

鉄

騎

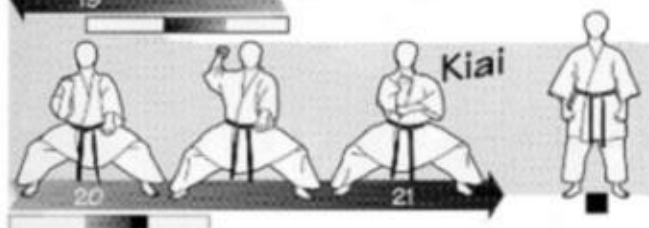
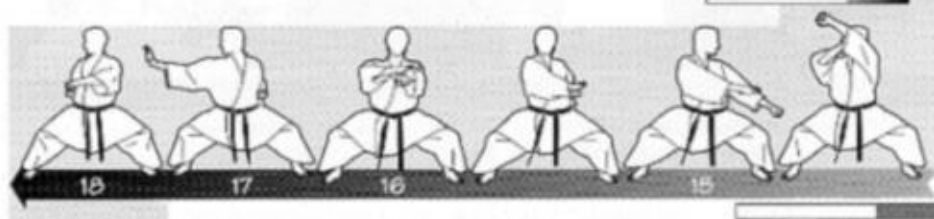
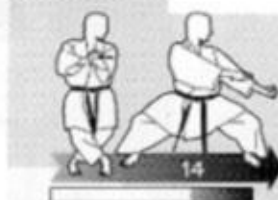
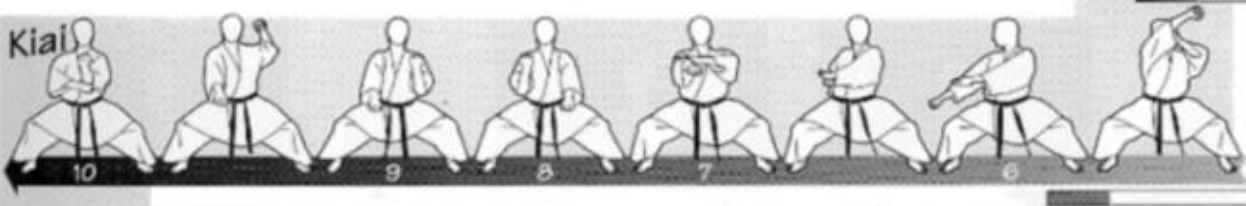
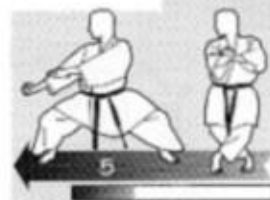
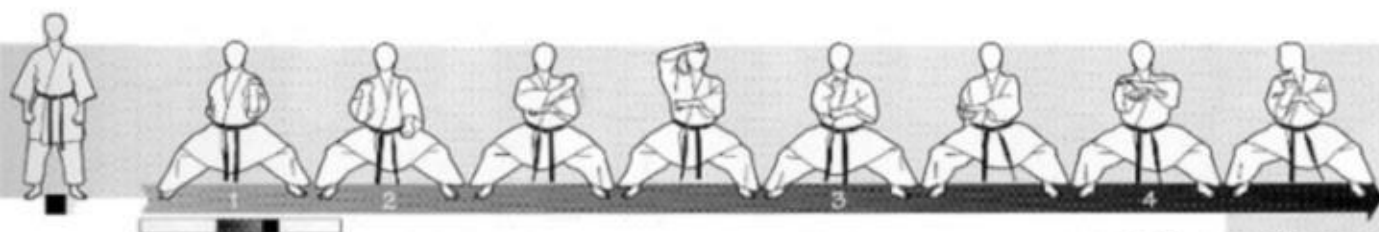
三

段

TEKKI SANDAN

Tekki sandan

鐵
騎
三
段



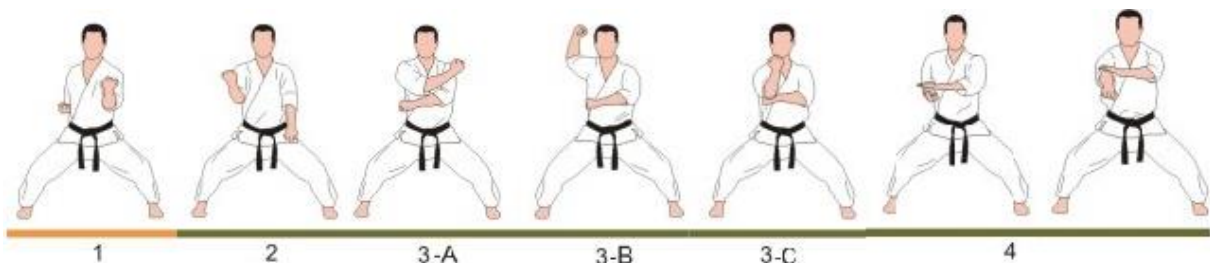


Saluez lentement en position *musubi-dachi*.

Annoncez le kata : "*Tekki Sandan*".

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

1. *Hidari chudan uchi-ude-uke* : Décalez le pied droit vers la droite pour vous retrouver en position *kiba-dachi*. Simultanément, exécutez un blocage intérieur-extérieur gauche niveau moyen (*uchi-ude-uke*) tout en ramenant le poing droit en *hikité*.
2. *Migi chudan uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai* : Passez le poing droit devant vous pour exécuter un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (*uchi-ude-uke*), pendant que le bras gauche passe à l'intérieur du bras droit pour exécuter un blocage descendant (*gedan-barai*).
3. *Yoko Ude-hasami/Migi jodan nagashi-uke/Hidari kagi-kamae/Migi jodan ura-zuki* :
 (3A) Sur place, toujours en position *kiba-dachi*, abaissez le poing droit contre le coude gauche tout en élevant le poing gauche vers le coude droit de manière à exécuter un blocage latéral des avant-bras en ciseaux (*ude-hasami*).
 (3B) Tirez le poing droit en arrière, loin derrière l'épaule de manière à effectuer un blocage balayé droit haut (*nagashi-uke*). Le poing gauche ne bouge pas (*kagi-kamae*).
 (3C) Portez un coup de poing rapproché droit niveau haut (*ura-zuki*).
4. *Soesho migi chudan-zuki* : Toujours en position *kiba-dachi*, tirez sèchement le coude droit en arrière et venez placer le poing droit au-dessus de la hanche droite, pendant que vous ouvrez la main gauche, paume vers le bas en posture « posture de l'eau qui coule » *Ryusui-no-kamae*.
 Portez alors un coup de poing direct droit, sous la main gauche ouverte (*chudan-zuki*). La paume gauche reste appliquée sur le bras droit, juste au-dessus de l'articulation du coude (*Soesho*).



5. *Migi gedan uchi-ude-uke* :

(5A) Toujours en position *kiba-dachi*, tirez légèrement le coude droit en arrière et faites pivoter le poing dans le sens des aiguilles d'une montre, main gauche maintenue sur le bras droit.

(5B) Tournez la tête vers la gauche, sans modifier la position de la moitié supérieure du

corps, et, sans relever le bassin, passez le pied gauche devant le pied droit pour vous retrouver en position **kosa-dachi**.

(5C) Avancez le pied droit pour venir vous installer en position **kiba-dachi**, en même temps que vous envoyez le bras droit pour un blocage intérieur-extérieur niveau bas (**uchi-ude-uke**).



6. **Migi tettsui-otoshi-uchi** : Toujours en position **kiba-dachi**, ramenez puissamment le poing droit vers la gauche (comme pour se dégager d'une saisie), élever le au-dessus de la tête avant de l'abaisser sur le côté droit pour porter un coup de poing marteau descendant (**tettsui-otoshi-uchi**). La main gauche est toujours en appui au-dessus du coude droit.
7. **Soesho migi chudan-zuki** : Toujours en position **kiba-dachi**, tournez la tête pour regarder devant vous, ramenez le coude droit vers l'arrière avant de porter un coup de poing direct droit niveau moyen (**chudan-zuki**), en passant sous la main gauche.
8. **Migi chudan uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai** : Sur place, passez le poing droit devant vous pour exécuter un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (**uchi-ude-uke**), pendant que le bras gauche passe à l'intérieur du bras droit pour exécuter un blocage descendant (**gedan-barai**).
9. **Hidari chudan uchi-ude-uke/Migi gedan-barai** : Sur place, inverser la position des bras pour exécuter un blocage intérieur-extérieur gauche niveau moyen (**uchi-ude-uke**), et un blocage descendant droit (**gedan-barai**).
10. **Hidari jodan nagashi-uke/Hidari jodan ura-zuki** :
 (10A) Tirez le poing gauche en arrière, loin derrière l'épaule de manière à effectuer un blocage balayé gauche haut (**nagashi-uke**).
 (10B) Portez un coup de poing rapproché gauche niveau haut (**ura-zuki**) en ramenant le poing droit devant le plexus solaire.

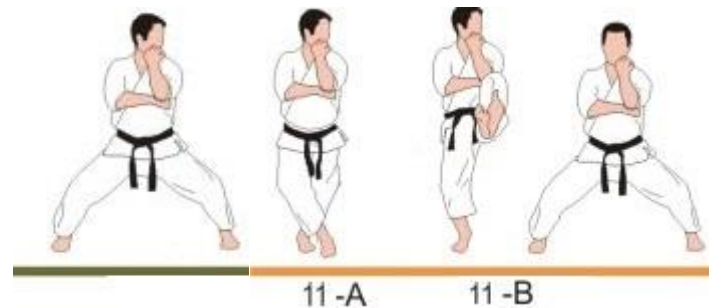


KIAI

11. *Hidari fumikomi-geri* :

(11A) Tournez la tête vers la gauche, sans modifier la position de la moitié supérieure du corps, et sans relever le bassin, passez le pied gauche devant le pied droit pour vous retrouver en position *kosa-dachi*.

(11B) Levez le pied gauche devant vous avant d'effectuer un coup de pied écrasé (*fumikomi-geri*) vers la gauche pour vous retrouver en position *kiba-dachi*.



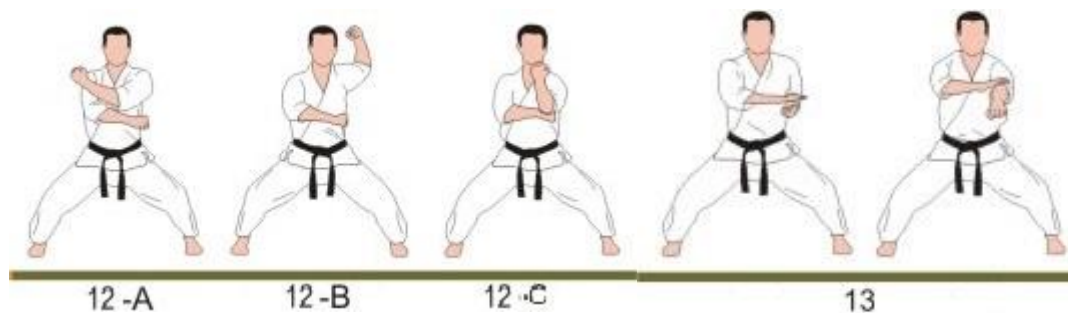
12. *Yoko Ude-hasami/Hidari jodan nagashi-uke/Hidari jodan ura-zuki* :

(12A) Sur place, toujours en position *kiba-dachi*, abaissez le poing gauche contre le coude droit tout en élevant le poing droit vers le coude gauche de manière à exécuter un blocage latéral des avant-bras en ciseaux (*ude-hasami*).

(12B) Tirez le poing gauche en arrière, loin derrière l'épaule de manière à effectuer un blocage balayé gauche haut (*nagashi-uke*).

(12C) Portez un coup de poing rapproché gauche niveau haut (*ura-zuki*).

13. *Soesho hidari chudan-zuki* : Toujours en position *kiba-dachi*, tirez sèchement le coude gauche en arrière et venez placer le poing gauche au-dessus de la hanche gauche, pendant que vous ouvrez la main droite, paume vers le bas en posture *Ryusui-no-kamae*. Portez alors un coup de poing direct gauche, sous la main droite ouverte (*chudan-zuki*). La paume droite reste appliquée sur le bras gauche, juste au-dessus de l'articulation du coude.



14. *Hidari gedan uchi-ude-uke* :

(14A) Toujours en position *kiba-dachi*, tirez légèrement le coude gauche en arrière et faites pivoter le poing dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, main droite maintenue sur le bras gauche.

(14B) Tournez la tête vers la gauche, sans modifier la position de la moitié supérieure du corps, et sans relever le bassin, passez le pied droit devant le pied gauche pour vous retrouver en position *kosa-dachi*.

(14C) Avancez le pied gauche pour venir vous installer en position *kiba-dachi*, en

même temps que vous envoyez le bras gauche pour un blocage intérieur-extérieur niveau bas (*uchi-ude-uke*).



- 15. Hidari tettsui-otoshi-uchi** : Toujours en position *kiba-dachi*, ramenez puissamment le poing gauche vers la droite (comme pour se dégager d'une saisie), élever le au-dessus de la tête avant de l'abaisser sur le côté gauche pour porter un coup de poing marteau descendant (*tettsui-otoshi-uchi*). La main droite est toujours en appui au-dessus du coude gauche.
- 16. Soesho hidari chudan-zuki** : Toujours en position *kiba-dachi*, tournez la tête pour regarder devant vous, ramenez le coude gauche vers l'arrière avant de porter un coup de poing direct gauche niveau moyen (*chudan-zuki*), en passant sous la main droite.
- 17. Migi sokumen Tate shuto-uke** : Tournez la tête vers la droite, contournez le corps avec le bras droit de manière à exécuter un blocage vertical du tranchant de la main droite sur votre droite (*tate shuto-uke*). Le poing gauche se trouve en *hikité*.
- 18. Hidari kagi-zuki** : Sur place, toujours en position *kiba-dachi*, portez un coup de poing en crochet gauche niveau moyen (*kagi-zuki*).

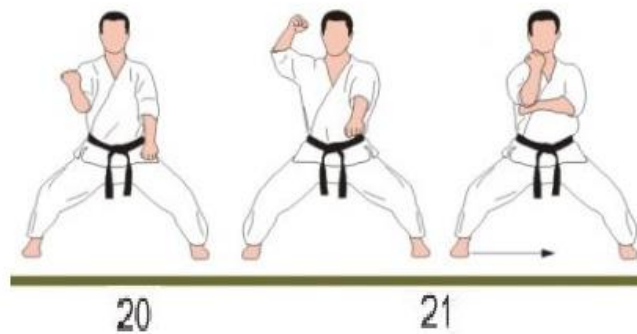


- 19. Migi fumikomi-geri/Hidari chudan uchi-ude-uke** : Sans modifier la position de la moitié supérieure du corps, et sans élever le bassin, passez le pied gauche devant le pied droit en position *kosa-dachi*. Du pied droit, portez un coup de pied écrasé (*fumikomi-geri*), pour vous retrouver en position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



20. *Migi chudan uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai* : Sur place, passez le poing droit devant vous pour exécuter un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (*uchi-ude-uke*), pendant que le bas gauche passe à l'intérieur du bras droit pour exécuter un blocage descendant (*gedan-barai*).

21. *Migi jodan nagashi-uke/Migi jodan ura-zuki* : Sur place, toujours en position *kiba-dachi*, tirez le poing droit en arrière, loin derrière l'épaule droite de manière à effectuer un blocage balayé gauche haut (*nagashi-uke*). Portez un coup de poing rapproché droit niveau haut (*ura-zuki*).



KIAÏ



Yame, 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.