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 Godan (5)

平安五段

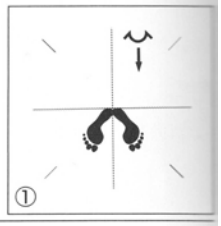
糸東流修交会空手

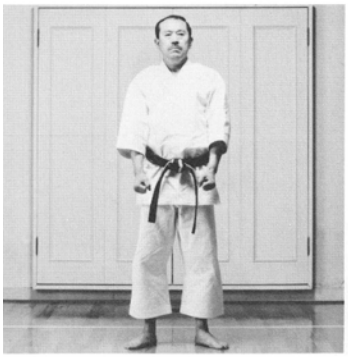
Quelle:
Manual Heian
Yamada-ha Shito-ryu Shukokai Gishinkan
Yamada Haruyoshi, 10. Dan
Amagasaki , Japan; 2012

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 proper 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.

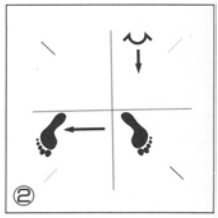


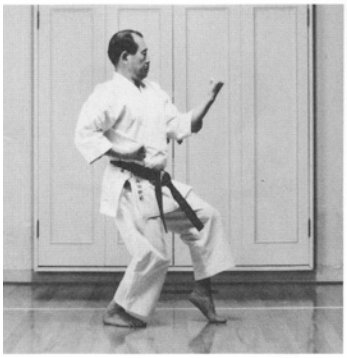


② 右足を横に開いて外八字立ちとなり両手は握り、大腿部前面に構える。目付南。

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 serrés et les mettant devant les cuisses d'une façon propre, toujours les yeux vers le sud.

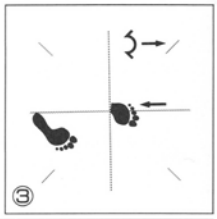


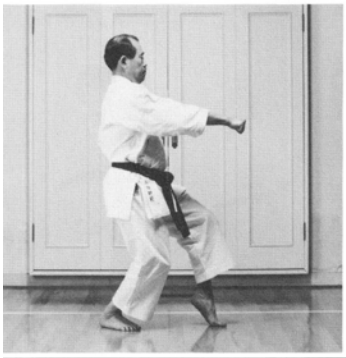


③ 東へ向いて猫足立ちとなり左腕で中段受け、右拳は脇へ引く。目付東。

Turn to the east and stand in the form of NEKOASHIDACHI, with the left arm posed as CHUDANUKE, the right fist drawn back to the flank and eyes directed to the east.

Tournez-vous sur l'est et prenez la posture de NEKOASHIDACHI, la main gauche mise en forme de CHUDANUKE, le poing droit retiré au flanc et les yeux dirigés vers l'est.

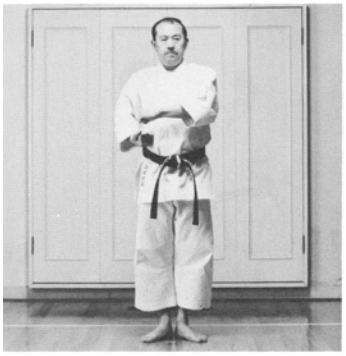




④ 位置および立ち方そのままで上体を左へ回し右中段突き、左拳は脇へ引く。目付東。

Keeping the same position and standing form as those of ③, turn the upper part of the body to the left and perform MIGI CHUDANZUKI, with the left fist drawn back to the flank, eyeing eastwards.

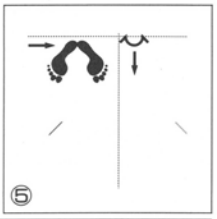
En tenant la même position et la même posture debout que celles de ③, tournez le buste à gauche et exécutez MIGI CHUDANZUKI, le poing gauche retiré au flanc. Les yeux sont dirigés vers l'est.



⑤ 右足を引いて結び立ちとなり右拳は脇へ引き、左拳は甲を上にして胸部(両乳)前に前腕を水平にして構える。目付南。

With the right foot drawn back, stand in the form of MUSUBIDACHI, the right fist close to the flank and the left fist (its back upwards) put in front of the chest, the forearm and being leveled, eyeing southwards.

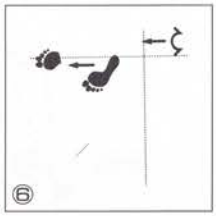
Faites reculer le pied droit pour exécuter MUSUBIDACHI, le poing droit retiré au flanc. Quant au poing gauche, portez-le devant la poitrine, le dos vers le ciel et l'avant-bras mis de niveau. Les yeux se dirigent au sud.



⑥ 右足を西に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。

Put forward the right foot in the direction of the west and stand in the form of NEKOASHIDACHI, with the right arm posed as CHUDANUKE and the left fist drawn back to the flank,eyeing west.

Mettez le pied droit en avant sur l'ouest et tenez-vous en forme de NEKOASHIDACHI, en formant CHUDANUKE par le bras droit, le poing gauche retiré au flanc. Les yeux sont dirigés vers l'ouest.



⑦ 位置および立ち方そのままで上体を右に回し左中段突き、右拳は脇へ引く。目付西。

Keeping the same position and standing form as those of ⑥, turn the upper part of the body to the right and perform HIDARI CHUDANZUKI, with the right fist drawn back to the flank, eyeing west.

Acec la même position et la même forme debout que celles du ⑥, tournez le torse à droit et exécutez HIDARI CHUDANZUKI, le poing droit retiré au flanc. Les yeux sont dirirés vers l'ouest.

⑧ 左足を引いて結び立ちとなり左拳は脇へ引き、右拳は甲を上にして胸部(両乳)前に前腕を水平にして構える。目付南。

Pulling the left foot backwards, stand in the form of MUSUBIDACHI and place the right fist in front of the chest, with its back upwards and the forearm leveled. Eye direction is south.

Retirez le pied gauche et tenez-vous en forme de MUSUBIDACHI, le poing gauche attaché au flanc et le poing droit mis en face de la poitrine. En ce cas, dirigez le dos du poing droit par-dessus et mettez l'avant-bras de niveau. Les yeux sont fixés vers le sud.

⑨ 右足を南に1歩前進して前屈立ちとなり右腕で中段受け、左腕は甲を下にして前腕を水月前に水平に構える。目付南。

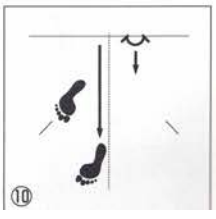
One step forward to the south by the right foot and take a posture of ZUNKUTSUDACHI, with the right arm posed as CHUDANUKE and the left arm placed in front of SUIGETSU, the back of the arm turned downwards and the forearm leveled. Eye direction is south.

Avancez le poing droit d'un pas vers le sud et tenez-vous en forme de ZUNKUTSUDACHI, en formant CHUDANUKE par le bras droit. En ce cas, dirigez le dos du bras gauche par-dessous et mettez l'avant-bras de niveau. Les yeux sont fixés sur le sud.

⑩ 左足を南へ1歩前進して前屈立ちになり両前腕を交叉して体の中央下方へ落とす。目付南。

One step forward to the south by the left foot and take a posture of ZUNKUTSUDACHI, with both forearms crossed and dropped onto the center of the body. Eye direction is south.

Avancez le pied gauche d'un pas vers le sud et tenez-vous en forme de ZUNKUTSUDACHI. Ensuite, croisez les deux avant-bras et faites-leur tomber au centre du corp. Les yeux sont fixés sur le sud.



⑪ 交叉せる両手を開きながら頭上にあげる。目付南。

Raise the crossed hands overhead while always opening them. Eyes are set southwards.

Levez les deux mains croisées par-dessus la téte tout en les ouvrant. Les yeux sont dirigés vers le sud.

⑫ 写真⑪の側面。

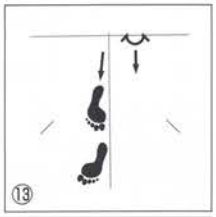
Performance of ⑪ as viewed from the side.

Profil de l'action ⑪.

⑬ 右足を前へ引き寄せながら交叉せる両手の掌底を合わせるように回す。目付南。

While drawing the right foot forward, turn round the crossed hands in such a way that the bottoms of each palm are put together. Eyes are set to the south.

Tout en tirant le pied droit en face, tournez les deux mains croisées de façcon à faire se joindre les fonds de chaque paume. Les yeux sont dirigés vers le sud.



⑭ 右足を引き寄せて左掌で右掌を押さえる。側面図。目付南。

Draw the right foot near by, make the left palm take hold of the right palm. Side view. Eyes are set to the south.

En faisant revenir le pied droit, faites tenir le paume droit par le paume gauche. Vue latérale. Les yeux se dirigent vers le sud.

⑮ 右足を引き寄せて外八字立ちとなり左腕を伸ばして拳槌にて肩の高さを横へ払い、右拳は脇へ引く。目付南。

Draw the right foot and stand in the form of SOTOHACHIJIDACHI and, with the left arm straightened, make a sweep across the level of shoulder by use of KENTSUI, with the right fist drawn back to the flank. Eyes are set to the south.

En faisant revenir le pied droit, formez SOTOHACHIJIDACHI et redressez le bras gauche, puis, faites agiter KENTSUI à travers le niveau de l'épaule dans le sens de la largeur, le point droit retiré au flanc. Les yeux sont dirigés vers le sud.

⑯ 写真⑮の側面。

Performance of ⑮ as viewed from the side.

Profil de l'action ⑮.

⑰ 右足を1歩前進して基立ちとなり右中段突き。目付南。

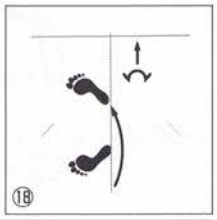
Forward the right foot by one step and stand in the form of MOTODACHI, with a pose of MIGI CHUDANZUKI, eyeing south.

Avancez le pied droit d'un pas pour former MOTODACHI et exécutez MIGI CHUDANZUKI, les yeux vers le sud.

⑱ 左足上足底を軸にして後方(北)へ体を回して四股立ちとなり右腕で下段受け。目付北。

By pivoting on the left tiptoe, make a turnabout (to the north) to form SHIKODACHI, with the right arm posed as GEDANUKE, eyeing north.

En pivotant sur la pointe du pied droit, tournez-vous juste en arrière (sur le nord) et formez SHIKODACHI en formant GEDANUKE par le bras droit, les yeux vers le nord.



⑲ 写真⑱の側面。

Performance of ⑱ as viewed from the side.

Profil de l'action ⑱.

⑳ 後方を向き左足を引いて基立ちとなり左腕を伸ばして肩の高さを横に払い、右拳は脇へ引く。目付北。

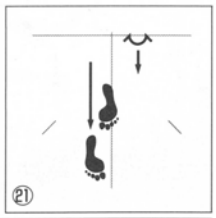
Turn backwards and draw back the left foot to take a form of MOTODACHI, then, with the left arm straightened, make a sweep across the level os shoulder, the right fist being grawn back to the flank. Eyea are set to the south.

Tournez-vous en arrière et formez MOTODACHI, puis en redressant le bras gauche, faites-lui agiter à travers l'épaule dans le sens de largeur, le poing droit retiré au flanc. Les yeux sont dirigés vers le sud.

㉑ 右足１歩前進し、右足引きつけ交叉立ちになりながら左拳は開いて肘を曲げ、右拳は甲を上にして左前腕内側へ肘当てする。目付南。

One step forward by the right foot and drawing it near by, stand in the form of KOSADACHI, during which action, the left fist is opened and the left elbow bent, while the right fist applied to the inside of the left forearm with the back of the fist upwards. (Application of the elbow or HIJIATE) Eye direction is south.

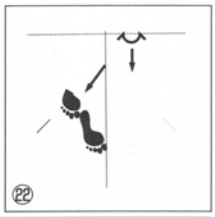
Avancez le pied droit d'un pas et tirez-le en face pour prendre la forme de KOSADACHI, dans le cours duquel, le poing gauche est ouvert et le coude plié tandis que le poing droit s'applique sur l'intérieur de l'avant-bras gauche (Application du coude ou HIJIATE), le dos du poing droit en dessus. Les yeux se dirigent vers le sud.



㉒ 交叉立ちとなり右腕で中段受けを行ない、左拳は甲を上に手首を曲げて右肘下につけて支える。

Stand in the form of KOSADACHI, with the right arm posed as CHU-DANUKE and left fist, with its back upwards and its wrist bent, supporting the right arm from under the right elbow.

Tenez-vous en forme de KOSADACHI et prenez la forme de CHU-DANUKE. En ce cas, le poing gauche, son dos à la surface et son poignet plié, soutient le bras droit d'en bas.



㉓ 写真㉒の側面。

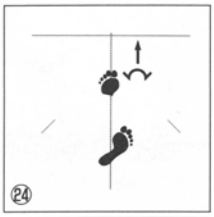
Performance of ㉒ as viewed from the side.

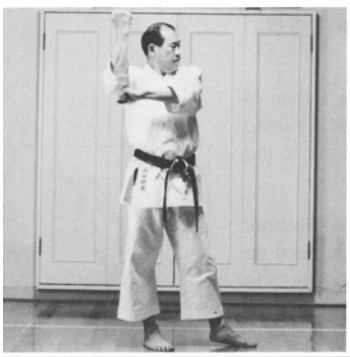
Profil de l'action ㉒.

㉔ 後ろ(北)へ向き左足は膝を伸ばし踵をあげて前へ出す。両腕は右肩上にあげる。目付北。

Turn round (to the north), straighten the left knee and put it forth, lifting up the heel and raising both arms over the right shoulder, with eyes toward the north.

Tournez-vous en arrière (sur le nord), redressez le genou gauche et mettez-le en avant à talon levé et les deux bras en haut de l'épaule droite. Les yeux se dirigent vers le nord.





㉕ 写真㉔の側面。

Performance of ㉔ as viewed from the side.

Profil de l'action ㉔.

㉖ 両足で北方へ跳んで体を西に向けて交叉立ちとなり、腰を落として両前腕を交叉して下腹部前に落とす。目付西。

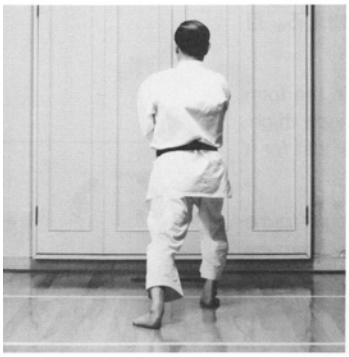
Jump on the legs to the north and turn the body to the west to take a form of KOSADACHI, then, lowering the waist, cross both arms and drop them in front of the underbelly. Eyes are set to the west.

Sautez sur les deux pieds vers le nord et tournez-vous à l'ouest pour former KOSADACHI. Puis, baissez les hanches et croisez les deux avant-bras en leur faisant tomber devant le bas-ventre. Les yeux sont dirigés sur l'ouest.

㉗ 写真㉖の側面。

Performance of ㉖ as viewed from the side.

Profil de l'action ㉖.



㉘ 北へ右足を１歩出して前屈立ちとなり右腕で中段受け、左拳は甲を上に向けて右肘の内側に添え前腕を水平に構える。目付北。

Forward the right foot to the north by one step and stand in the form of ZENKUTSUDACHI, with the right arm posed as CHUDANUKE and the left fist so posed that the its back is on the reverse and attached to the inside of the right elbow while its forearm is placed horizontally. Eyes are set to the north.

Avancez le pied droit d'un pas sur le nord et formez ZENKUTSUDACHI en formant CHUDANUKE par le bras droit. Quant au poing gauche, portez son dos en bas et attachez-le à l'interieur du coude droit, puis mettez son avant-bras de niveau. Les yeux se dirigent vers le nord.

㉙ 写真㉘の側面。

Performance of ㉘ as viewed from the side.

Profil de l'action ㉘.

㉚ 南西に目付を転じて後屈立ちとなり両前腕を体の前面で交叉し左腕は下段受け、右腕は拳をやや耳の高さにして上に構える。目付南西。

Turning the eyes to the southwest, stand in the form of KOKUTSUDACHI, with both forearms crossed in front of the body and the left arm posed as GEDANUKE. As for the right arm, place its fist upwards somewhat at the level of the ear. Eye direction is southwest.

Tournez les yeux sur le sud-ouest et formez KOKUTSUDACHI en croisant les deux avant-bras devant le buste. En ce cas, portez le bras gauche en forme de GEDANUKE et mettez le bras droit en haut, son poing à peu près au niveau de l'oreille. Les yeux sont dirigés vers le sud-ouest.

㉛ 左足を半歩後方(北東)へ引く。

Draw back the left foot by half a step to the northeast.

Retirez le pied gauche d'un demi-pas vers le nord-est.

㉜ 右足を南西に踏み出し後屈立ちとなり両前腕を体の前で交叉し右腕で下段受け、左腕は上に構える。目付南西。

Forward the right foot to the southwest and take a form of KOKUTSUDACHI, with both forearms crossed in front of the body and the right arm posed as GEDANUKE, the left arm being placed above. Eye direction is set to the southwest.

Avancez le pied sur le sud-ouest pour former KOKUTSUDACHI en croisant les deux avant-bras devant le buste, puis, composez GEDANUKE du bras droit et mettez le droit gauche en haut. Les yeux se dirigent vers le sud-ouest.

㉝ 右足を左足横に引いて外八字立ちとなり両拳は大腿部前に構える。目付残心1呼吸くらいの後南。

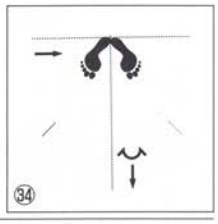
Draw the right foot to the side of the left foot and stand in the form of SOTOHACHIJIDACHI, with both fists placed before each thigh. Before turning to the south, take a pause for ZANSHIN, just for a while equal to one slow breath.

En tirant le pied droit à côté du pied gauche, tenez vous en forme de SOTOHACHIJIDACHI, les deux poings mis en face de chacune des cuisses. Avant de vous tourner vers le sud, faites une pause à l'effet de ZANSHIN ou pour un moment égal à une haleine lente.

㉞ 右足を引きつけて結び立ちとなり両手は開いて体側に伸ばす。

By drawing the right foot near by, stand in the form of MUSUBIDACHI, with both hands stretched out along the side of the body.

En approchant le pied droit, tenez-vous en forme de MUSUBIDACHI, les deux mains ouvertes et redressées le long des flancs.



平安五段の型分解
HEIAN-GODAN ● Facing performance
HEIAN-GODAN ● Mise en action des formes face à face

型③から⑧までの動作
Performance of forms ③ to ⑧.
Action par les formes ③ à ⑧.

(1) 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、左で中段受けをする。

Against the attack with MIGI CHUDANZUKI, turn round slantwise to the right to form NEKOASHIDACHI, with the left hand posed as CHUDANUKE.

Contre l'attaque avec MIGI CHUDANZUKI, tournez-vous à droit en arrière obliquement, formez NEKOASHIDACHI et composez CHUDANUKE du bras gauche.

(2) 上体を回して右中段突きで極める。

Turning the upper part of the body, finish with MIGI CHUDANZUKI.

En tournant le torse, finissez par MIGI CHUDANZUKI.

型⑨から⑮までの動作
Performance of forms ⑨ to ⑮.
Action par les formes ⑨ à ⑮.

(3) 右中段突きで攻撃してくるのを体を左斜め後方へ引いて前屈立ちとなり、左腕で中段支え受けでかわす。

Against the attack using MIGI CHUDANZUKI, draw yourself back slantwise to the left and stand in the form of ZENKUTSUDACHI, with the left arm posed as CHUDAN SA-SAEUKE to make a dodge.

Contre l'attaque avec MIGI CHUDANZUKI, faites reculer le corpa à gauche oblique-ment, formez ZENKUTSUDACHI et exécutez CHUDAN SASAEUKE à force du bras gauche pour parer le coup.

(4) 続いて左中段蹴りで攻撃してくるのを下段交叉受けでかわす。

Against further attack using HIDARI CHUDANGERI, apply GEDAN KOSAUKE for dodge.

Contre l'attaque successive employant HIDARI CHUDANGERI, parez ce coup à force de GEDAN KOSAUKE.

⑸ 蹴った足を踏み込んで左上段突きで攻撃してくるのを、両手を開いて上段交叉受けでかわす。

Against the opponent's continuous kicking trick HIDARI JODANZUKI, apply JODAN KOSAUKE as counteraction, with both hands open.

Contre l'attaque de l'adversaire en outre avec le coup de pied HIDARI JODANZUKI, parez ce coup par JODAN KOSAUKE, les deux mains ouvertes.

⑹ 右手で相手の手首をとって手前へ引き寄せる。

Working the right hand, take the opponent by the wrist to draw him near by.

A force de la main droite, saisissez l'adversaire par le poignet, puis, faites-lui vous approcher.

⑺ 左拳槌を相手の首筋へ打ち込んで極める。

Finish with giving his nape a blow of HIDARI KENTSUI.

Finissez par donner à sa nuque un coup de poing HIDARI KENTSUI.

型⑱の動作
Performance of form ⑱.
Action par la forme ⑱.

⑻ 右中段蹴りで攻撃してくるのを右斜め後方へ転身して四股立ちとなり、左で下段受けをする。

Against the attack using MIGI CHUDANGERI, turn backwards to the right slantingly to take a form of SHIKODACHI, with the left arm and fist posed as GEDANUKE.

Contre l'attaque avec MIGI CHUDANGERI, faites reculer le corps à droit obliquement, formez SHIKODACHI et exécutez GEDANUKE par la main gauche.

⑼ ただちに右中段突きで極める。

Lose no time to finish with MIGI CHUDAN GYAKUZUKI.

Finissez par MIGI CHUDAN GYAKUZUKI tout de suite.

型⑳から㉒までの動作
Performance of forms ⑳ to ㉒.
Action par les formes ⑳ à ㉒.

(10) 右中段突きで攻撃してくるのを斜め下より前腕および拳槌にて横に払ってかわす。

Against the opponent's attack with MIGI CHUDANZUKI, make a quick dodge by giving him a sweep with the forearm and KENTSUI from below slantwise.

Contre l'attaque de l'adversaire avec MIGI CHUDANZUKI, parez ce coup en faisant mouvoir en travers l'avant-bras ainsi que KENTSUI à partir du bas oblique.

(11) 相手の左腕を脇に引きつけながら右肘当てで極める。

Drawing his left arm toward your flank, finish with MIGI HIJIATE.

En tirant son bras gauche à vous, finissez par MIGI HIJIATE.

型㉕から㉗までの動作
Performance of forms ㉕ to ㉗.
Action par les formes ㉕ à ㉗.

(12) 右手を肩上にあげ、左脇をあけてすきをつくって相手をさそう。

By raising the right hand over the shoulder and the left flank opened as if off your guard, make a feint so as to provoke him to attack you.

En levant la main droite par-dessus l'épaule et le flanc gauche ouvré à dessein, on tâche de le provoquer à vous lancer une attaque.

(13) (12)の裏面。

Performance of (12) as viewed behind.

Vue par-derrière du (12).

(14) 右中段突きで攻撃してくるのを前足を右斜め後方へ1歩引き、中段交叉受けで流す。

Against the attack with MIGI CHUDANZUKI, pull back the left forefoot by one step slantingly to the right and make a dodge using CHUDAN KOSAUKE.

Contre l'attaque avec MIGI CHUDANZUKI, retirez l'avant-pied à droit dans le sens oblique et exécutez CHUDAN KOSAUKE pour parer le coup de l'adversaire.

(15) (14)の裏面。

Performance of (14) as viewed behind.

Vue par-derrière du (14).

(16) 右裏拳で上段を打つ。

Strike the opponent on his upside by use of MIGI URAKEN.

Donnez à l'adversaire en haut un coup de poing ou MIGI URAKEN.

(17) (16)の裏面。

Performance of (17) as viewed behind.

Vue par-derrière du (17).

型㉙から㉝までの動作
Performance of forms ㉙ to ㉝.
Action par les formes ㉙ à ㉝.

(18) 右中段突きで攻撃してくるのを前足を左斜め後方へ引き前屈立ちとなり、中段支え受けでかわす。

Against the attack using MIGI CHUDANZUKI, draw back the forefoot to the left slant-wise to form ZENKUTSUDACHI with a pose of CHUDAN HIJISASAEUKE to make a dodge.

Contre l'attaque avec MIGI CHUDANZUKI, retirez l'avant-pied à gauche obliquement et exécutez CHUDAN HIJISASAEUKE pour parer le coup de poing.

(19) さらに左中段蹴りで攻撃してくるのを後屈立ちで右下段受けでかわす。

Against further attack with HIDARI CHUDANGERI, make a dodge by taking a form of KOKUTSUDACHI and MIGI GEDANUKE.

Contre l'attaque successive avec HIDARI CHUDANGERI, faites lui passer à force de KOKUTSUDACHI et MIGI GEDANUKE.

(20) 体を起こして基立ちとなり右中段逆突きで極める。

Immediately after straightening the body to form MOTODACHI, finish with MIGI CHUDAN GYAKUZUKI.

En vous redressant pour prendre la forme MOTODACHI, finissez par MIGI CHUDAN GYAKUZUKI.

(21) (18)の裏面。

Performance of (18) as viewed behind.

Vue par-derrière du (18).

(22) (19)の裏面。

Performance of (19) as viewed behind.

Vue par-derrière du (19).

(23) (20)の裏面。

Performance of (20) as viewed behind.

Vue par-derrière du (20).