

Fiche Technique

Famille : KATA

TAIKYOKU ROKUDAN

6e kata de la famille des TAIKYOKU.

Les TAIKYOKU sont des « katas » de formation du corps.

Interprétation du kata : Kata de « l'ultime action »

TAI : grand, ultime, extrême

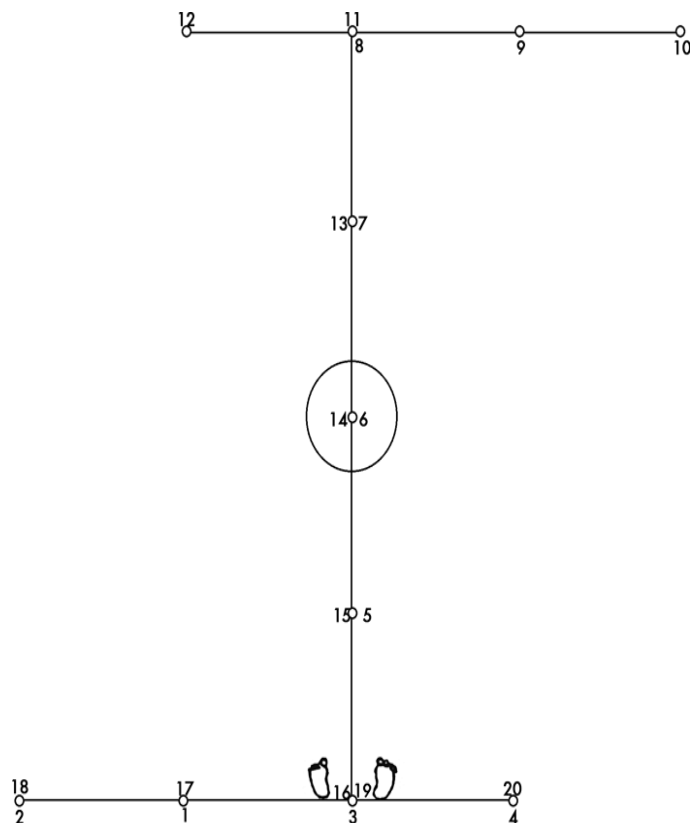
KYOKU : souffle, action

Aux débutants, il enseigne les premières attitudes du corps et les premiers principes de déplacements.

Aux experts, il rappelle dans sa simplicité la pureté vraie à laquelle il faut retourner, la seule chose qui mérite d'être retenue quand on se sera défait de tout l'inutile.

Le plan du kata (EMBUSEN) à la forme d'un « H ».

Les numéros figurant sur le dessin correspondent aux techniques du kata



Descriptifs :

On part de la position : **HEIKO DACHI/YOI**

On resserre les jambes (mi chemin gauche puis droite) pour saluer : **MUSUBI DACHI/REI**

On annonce le nom du kata : **HEISOKU DACHI/TAIKYOKU SHODAN**

On revient en position initiale (mi chemin droite puis gauche) : **HEIKO DACHI/YOI**

1. Déplacement côté gauche avec la jambe gauche, **KIBA DACHI/GEDAN BARAI**
2. On avance la jambe droite (HAYUMI ASHI) **KIBA DACHI/GEDAN BARAI**
3. Pivot jambe arrière (USHIRO MAWARI ASHI) à 180°, on déplace la jambe droite **KIBA DACHI/GEDAN BARAI**
4. On avance la jambe gauche, **KIBA DACHI/GEDAN BARAI**
5. On revient dans l'axe par un pivot sur la jambe arrière à 90°. On déplace la jambe gauche **KIBA DACHI/GEDAN BARAI**
6. On avance la jambe droite **KIBA DACHI/GEDAN BARAI**
7. On avance la jambe gauche **KIBA DACHI/GEDAN BARAI**
8. On avance la jambe droite **KIBA DACHI/GEDAN BARAI- KIAI**
9. Pivot sur la jambe avant à 90°. On déplace la jambe arrière (gauche) par l'arrière, **KIBA DACHI/GEDAN BARAI**
10. On avance la jambe droite, **KIBA DACHI/GEDAN BARAI**
11. Pivot sur la jambe arrière à 180°. On déplace la jambe droite, **KIBA DACHI/GEDAN BARAI**
12. On avance la jambe gauche, **KIBA DACHI/GEDAN BARAI**
13. Pivot sur la jambe arrière à 90°. On déplace la jambe gauche, **KIBA DACHI/GEDAN BARAI**
14. On avance la jambe droite **KIBA DACHI/GEDAN BARAI**
15. On avance la jambe gauche **KIBA DACHI/GEDAN BARAI**
16. On avance la jambe droite **KIBA DACHI/GEDAN BARAI- KIAI**
17. Pivot sur la jambe avant par l'arrière à 90°. On déplace la jambe gauche, **KIBA DACHI/GEDAN BARAI**
18. On avance la jambe droite, **KIBA DACHI/GEDAN BARAI**
19. Pivot sur la jambe arrière à 180°. On déplace la jambe droite, **KIBA DACHI/GEDAN BARAI**
20. On avance la jambe gauche, **KIBA DACHI/GEDAN BARAI**
21. On ramène la jambe gauche dans l'axe au niveau de la jambe droite en **HEIKO DACHI**

On resserre les jambes (mi chemin gauche puis droite) pour saluer : **MUSUBI DACHI/REI**

On revient en position initiale (mi chemin droite puis gauche) : **HEIKO DACHI/YOI**

Conseils :

- Il y a 2 « KIAI » dans le kata : en fin des 2 grandes lignes droite (temps 8 et 16)
- Ce n'est pas une course, le kata a un rythme.
- Il faut vivre le kata comme un combat
- Il y a un bref temps d'arrêt : aux « KIAI » et sur le dernier mouvement (temps 20)
- 1 position : KIBA DACHI
- 1 technique : GEDAN BARAI
- A chaque pivot, la tête et le regard précède la technique

RYTHME du kata :

1-2

3-4

5

6

7-8 (kiai)

9-10

11-12

13

14

15-16 (kiai)

17-18

19-20

