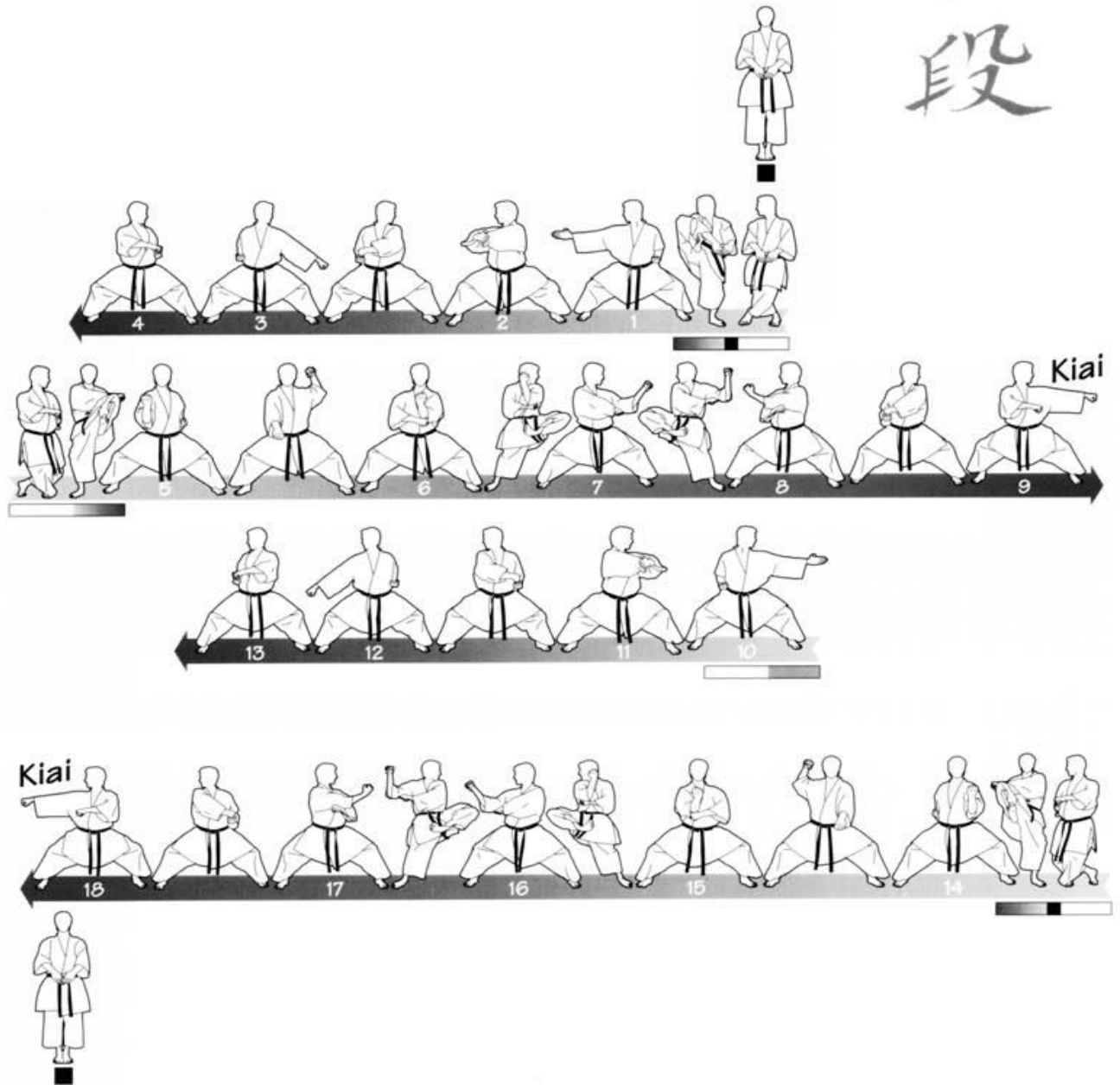


鉄  
騎  
初  
段

**TEKKI SHODAN**

# Tekki shodan

# 鉄騎初段





Saluez lentement en position *musubi-dachi*.

Annoncez le kata : "*Tekki Shodan*".

*Yoi* : En position *heisoku-dachi*, main gauche ouverte sur la main droite ouverte.

**1 - *Migi yoko-fumikomi* / *Migi yoko-chudan-haishu-uke* :**

Tournez la tête à droite, croisez lentement le pied gauche devant le pied droit, talon levé (*Kosa-dachi*), les bras toujours tendus devant vous, mains ouvertes

Posez le talon gauche au sol, puis levez très haut le genou droit et frappez un coup de pied écrasant (*fumikomi*) droit pour arriver en position *kiba-dachi*

Simultanément, armez la main droite contre la hanche gauche et bloquez de la main droite ouverte (*haishu-uke*) niveau moyen sur la droite

**2 - *Hidari chudan mae-empi-uchi* :** Sur place, toujours en *kiba-dachi*, frappez un coup de coude gauche (*empi-uchi*) dans la main droite ouverte. Les hanches restent de face.

**3 - *Hidari gedan-barai* :**

(3A) Orientez la tête à gauche en ramenant les 2 poings en *hikité* (poing gauche vertical sur le poing droit) à la hanche droite.

(3B) Sur place, toujours en *kiba-dachi*, effectuez un blocage bas gauche du bras gauche (*gedan-barai*), poing droit en *hikité*.

**4 - *Migi chudan kagi-zuki* :** Sur place, toujours en *kiba-dachi*, effectuez un coup de poing droit en crochet (*kagi-zuki*) niveau moyen. Ramenez le poing gauche en *hikité*.



**5 - *Hidari yoko-fumikomi* / *Migi chudan uchi-ude-uke* :**

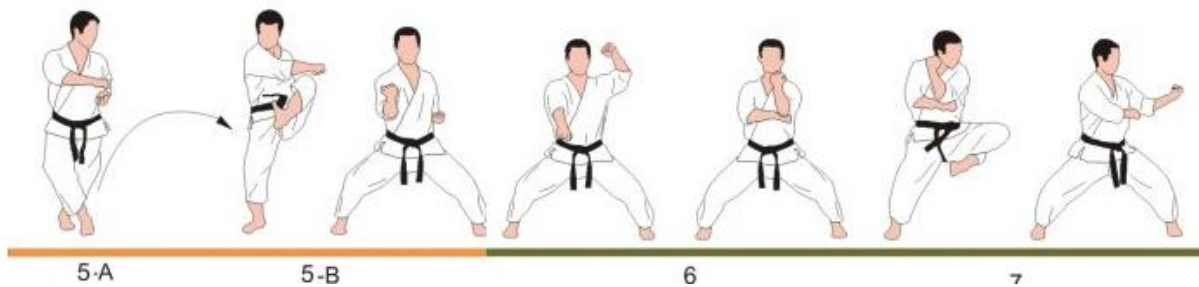
(5A) Croisez lentement le pied droit devant le pied gauche, talon levé.

(5A) Posez le talon droit au sol puis levez très haut le genou gauche et frappez un coup de pied écrasant (*fumikomi*) gauche pour arriver en position *kiba-dachi*.

Simultanément, armez le poing droit contre la hanche gauche et bloquez du poing droit de l'intérieur vers l'extérieur (*uchi-ude-uke*) niveau moyen sur la droite. Les hanches et le regard sont de face.

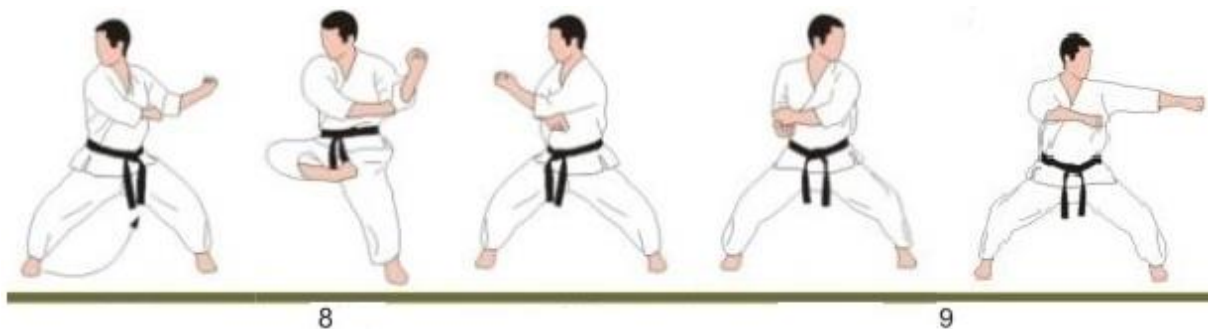
**6 - Migi gedan-barai / Hidari jodan nagashi-uke / Hidari jodan ura-zuki :** Sur place, toujours en *kiba-dachi*, effectuez simultanément une parade basse droite (*gedan-barai*) et une défense balayée haute gauche (*nagashi-uke*). Les hanches restent de face. Enchaînez immédiatement avec un coup de poing direct gauche niveau haut (*ura-zuki*), coude gauche reposant sur le dos du poing droit.

**7 - Hidari nami-gaeshi / Hidari chudan morote-tate-uke :** Orientez la tête à gauche, effectuez un coup de pied en balayage remontant du pied gauche (*nami-gaeshi*) pour reposer en *kiba-dachi*, puis réalisez sur place un blocage renforcé gauche niveau moyen (*morote-tate-uke*), poing droit toujours sous le coude gauche.



**8 - Migi nami-gaeshi / Hidari chudan morote-soto-uke :** Orientez la tête à droite, effectuez un coup de pied en balayage remontant du pied droit (*nami-gaeshi*) pour reposer en *kiba-dachi*, puis effectuez sur place un blocage droit de l'extérieur vers l'intérieur niveau moyen (*morote-soto-uke*), poing droit toujours sous le coude gauche.

**9 - Hidari chudan morote-yoko-zuki :** Orientez la tête à gauche, ramenez les 2 poings en *hikité*, poing gauche vertical sur le poing droit, à la hanche droite, avant d'effectuer sur place, toujours en *kiba-dachi*, une double attaque de poing niveau moyen, bras gauche tendu (*yoko-zuki*) et bras droit plié (*kagi-zuki*).



**KIAI**

**10 - Hidari yoko-chudan-haishu-uke** : Armez lentement et en puissance la main gauche sous l'aisselle droite et bloquez de la main gauche ouverte (*haishu-uke*) niveau moyen sur la gauche. Poing droit en *hikité*.

**11 - Migi chudan mae-empi-uchi** : Sur place, toujours en *kiba-dachi*, frappez un coup de coude droit (*empi-uchi*) dans la main gauche ouverte. Les hanches restent de face.

**12 - Migi gedan-barai** :

Orientez la tête à droite

Ramenez les 2 poings en *hikité* (poing droit vertical sur le poing gauche) à la hanche gauche

Sur place, toujours en *kiba-dachi*, effectuez un blocage bas droit du bras droit (*gedan-barai*), poing gauche en *hikité*.

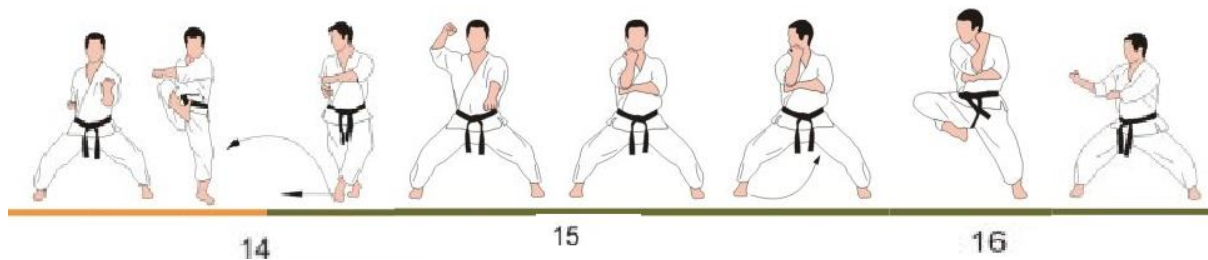
**13 - Hidari chudan kagi-zuki** : Sur place, toujours en *kiba-dachi*, effectuez un coup de poing gauche en crochet (*kagi-zuki*) niveau moyen. Ramenez le poing droit en *hikité*.



**14 - Migi yoko-fumikomi / Hidari chudan uchi-ude-uke** : Croisez lentement le pied gauche devant le pied droit, talon levé. Posez le talon gauche au sol puis levez très haut le genou droit et frappez un coup de pied écrasant (*fumikomi*) droit pour arriver en position *kiba-dachi*. Simultanément, armez le poing gauche contre la hanche droite et bloquez du poing gauche de l'intérieur vers l'extérieur (*uchi-ude-uke*) niveau moyen sur la gauche. Les hanches et le regard sont de face.

**15 - Hidari gedan-barai / Migi jodan nagashi-uke / Migi jodan ura-zuki** : Sur place, toujours en *kiba-dachi*, effectuez simultanément une parade basse gauche (*gedan-barai*) et une défense balayée haute droite (*nagashi-uke*). Les hanches restent de face. Enchaînez immédiatement avec un coup de poing direct droit niveau haut (*ura-zuki*), coude droit reposant sur le dos du poing gauche.

**16 - Migi nami-gaeshi / Migi chudan morote-tate-uke** : Orientez la tête à droite, effectuez un coup de pied en balayage remontant du pied droit (*nami-gaeshi*) pour reposer en *kiba-dachi*, puis réalisez place un blocage renforcé droit niveau moyen (*morote-tate-uke*), poing gauche toujours sous le coude droit.



**17 - Hidari nami-gaeshi / Migi chudan morote-soto-uke :** Orientez la tête à gauche, effectuez un coup de pied en balayage remontant du pied gauche (*nami-gaeshi*) pour reposer en *kiba-dachi*, puis réalisez sur place un blocage gauche de l'extérieur vers l'intérieur niveau moyen (*morote-soto-uke*), poing gauche toujours sous le coude droit.

**18 - Migi chudan morote-yoko-zuki :** Orientez la tête à droite, ramenez les 2 poings en *hikité*, poing droit vertical sur le poing gauche, à la hanche gauche, puis effectuez sur place, toujours en *kiba-dachi*, une double attaque de poing niveau moyen, bras droit tendu (*yoko-zuki*) et bras gauche plié (*kagi-zuki*).



## ***KIAI***



**Yame** en position *heisoku-dachi*, main gauche ouverte sur la main droite ouverte.

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