

Empi

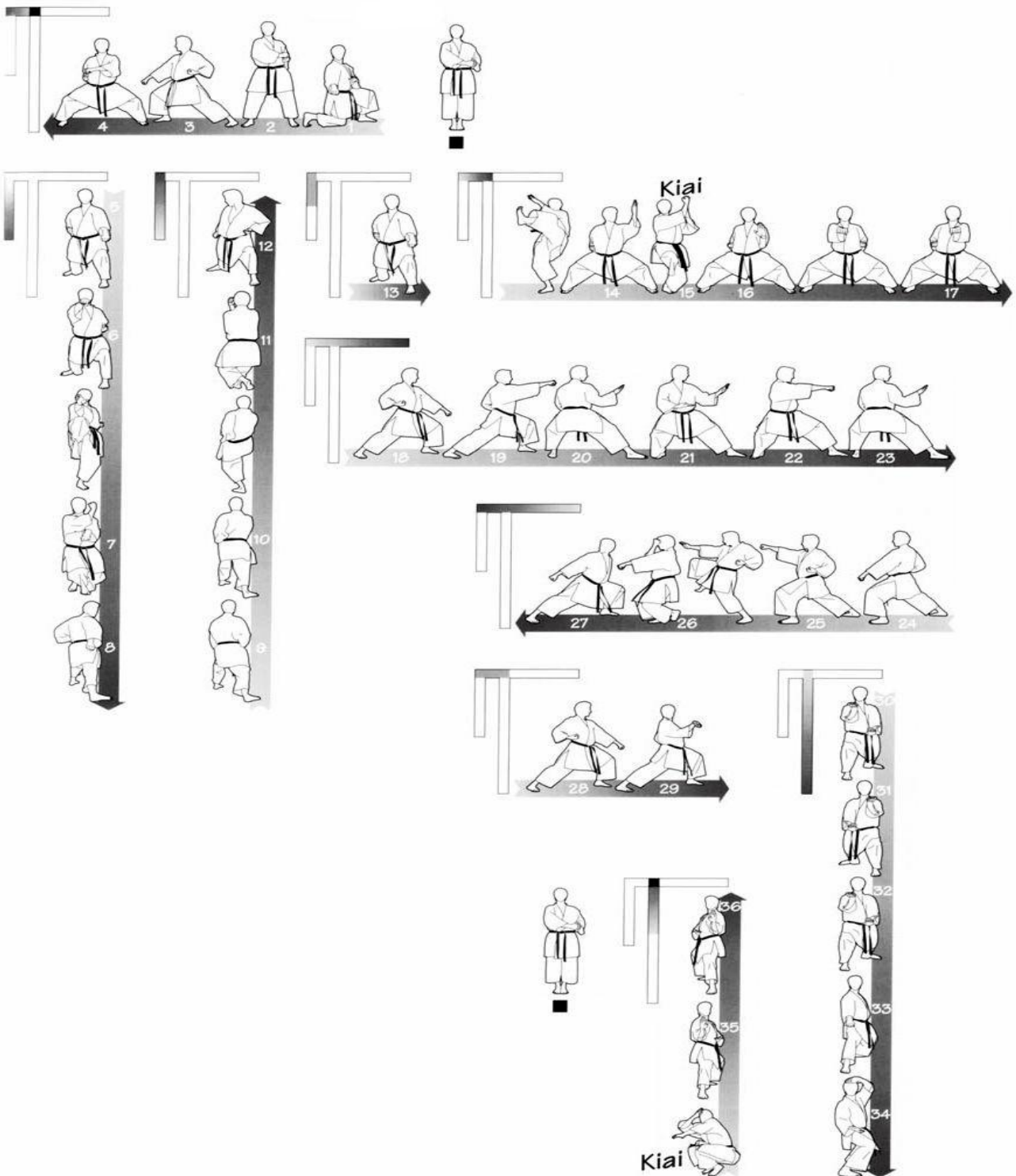
Vol de l'Hirondelle

Em: Hirondelle. Pi: Voler

Caractéristiques :

Ce kata provient de la branche Tomari-te. Son nom ancien était Wanshu; et il est apparu à Okinawa en 1683. Funakoshi l'a ensuite rebaptisé Empi (ou Enpi). C'est un kata d'exécution rapide qui se distingue par ses pivots, ses évolutions au ras du sol, des montées et de descentes du centre de gravité et l'agilité requise pour une exécution fluide. Le tempo de ce kata fait penser au vol d'une hirondelle.

Exécution du kata :



Saluez lentement, musubi-dachi.

Annonce du kata : Empi !

Yoi, hachiji-dachi. Kamae : ramenez le pied gauche contre le droit en heisoku-dachi et placez les mains au niveau des côtes flottantes gauches; main gauche ouverte, doigts tendus vers l'avant, poing droit contre la paume, pouce en haut

1. Déplacez la jambe gauche, genou droit au sol, buste de profil, gedan-barai droit poing gauche au plexus, kamae.
2. Revenez sur le pied droit en hachii-dachi, koshi-gamae (poing droit sur poing gauche).
3. Pivotez à droite en zenkutsu-dachi, gedan-barai droit.
4. Pivotez sur pied droit en kiba-dachi, kagi-zuki gauche, poing droit hikite.
5. Avancez le pied gauche en zenkutsu-dachi gauche, gedan- barai.
6. Sur place, jodan-gyaku-age-zuki droit. Sur place faites un mouvement de saisie avec la main (tsukami-te).
7. Armez la jambe droite, avancez fumikomi-geri, kosa-dachi, gedan-zuki gauche, soto-uke droite.
8. A l'opposé, zenkutsu-dachi gauche, ushiro-gedan-barai droit, hikite.
9. Sur place orientez le buste vers l'avant, gedan-barai gauche.
10. Sur place jodan-gyaku-age-zuki droit. Sur place faites un mouvement de saisie avec la main (tsukami-te).
11. Armez la jambe droite, avancez fumikomi-geri, kosa-dachi, gedan-zuki gauche ,soto-uke droite.
12. A l'opposé, zenkutsu-dachi gauche, ushiro-gedan-barai droit, hikite.
13. Sur place orientez le buste vers l'avant, gedan-barai gauche.
14. Regroupez la jambe gauche kiba-dachi, développez jodan-haito-uke (regard vers haito).
15. Regroupez la jambe droite, jodan-soto-uke avec contact main gauche,poussez le **KIAI!**
16. Reposez jambe droite kiba-dachi , chudan-tate-shuto.
17. Sur place, chudan-zuki droit. Sur place, chudan-zuki gauche.
18. A gauche zenkutsu-dachi, gedan-barai gauche.
19. Sur place jodan-gyaku-age-zuki droit.