettez le coude gauche au flanc devant le ventre, les yeux vers le nord.



㉕ 姿勢そのままで左拳で中段突きを行ないただちに元の位置へ引く。目付北。

With the same posture as that of ㉔, perform CHUDANZUKI by left fist and lose no time to draw it back to where it was. Eye direction is north.

En tenant la même posture que celle de ㉔, exécutez CHUDANZUKI par le poing gauche et remattez-le à sa place tout de suite, les yeux vers le nord.

㉖ 四股立ちのまま１歩前進し右肘を腹部前側面へ出す。目付北。

Without changing the pose of SHIKODACHI, move one step forward and spread out the right elbow at the side in front of the belly, with eyes northwards.

Sans changer la pose de SHIKODACHI, faites un pas en avant et mettez le coude droit au flanc devant le ventre, les yeux vers le nord.

㉗ 左足を１歩前進して基立ちとなり左中段突き。目付北。

One step forward by the left foot and stand in the form of MOTO-DACHI with a pose of HIDARI CHUDANZUKI. Eye direction is north.

Faites un pas en avant par le pied gauche, tenez-vous en MOTO-DACHI et exécutez HIDARI CHUDANZUKI, les yeux vers le nord.

㉘ 写真㉗の側面。

Performance of ㉗ as viewed from the side.

Profil de l'action ㉗.

㉙ 左足の横に右足を進め外八字立ちとなる。突いた左拳はそのままの位置におく。目付北。

Moving the right foot to the side of the left foot, take a posture of SOTOHACHIJIDACHI, without changing position of the left fist that has executed TSUKI. Eye direction is north.

En mouvant le pied droit à côte du pied gauche, prenez la posture de SOTOHACHIJIDACHI. Portez le poing gauche sans changer sa position, les yeux vers le nord.

㉚ 写真㉙の側面。

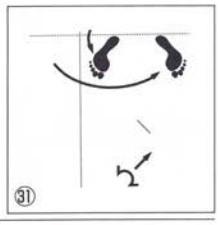
Performance of ㉙ as viewed from the side.

Profil de l'action ㉙.

㉛ 外八字立ちのまま右足を軸にして後ろに回り、右拳で左肩後方を突くようにして右腕全体を肩の高さにあげると同時に左肘で後方へ当てる。目付北東。

Keeping the posture of SOTOHACHIJIDACHI and pivoting on the right foot, turn round in the rear. Then, raise the whole right arm to the level of shoulder together with an action of thrusting the direction behind the left shoulder by use of the right fist, and at the same time, move the left elbow sharply backwards. Eyes are set to the northeast.

Sans changer la posture de SOTOHACHIJIDACHI et en pivotant sur le pied droit, retournez-vous vivemement et levez le bras entier au niveau de l'épaule de façcon à donner un coup au sens derrière l'epaule gauche, et en même temps, faites agir le coude gauche pour le coup en arrière. Les yeux se dirigent sur le nord-est.



㉜ 外八字立ちのまま両足を半歩右へ移動し左拳で左肩後方を突くようにして右腕全体を肩の高さにあげると同時に後方へ当てる。目付北西。

Keeping the posture of SOTOHACHIJIDACHI, shift the feet to the right by half a step. Then, raise the whole right arm to the level of shoulder together with an action of giving a thrust to the direction behind the left shoulder, and at the same time, move back the right elbow sharply. Eye direction is northwest.

Sans changer la posture de SOTOHACHIJIDACHI, déplacez à droit les jambes d'un demi-pas et levez le bras droit entier au niveau de l'épaule de façon à donner un coup au sens derrière l'epaule gauche. Simultanément, lancez un coup en arrière par le coude droit. Les yeux se dirigent ver le nord-ouest.

㉝ 外八字立ちのまま、左足、右足と交互に半歩左へ移動し両拳を大腿部前に構える。目付南。

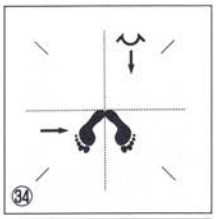
Keeping the pose of SOTOHACHIJIDACHI, shift to the left by moving each foot alternately by half a step and place each fist in front of thighs. Eyeing southwards.

Sans changer la posture de SOTOHACHIJIDACHI, déplacez-vous en faisant alterner le pied gauche avec le pied droit tour à tour et portez chacum des poing devant les cuisses, les yeux vers le sud.

㉞ 右足を左足に引きつけて結び立ちとなり両手は開いて体の両側に伸ばす。

Drawing the right foot to the left foot, stand in the proper form of MUSUBIDACHI, with both hands opened and straightened along each side of the body.

En tirant le pied droit à côté du pied gauche, tenez-vous debout en forme de MUSUBIDACHI, les deux main ouvertes et redressées le long du corps.



平安三段の型分解

HEIAN-SANDAN ● Facing performance

HEIAN-SANDAN ● Mise en action des formes face à face

型①から⑩までの動作
Performance of forms ① to ⑩
Action par les formes ① à ⑩

(1) 右中段突きで攻撃してくるのを体を右斜め後方へ転身して、右中段受けする。

Against the opponent's attack using MIGI CHUDANZUKI, dodge backwards to the right obliquely and take a form of MIGI CHUDANUKE.

Contre l'attaque de l'adversaire qui emploie MIGI CHUDANZUKI, parez son coup en vous tournant obliquement à droit en arrière pour exécuter MIGI CHUDANUKE.

(2) さらに左中段逆突きで攻撃してくるのを右手で下段受けする。

From his further attack exercising HIDARI CHUDAN GYAKUZUKI, defend yourself by GEDANUKE using the right hand.

Contre son attaque répétée par HIDARI CHUDAN GYAKUZUKI, défendez-vous en exécutant GEDANUKE par la main droite.

(3) 下段受け後ただちに右裏拳で上段を打つ。

Immediately after GEDANUKE, strike him on the upper part by use of MIGI URAKEN.

Immédiatement après GEDANUKE, donnez-lui haut un coup de MIGI URAKEN.

型⑪から⑱までの動作
Performance of forms ⑪ to ⑱
Action par les formes ⑪ à ⑱

(4) 右中段突きで攻撃してくるのを右斜め後方へ転身し、猫足立ちとなり中段受けをする。

Against the attack by MIGI CHUDANZUKI, dodge backwards obliquely to the right and perform CHUDANUKE by taking a posture of NEKOASHIDACHI.

Contre l'attaque par MIGI CHUDANZUKI, parez le coup en vous tournant à droit en arrière obliquement pour exécuter CHUDANUKE avec la posture de NEKOASHIDACHI.

⑸ 右足を１歩前進して右中段突きをする。相手は中段突きする手首を下よりとる。

One step forward by the right foot and perform MIGI CHUDANZUKI, while the opponent seizes you by the wrist from below.

Avancez le pied droit d'un pas et exécutez MIGI CHUDANZUKI, tandis que l'adversaire vous saisit par le poignet de dessous.

⑹ 捕った腕を回して逆業を掛けんとする。

He tried to set about GYAKUWAZA by twisting your arm he has held.

Il essaie de poser GYAKUWAZA en tordant votre bras qu'il a retenu.

⑺ 相手の逆業にさからわずに右足を軸に回り込んで四股立ちとなり、相手の腕を前腕および拳槌にて打ち払う。

By pivoting well on the right foot without resisting the counterattack GYAKUWAZA in a natural manner, stand in the form of SHIKODACHI to hold down the opponent's arm by your forearm and KENTSUI just as illustrated.

En pivotant bien sur le pied droit sans résister à la contre-attaque de GYAKUWAZA à la maniere naturelle, tenez-vous en forme de SHIKODACHI pour abattre le bras de l'adversaire à force de votre avant-bras et KENTSUI. (Voyez à la photo.)

⑻ 腰をひねり右中段突きで極(き)める。

Finish with MIGI CHUDANZUKI by twisting the waist.

Finnissez par MIGI CHUDANZUKI en tordant les hanches.

型⑲から㉘までの動作
Performance of forms ⑲ to ㉘
Action par les formes ⑲ à ㉘

⑼ 右中段突きで攻撃してくるのを右足を左足後ろへ引いて転身すると同時に、左肘にて当てて流す。

Against the opponent's attack using MIGI CHUDANZUKI, draw the right foot behind the left foot to change your position and, by use of your left elboq, let his blow pass.

Contre l'attaque de l'adversaire employant MIGI CHUDANZUKI, retirez le pied droit derrière le pied gauche pour changer votre position. En même temps, laissez passer son coup en contact avec votre coude gauche.

(10) ただちに左腕を伸ばして中段突きを行ない、

Lose no time to stretch out the left arm to perform CHUDANZUKI.

Lancez le bras gauche en avant pour exécuter CHUDANZUKI tout de suite.

(11) 腰をひねって右中段突きで極(き)める。

Finish with MIGI CHUDANZUKI by twisting the waist.

Finnissez par MIGI CHUDANZUKI en tordant les hanches.

型㉜、㉝の動作
Performance of forms ㉜ and ㉝
Action par les formes ㉜ et ㉝

(12) 後ろより両腕にて組みつかれる。

You are pinioned from behind.

Vous êtes enchaîné par l'arrière, les bras liés.

(13) (12)の正面。

Front view of (12).

Vue de face du (12).

(14) 右足を横に開いて四股立ちとなり同時に右拳で後方上段に突くようにして腕を肩の高さにあげて相手の腕をはずし、左肘で後方相手の水月に当てる。

Open the right foot horizontally to stand in the form of SHIKODACHI. At the same time, raise the right arm to the level of shoulder with an action of making a right fist's upper thrust (JODANZUKI) backwards so as to untie his tying arms while placing the left elbow on his SUIGETSU.

Ouvrez le pied droit horizontalement pour avoir la forme de SHIKODACHI. Simultanément, levez le bras droit à l'adversaire derrière vous pour vous délier de l'immobilisation qu'il vous a portée. En ainsi ôtant ses bras liés, donnez lui un coup de coude gauche à son creux de l'estomac ou SUIGETSU.

(15) (14)の正面。

Front view of (14).

Vue de face du (14).