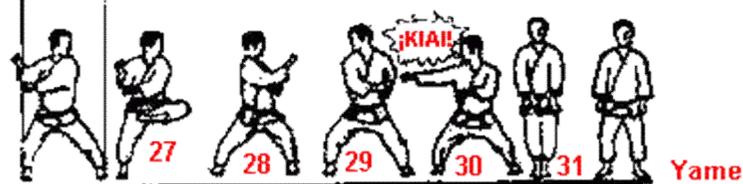




# TEKKI SHODAN



**Tekki Shodan (Cavalier de fer – niveau 1)** : 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.

## Description technique

Saluez lentement, musubi-dachi.  
Annonce du kata : Tekki Shodan !  
Heisoku-dachi avec la main gauche ouverte sur la main droite ouverte.

1. **Kao-migi-muki, Jotai-sono-mama** ; orientez la tête sur la droite, abaissez les hanches. Croisez le pied gauche sur le droit en conservant le haut du corps tel quel. Adoptez la position kosa-dachi.
2. **Migi-sokumen-chudan-kake-uke** ; blocage crocheté de la paume droite au niveau moyen à droite. Pendant l'exécution du blocage, le pied droit effectue un mouvement circulaire en remontant pour redescendre en fumikomi-geri et arriver en position kiba-dachi.
3. **Hidari-sokumen-chudan-empi-uchi** ; sur place en kiba-dachi, coup de coude gauche au niveau moyen à droite, placez la paume droite vers le coude gauche. Pour que la technique soit efficace, le poing gauche doit toucher la poitrine afin que le cubitus soit bien orienté vers la droite. Pendant cette technique, gardez la position kiba-dachi, seul le haut du corps bouge, conservez les genoux bien de face et évitez qu'ils ne rentrent vers l'intérieur de la position.
4. **Migi-koshi-kamae** ; orientez la tête sur la gauche, poings en hikite à la hanche droite (poing droit sous poing gauche, orientez le revers du poing gauche vers l'avant et le revers du poing droit vers le bas).
5. **Hidari-gedan-barai** ; sur place en kiba-dachi, exécutez avec force un balayage bas à gauche. Conservez le regard vers la gauche.
6. **Migi-chudan-kagi-zuki** ; sur place exécutez un coup de poing droit en crochet au niveau moyen dans un plan parallèle à 20 cm par rapport à la poitrine. Le coude est plié à angle droit. Le poing gauche vient en hikite. Conservez le regard vers la gauche.

**7. Migi-ashi-mae-kosa-dachi** ; déplacez lentement le pied droit vers la gauche, position pieds croisés. Le haut du corps comme précédemment sans modifier la position du torse. Conservez le regard vers la gauche.

**8. Migi-chudan-uchi-uke** ; armez en fumikomi-geri très haut, écrasez avec force le pied gauche au sol en même temps que vous bloquez du bras droit au niveau moyen de l'intérieur vers l'extérieur vers l'avant de la position kiba-dachi. Le regard est vers l'avant.

**9a. Hidari-haiwan-jodan-nagashi-uke, Migi-gedan-uke** ; défense balayée du dessus de l'avant-bras gauche au niveau supérieur et blocage droit vers le bas simultanément.

**9b. Hidari-jodan-uraken-uchi** ; sans bouger le bas du corps, exécutez un coup rapproché du revers du poing gauche au niveau supérieur. Le poing droit se place au niveau du coude gauche. Pour l'ensemble du point 9, le regard est toujours vers l'avant, conservez la fluidité pendant l'exécution.

**10. Kao-hidari-muki** ; sans bouger à la posture, tournez la tête vers la gauche.

**11a. Hidari-ashi-nami-gaeshi** ; exécutez un coup de pied en balayage remontant du pied gauche en kiba-dachi. On appelle cette technique le coup de pied du retour de la vague. Le haut du corps reste comme précédemment. Cette technique peut se concevoir comme une parade de la plante du pied contre une attaque basse ou comme une esquive 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.

**11b. Hidari-sokumen-chudan-uke** ; bloquez du bras gauche au niveau moyen vers la gauche.

**12. Kao-migi-muki-jotai-sono-mama** ; sans bouger la posture, tournez la tête vers la droite.

**13a. Migi-ashi-nami-gaeshi** ; exécutez un coup de pied en balayage remontant du pied droit en kiba-dachi (coup du retour de la vague), le haut du corps reste comme précédemment.

**13b. Hidari-sokumen-chudan-uke** ; bloquez du bras gauche au niveau moyen vers la droite. Maintenez le poing droit sous le coude gauche, paume vers le bas.

**14. Migi-koshi-kamae** ; placez les deux poings du côté droit en kamae. Tournez la tête à gauche. Déplacez simultanément la tête et les bras.

**15. Hidari-sokumen-chudan-zuki, Migi-chudan-kagi-zuki** ; coup de poing gauche au niveau moyen vers la gauche. Coup en crochet du poing droit au niveau moyen. Les deux techniques se font simultanément, le regard reste maintenu à gauche. Poussez le **KIAI** !

**16. Hidari-sokumen-chudan-kake-uke** ; armez lentement et en puissance exécutez un blocage crocheté de la paume gauche au niveau moyen vers la gauche. Le poing droit revient en hikite à droite. Le regard demeure à gauche.

**17. Migi-sokumen-chudan-empi-uchi** ; sur place en kiba-dachi, coup de coude droit au niveau moyen vers la gauche. Le regard est à gauche.

**18. Hidari-koshi-kamae** ; orientez la tête sur la droite, poings en hikite à gauche (poing gauche sous poing droit, orientez le revers du poing droit vers l'avant et le revers du poing gauche vers le bas).

**19. Migi-gedan-barai** ; sur place en kiba-dachi, effectuez un balayage bas à droite. Le regard reste à droite.

**20. Hidari-chudan-kagi-zuki** ; sur place exécutez un coup de poing gauche en crochet au niveau moyen dans un plan parallèle par rapport à la poitrine. Le poing droit vient en hikite.

**21. Hidari-ashi-mae-kosa-dachi** ; déplacez lentement le pied gauche vers la droite, position pieds croisés. Le haut du corps comme précédemment sans modifier la position du torse. Conservez le regard vers la droite.

**22. Hidari-chudan-uchi-uke** ; armez en fumikomi-geri très haut, écrasez avec force le pied droit au sol en même temps que vous bloquez du bras gauche au niveau moyen de l'intérieur vers l'extérieur vers l'avant de la position kiba-dachi. Le regard est vers l'avant.

**23a. Migi-haiwan-jodan-nagashi-uke, Hidari-gedan-uke** ; sur place défense balayée du dessus de l'avant-bras droit au niveau supérieur et blocage gauche vers le bas simultanément.

**23b. Migi-jodan-uraken-uchi** ; sans bouger le bas du corps, exécutez un coup rapproché du revers du poing droit au niveau supérieur. Pour l'ensemble du point 9, le regard est toujours vers l'avant.

**24. Kao-migi-muki** ; sans bouger à la posture, tournez la tête vers la droite.

**25a. Migi-ashi-nami-gaeshi** ; coup du pied droit du retour de la vague.

**25b. Migi-sokumen-chudan-uke** ; bloquez du bras droit au niveau moyen vers la droite. Conservez le regard à droite pour le point 25.

**26. Kao-hidari-muki-jotai-sono-mama** ; sans bouger la posture, tournez la tête vers la gauche.

**27a. Hidari-ashi-nami-gaeshi** ; exécutez un coup de pied en balayage remontant du pied gauche en kiba-dachi (coup du retour de la vague), le haut du corps reste comme précédemment.

**27b. Migi-sokumen-chudan-uke** ; bloquez du bras droit au niveau moyen vers la gauche. Maintenez le poing gauche sous le coude droit, paume vers le bas.

**28. Hidari-koshi-kamae** ; placez les deux poings du côté gauche en kamae. Tournez la tête à droite. Déplacez simultanément la tête et les bras.

**29. Migi-sokumen-chudan-zuki, Hidari-chudan-kagi-zuki** ; coup de poing droit au niveau moyen vers la droite. Coup en crochet du poing gauche au niveau moyen. Les deux techniques se font simultanément, le regard reste maintenu 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'écarter les pieds pour reprendre l'attitude yoi. Joignez les pieds en musubi-dachi, saluez comme au début.

Au total, 29 mouvements pour une durée d'exécution totale d'environ 50 secondes.