

Tekki Shodan

Cavalier de fer 1

Tekki: cavalier de fer Shodan : Premier niveau

Caractéristiques :

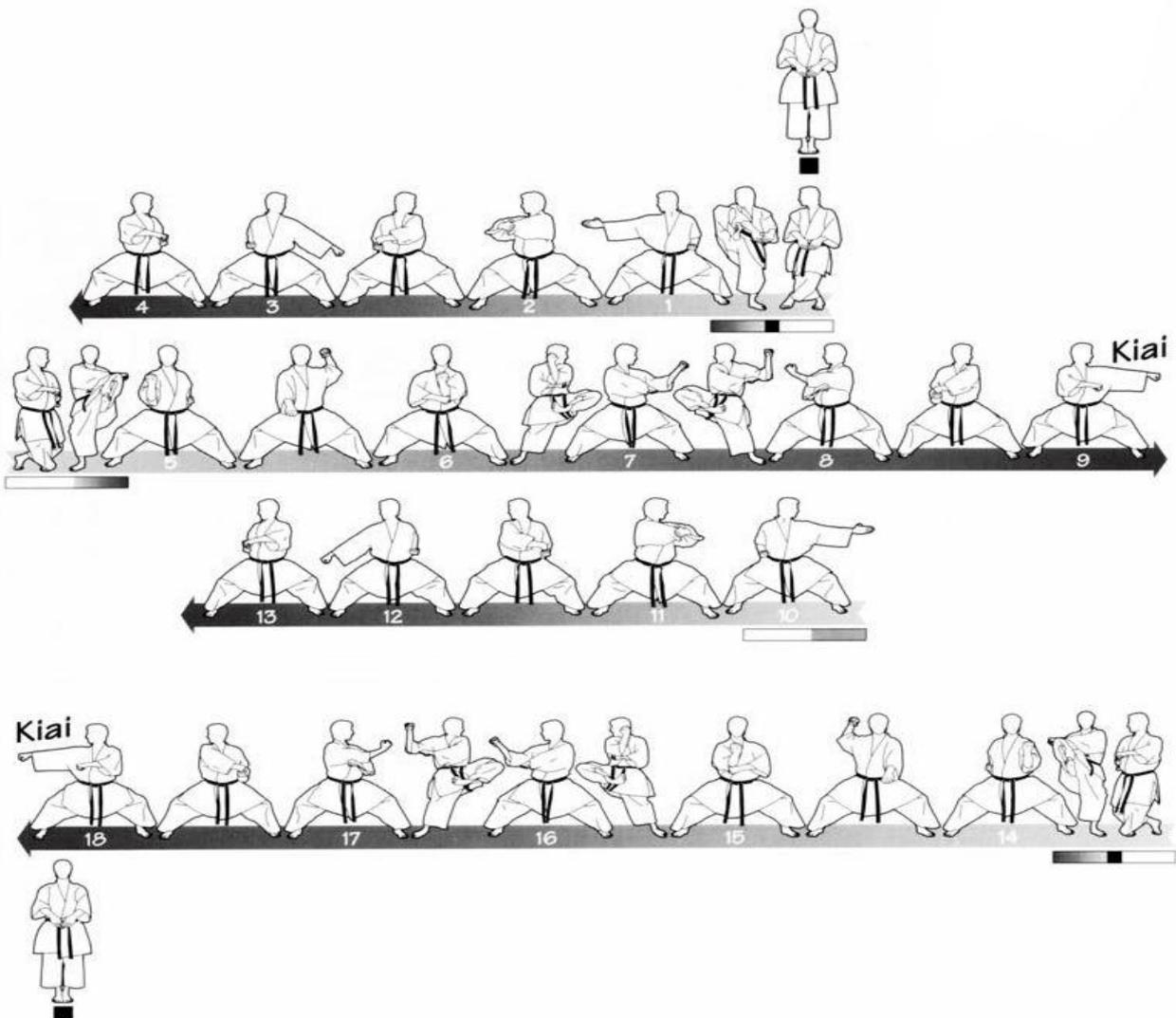
Ce kata exprime une idée de progrès. L'idéogramme de Tekki associe le fer et le fait de monter à cheval que l'on traduit par "Cavalier de fer" en association avec la position Kiba Dachi. Il existe trois Tekki, ils semblent avoir été créés par Maître Itosu. Ils étaient autrefois connus sous le nom de Naihanchi ou Naifanchi, et sont bien plus anciens que les Pinan(Heian). Ils sont parfaitement représentatifs du du vieux karaté.

La difficulté de ce kata est de toujours conserver une excellente position kiba-dachi , bien équilibrée. Il faut toujours être bien ancré au sol, avec les membres supérieurs et les épaules décontractés. Ce kata s'exécute en environ 45 secondes.

Exécution du kata

Vous êtes en position naturelle (shizen-tai), décontracté, bras ballants, tête droite. Joignez les talons, pointes écartées (musubi-dachi), mains le long des cuisses pour saluer lentement (ritsu-rei) dans la direction de l'axe central du kata. Redressez-vous et annoncez le kata d'une voix forte et déterminée. Collez le pied droit contre le gauche en heisoku-dachi, main gauche sur main droite. Vous êtes calme, décontracté, bien d'aplomb sur les jambes légèrement fléchies, toute la force concentrée dans la région abdominale, l'esprit zanchin, le regard au loin.

Lorsque vous avez terminé le kata, revenez à cette même position, que vous maintenez quelques secondes; c'est yame. Restez quelques secondes avant d'écartez les pieds pour reprendre l'attitude yoi. Joignez les pieds en musubi-dachi, décontractez-vous (yasume) et saluez. Le cérémonial au début et à la fin d'un kata exige lenteur, retenue et concentration.



Saluez lentement, musubi-dachi.

Annonce du kata : Tekki Shodan!

Heisoku-dachi avec la main gauche ouverte sur la main droite ouverte.

1. Orientez la tête sur la droite, déplacez le pied gauche sur la droite, exécutez un fumikomi-geri en kiba-dachi et un blocage chudan-haishu-uke droit.

2. Sur place en kiba-dachi, chudan-mae-empi-uchi gauche.

3. Orientez la tête sur la gauche, poings en hikite à la hanche droite (poing droit sous poing gauche). Sur place en kiba-dachi, exécutez un gedan barai gauche.

4. Sur place exécutez un coup de poing droit en crochet (kagi-zuki) au niveau moyen dans un plan parallèle par rapport à la poitrine. Le coude est plié à angle droit dans la position de l'eau qui coule (mizu-nagare-no-kamae) Le poing gauche vient en hikite.

5. Déplacez le pied droit sur la gauche, armez en fumikomi-geri très haut, écrasez avec force le pied gauche au sol en même temps que vous bloquez chudan-uchi-uke du bras droit vers l'avant de la position kiba-dachi.

6. Sur place gedan-barai droit et jodan-nagashi- uke gauche simultanément. Sur place ura-zuki gauche.

7. a) Orientez la tête sur la gauche. b) Exécutez un coup de pied en balayage remontant (nami-ashi) du pied gauche en kiba-dachi. Ensuite effectuez un chudan-morote-tate-uke gauche. Cette technique peut se concevoir comme une parade de la plante du pied contre une attaque basse ou comme une esquivé rapide contre une attaque latérale de la jambe. Le bas de la jambe pivote rapidement autour du genou qui ne bouge pas, sans modification de la position du centre de gravité.

8. a) Orientez la tête sur la droite. b) Nami-ashi du pied droit en kiba-dachi. Ensuite effectuez un chudan-morote-soto-uke droit.

9. a) Orientez la tête sur la gauche, poings en hikite à la hanche droite. b) Exécutez un chudan-morote-yoko-zuki à gauche - Poussez le **KIAI!**

10. Armez lentement et en puissance chudan-haishu-uke de la main gauche vers la gauche, et hikite droit, après avoir largement croisé les bras.

11. Sur place en kiba-dachi, chudan-mae-empi-uchi droit.

12. Orientez la tête sur la droite, poings en hikite à gauche (poing gauche sous poing droit). Sur place en kiba-dachi, effectuez un gedan-barai droit.

13. Sur place exécutez un coup de poing gauche en crochet (kagi-zuki) au niveau moyen dans un plan parallèle par rapport à la poitrine. Le poing droit vient en hikite.

14. Déplacez le pied gauche sur la droite, exécutez un fumikomi-geri en kiba-dachi et un chudan-uchi-uke gauche.

15. Sur place gedan-barai gauche et jodan-nagashi-uke droit simultanément. Sur place, ura-zuki droit.

16. a) Orientez la tête sur la droite b) Nami-ashi du pied droit en kiba-dachi, chudan-morote-tate-uke droit.

17. a) Orientez la tête sur la gauche b) Nami-ashi du pied gauche en kiba-dachi, chudan-morote-soto-uke droit.

18. a) Orientez la tête sur la droite b) Exécutez un chudan-morote-yoko-zuki à droite - Poussez le **KIAI!**

Restez quelques secondes concentré sur la dernière technique, regard droit. Puis ramenez lentement le pied droit contre le gauche et redressez-vous en heisoku-dachi ,main gauche sur main droite, comme au début. Inspirez doucement. Restez quelques secondes avant d' écartez les pieds pour reprendre l'attitude yoi. Joignez les pieds en musubi-dachi, saluez comme au début.