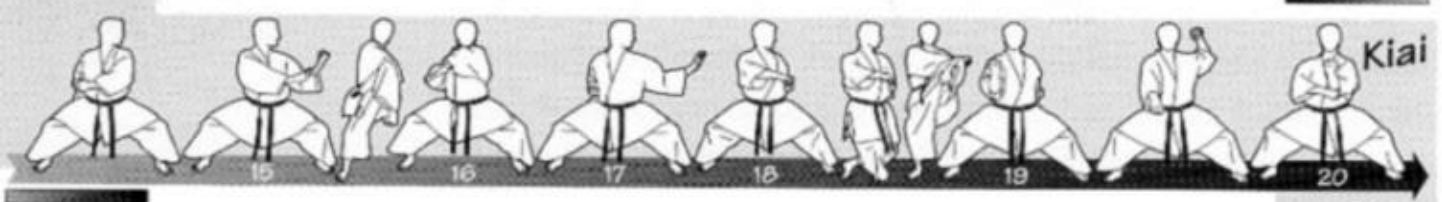
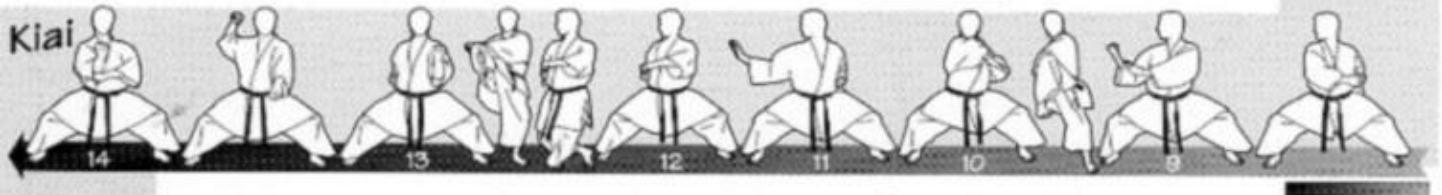
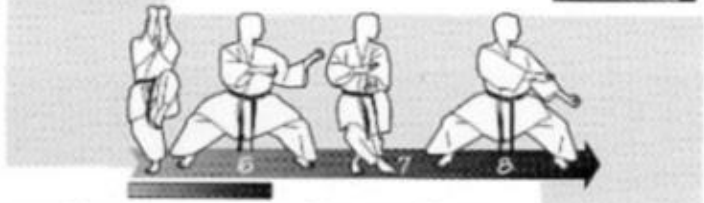
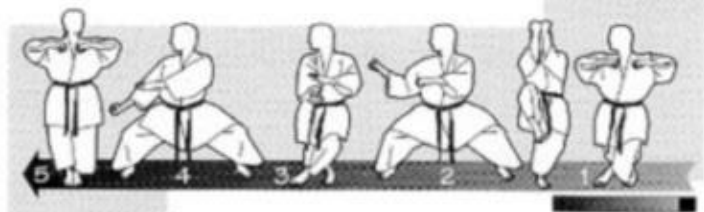


鉄
騎
二
段

TEKKI NIDAN

Tekki nidan

鉄騎二段



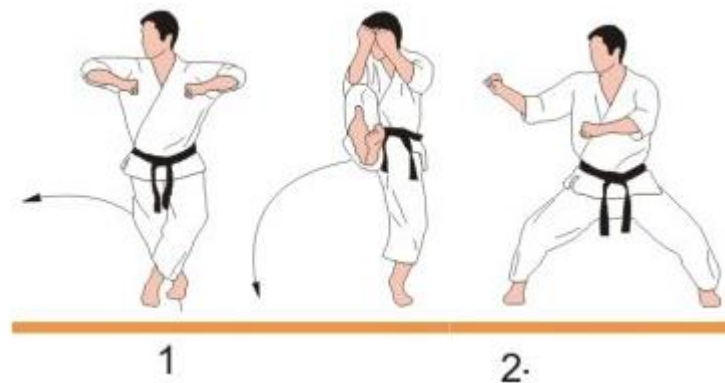


Saluez lentement en position *musubi-dachi*.

Annoncez le kata : "**Tekki Nidan**".

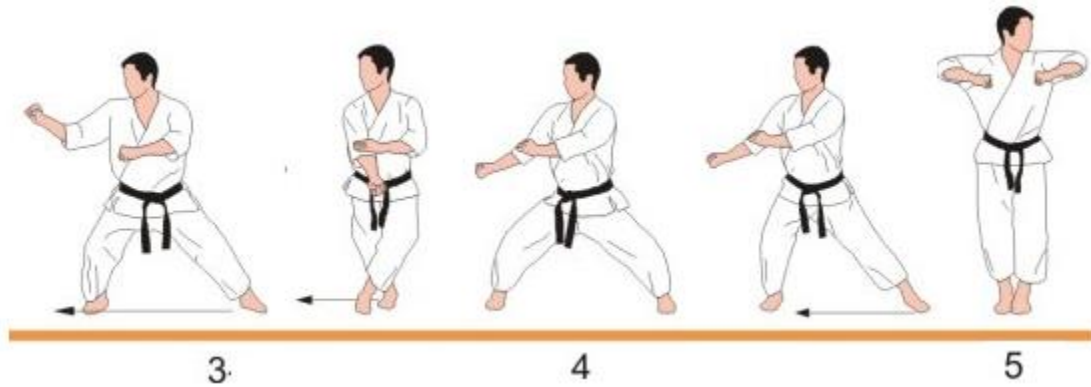
Yoi : En position hachiji-dachi, poings devant les hanches.

1. **Ryo-hiji harai-age** : Tournez la tête vers la droite et passez le pied gauche devant le pied droit en abaissant le bassin, pour vous retrouver en position *kosa-dachi*. Simultanément, élevez les poings verticalement devant vous en élevant et fléchissant les coudes latéralement. Les poings sont à hauteur de poitrine de manière à effectuer un double balayage de coude ascendant (*ryo-hiji harai-age*).
2. **Migi fumikomi-geri/Migi sokumen-uke** : Passez le poids du corps sur la jambe gauche et lancez le pied droit devant vous. Simultanément, élevez puissamment les poings, coudes joints devant la poitrine. Portez un coup de pied écrasé droit (*fumikomi-geri*) sur le côté droit pour vous retrouver en position *kiba-dachi*, tout en exécutant un blocage latéral du bras droit vers la droite (*sokumen-uke*), mouvement accompagné par le bras gauche.



3. **Migi gedan soto-ude-uke** : Passez le pied gauche devant le pied droit en abaissant le bassin, pour vous retrouver en position *kosa-dachi*. Simultanément, abaissez le bras droit devant vous pour effectuer un blocage extérieur-intérieur niveau bas (*soto-ude-uke*). Ce faisant, ouvrez la main gauche pour accueillir le bras droit, le pouce gauche se trouvant contre la partie inférieure du coude droit et les autres doigts appliqués sur le creux du coude.
4. **Migi gedan uchi-ude-uke** : En poussant sur le pied gauche, envoyez le pied droit vers la droite en position *kiba-dachi*. Dans le même temps, envoyez le bras droit dans la même direction pour exécuter un blocage intérieur-extérieur niveau bas (*uchi-ude-uke*).

5. **Ryo-hiji harai-age** : Tournez la tête vers la gauche, ramenez le pied gauche vers le pied droit en plaçant les poings devant les hanches. Joignez les pieds en position **heisoku-dachi**. Laissez le bassin remonter en même temps que vous élevez les poings verticalement devant la poitrine pour effectuer un balayage double ascendant avec les coudes (**ryo-hiji harai-age**).



6. **Hidari fumikomi-geri/Hidari sokumen-uke** : Passez le poids du corps sur la jambe droite et lancez le pied gauche devant vous. Simultanément, élevez puissamment les poings, coudes joints devant la poitrine. Portez un coup de pied écrasé gauche (**fumikomi-geri**) sur le côté gauche pour vous retrouver en position **kiba-dachi**, tout en exécutant un blocage latéral du bras gauche vers la gauche (**sokumen-uke**), mouvement accompagné par le bras droit.

7. **Hidari gedan soto-ude-uke** : Passez le pied droit devant le pied gauche en abaissant le bassin, pour vous retrouver en position **kosa-dachi**. Simultanément, abaissez le bras gauche devant vous pour effectuer un blocage extérieur-intérieur niveau bas (**soto-ude-uke**). Ce faisant, ouvrez la main droite pour accueillir le bras gauche, le pouce droit se trouvant contre la partie inférieure du coude gauche et les autres doigts appliqués sur le creux du coude.

8. **Hidari gedan uchi-ude-uke** : En poussant sur le pied droit, envoyez le pied gauche vers la gauche en position **kiba-dachi**. Dans le même temps, envoyez le bras gauche dans la même direction pour exécuter un blocage intérieur-extérieur niveau bas (**uchi-ude-uke**).

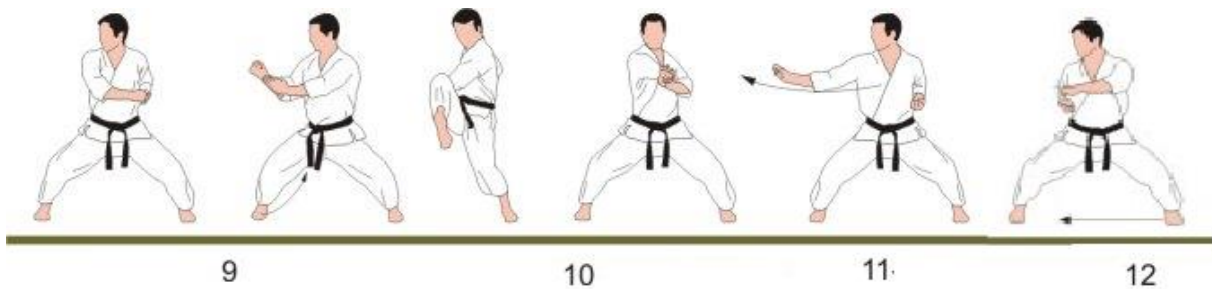


9. **Koshi-kamae/ Migi soete sokumen-uke** : Toujours en position **kiba-dachi**, tournez la tête vers la droite en ramenant les 2 poings à la hanche gauche. Dans le même temps, ouvrez la main gauche et fermez la droite. Venez appliquer la face antérieure du poing droit contre la paume gauche en posture **koshi-kamae**. Passez le bras droit devant vous effectuer un blocage latéral du côté droit, la main gauche en soutien contre la face interne de l'avant-bras droit (**soete-sokumen-uke**).

10. **Migi fumikomi-geri/Migi soete mae empi-uchi** : Tournez la tête pour regarder devant vous, lancez la jambe droite vers le haut, devant vous, en ramenant le coude droit vers l'arrière. La main gauche accompagne le mouvement du bras droit, appliquée sur la face antérieure du poing. Reposez le pied droit en exécutant un coup de pied écrasé (**fumikomi-geri**), pour vous retrouver en position **kiba-dachi**. Simultanément, envoyez puissamment le coude droit en avant pour frapper d'un coup de coude frontal (**mae empi-uchi**). Durant toute la technique, la paume gauche reste en appui contre le poing droit.

11. **Migi sokumen Tate shuto-uke** : Toujours en position **kiba-dachi**, achevez le mouvement du bras droit et fléchissez le poignet vers le haut, de sorte qu'à l'arrivée du mouvement vous exécutiez un blocage vertical du tranchant de la main droite (**tate shuto-uke**).

12. **Hidari kagi-zuki** : Sur place, toujours en position **kiba-dachi**, portez un coup de poing en crochet gauche niveau moyen (**kagi-zuki**).



13. **Migi fumikomi-geri/Hidari chudan uchi-ude-uke** : Sans modifier la position de la moitié supérieure du corps, et sans élever le bassin, passez le pied gauche devant le pied droit en position **kosa-dachi**. Du pied droit, portez un coup de pied écrasé (**fumikomi-geri**), pour vous retrouver en position **kiba-dachi**. Simultanément, exécutez un blocage intérieur-extérieur gauche niveau moyen devant vous (**uchi-ude-uke**).

14. **Migi jodan nagashi-uke/Hidari gedan-barai/Migi jodan ura-zuki** :

(14A) Elevez le poing droit devant vous en tirant le coude gauche vers le bas et l'arrière. Croisez les bras devant la poitrine, bras droit à l'extérieur. Tirez le coude droit en arrière, derrière l'épaule droite pour effectuer un blocage balayé niveau haut (**nagashi-uke**). Simultanément, envoyez le bras gauche vers le bas, devant vous, pour effectuer un blocage coup de poing (**gedan-barai**).

(14B) Sur place, toujours en position **kiba-dachi**, ramenez le poing gauche devant vous au niveau du plexus solaire, et portez un coup de poing rapproché droit niveau haut (**ura-zuki**).



KIAÏ

- 15. Koshi-kamae/ Hidari soete sokumen-uke :** Toujours en position *kiba-dachi*, tournez la tête vers la gauche en ramenant les 2 poings à la hanche droite. Dans le même temps, ouvrez la main droite et fermez la gauche. Venez appliquer la face antérieure du poing gauche contre la paume droite en posture *koshi-kamae*. Passez le bras gauche devant vous effectuer un blocage latéral du côté gauche, la main droite en soutien contre la face interne de l'avant-bras gauche (*soete-sokumen-uke*).
- 16. Hidari fumikomi-geri/Hidari soete mae empi-uchi :** Tournez la tête pour regarder devant vous, lancez la jambe gauche vers le haut, devant vous, en ramenant le coude gauche vers l'arrière. La main droite accompagne le mouvement du bras gauche, appliquée sur la face antérieure du poing. Reposez le pied gauche en exécutant un coup de pied écrasé (*fumikomi-geri*), pour vous retrouver en position *kiba-dachi*. Simultanément, envoyez puissamment le coude gauche en avant pour frapper d'un coup de coude frontal (*mae empi-uchi*). Durant toute la technique, la paume droite reste en appui contre le poing gauche.
- 17. Hidari sokumen Tate shuto-uke :** Toujours en position *kiba-dachi*, achevez le mouvement du bras gauche et fléchissez le poignet vers le haut, de sorte qu'à l'arrivée du mouvement, vous exécutiez un blocage vertical du tranchant de la main gauche (*tate shuto-uke*).
- 18. Migi kagi-zuki :** Sur place, toujours en position *kiba-dachi*, portez un coup de poing en crochet droit niveau moyen (*kagi-zuki*).



- 19. Hidari fumikomi-geri/Migi chudan uchi-ude-uke :** Sans modifier la position de la moitié supérieure du corps, et sans élever le bassin, passez le pied droit devant le pied gauche en position *kosa-dachi*. Du pied gauche, portez un coup de pied écrasé (*fumikomi-geri*), pour vous retrouver en position *kiba-dachi*. Simultanément, exécutez un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen devant vous (*uchi-ude-uke*).

20. Hidari jodan nagashi-uke/Migi gedan-barai/Hidari jodan ura-zuki :

(20A) Elevez le poing gauche devant vous en tirant le coude droit vers le bas et l'arrière. Croisez les bras devant la poitrine, bras gauche à l'extérieur. Tirez le coude gauche en arrière, derrière l'épaule gauche pour effectuer un blocage balayé niveau haut (*nagashi-uke*). Simultanément, envoyez le bras droit vers le bas, devant vous, pour effectuer un blocage coup de poing (*gedan-barai*).

(20B) Sur place, toujours en position *kiba-dachi*, ramenez le poing droit devant vous au niveau du plexus solaire, et portez un coup de poing rapproché gauche niveau haut (*ura-zuki*).



KIAI



Ramenez le pied droit vers l'intérieur et redressez-vous en position *hachiji-dachi*, poings devant les hanches.

Joindre les pieds en position *musubi-dachi* et saluer.