

# TEKKI SHODAN

Tournez rapidement la tête à droite. Fléchissez le genou droit. Croisez le pied gauche devant le droit. Bol du pied gauche contre le tranchant externe du pied droit

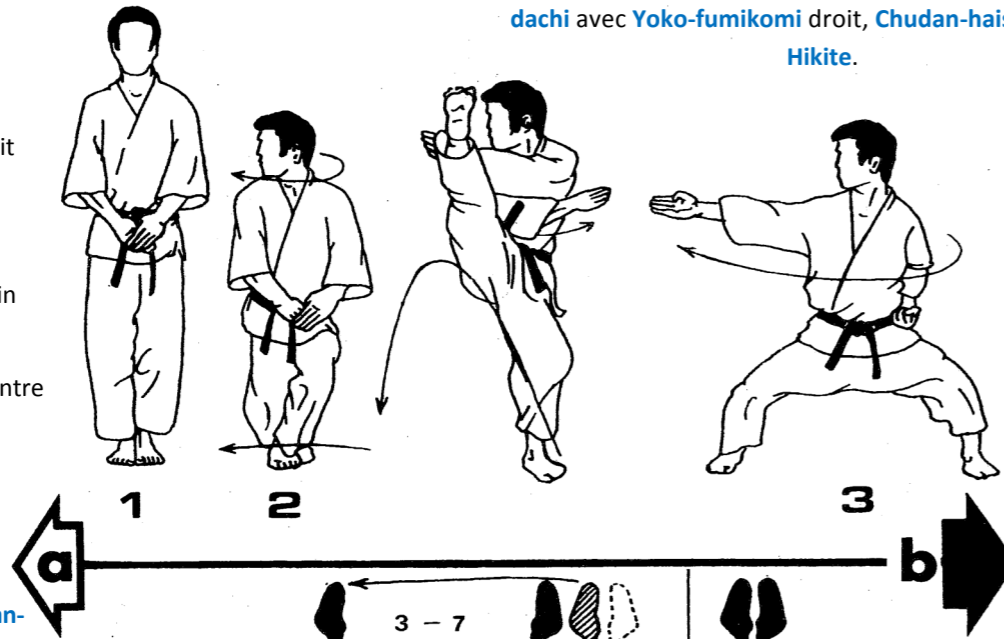
**A partir du temps 2 les hanches sont au même niveau durant tout le kata !**

Redescendez le poing droit en **Gedan-barai** et en même temps tuez le poing gauche en **Nagashi-uke** vers le haut

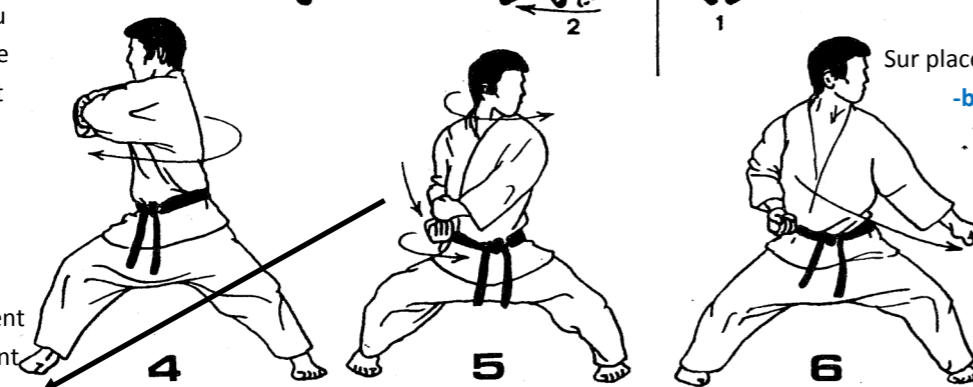
Plaquez le talon gauche en levant le pied droit et armez la main droite. Synchronisez la pose du pied droit en **Kiba-dachi** avec **Yoko-fumikomi** droit, **Chudan-haishu-uke** et **Hikite**.

Sur place, ramenez avec force le poing gauche en **Ura-zuki-jodan** tandis que le bras droit revient en position **Mizu-nagare-no-game**.

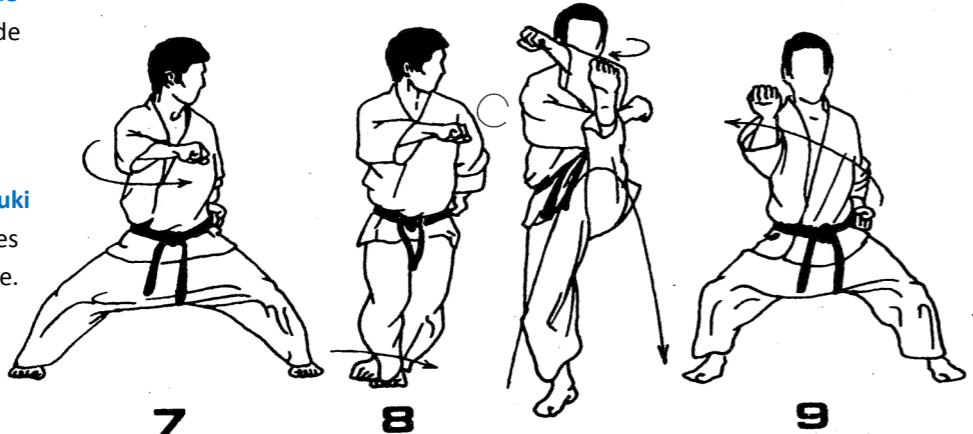
Ramener le pied droit contre le gauche : **Heisoku-dachi**.  
Main gauche sur main droite.  
Mains devant le bas-ventre



Sur place, faites **Chudan-mae-empi-uchi**. Pivotez au maximum du buste à droite mais restez bien vertical et fixer le bas du corps sans décontracter le genou gauche



Sur place, tournez vivement la tête à gauche en plaçant les poings en **Koshi-kamae** et en ramenant le buste de face.

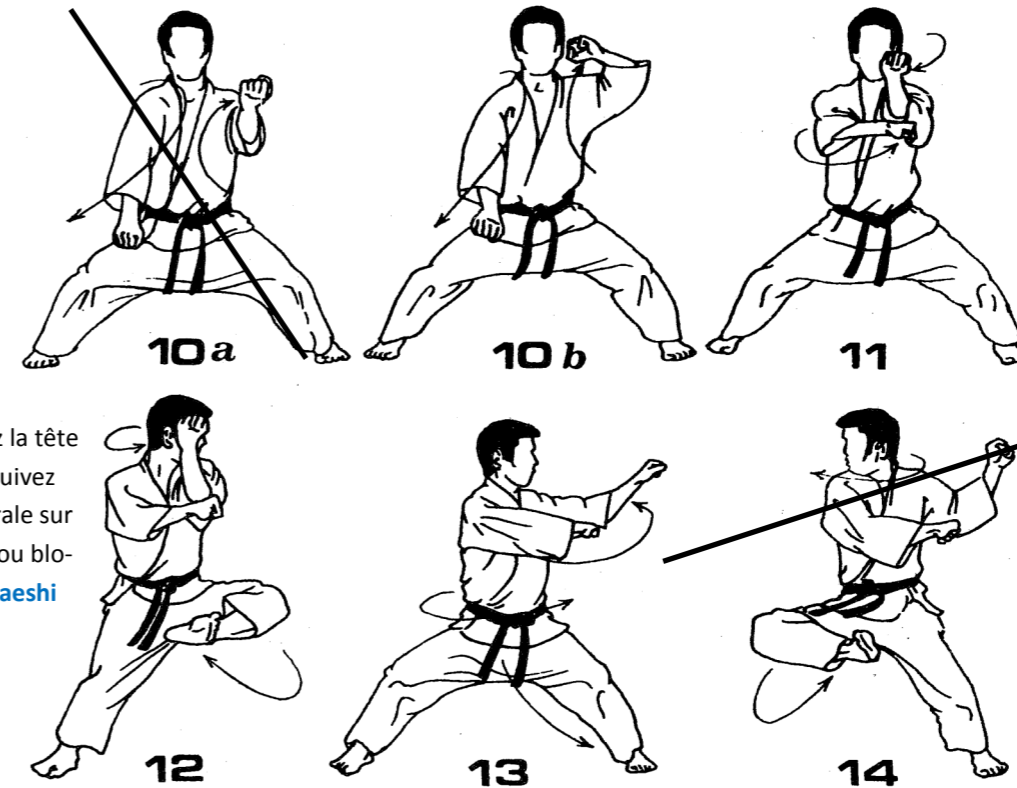


Sur place, **Chudan-kagi-zuki** droit, parallèle à l'axe des épaules, et **Hikite** gauche.

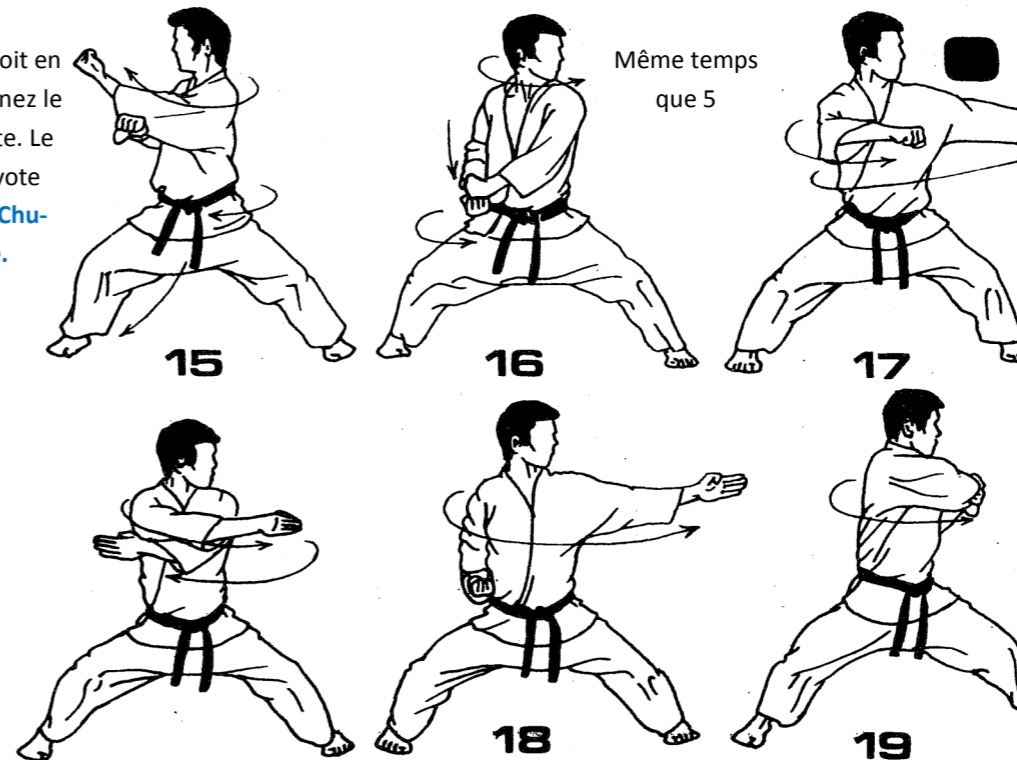
Sans bouger le haut du corps, croisez le pied droit devant le gauche, talon levé, les genoux restant fléchis.

Plaquez le talon droit avec force au sol pendant que le gauche arme en **Fumikomi** très haut. La tête revient de face et armez le poing droit à la hanche gauche. Ecrasez avec force le pied gauche au sol en **Fumikomi** et **Chudan-uchi-uke**.

Sur place, tournez la tête à gauche et esquivez une attaque latérale sur la jambe gauche ou bloquez en **Nami-gaeshi**



Reposez le pied droit en **Kiba-dachi** et tournez le buste vers la droite. Le poing gauche pivote pour bloquer en **Chudan-soto-uke**.



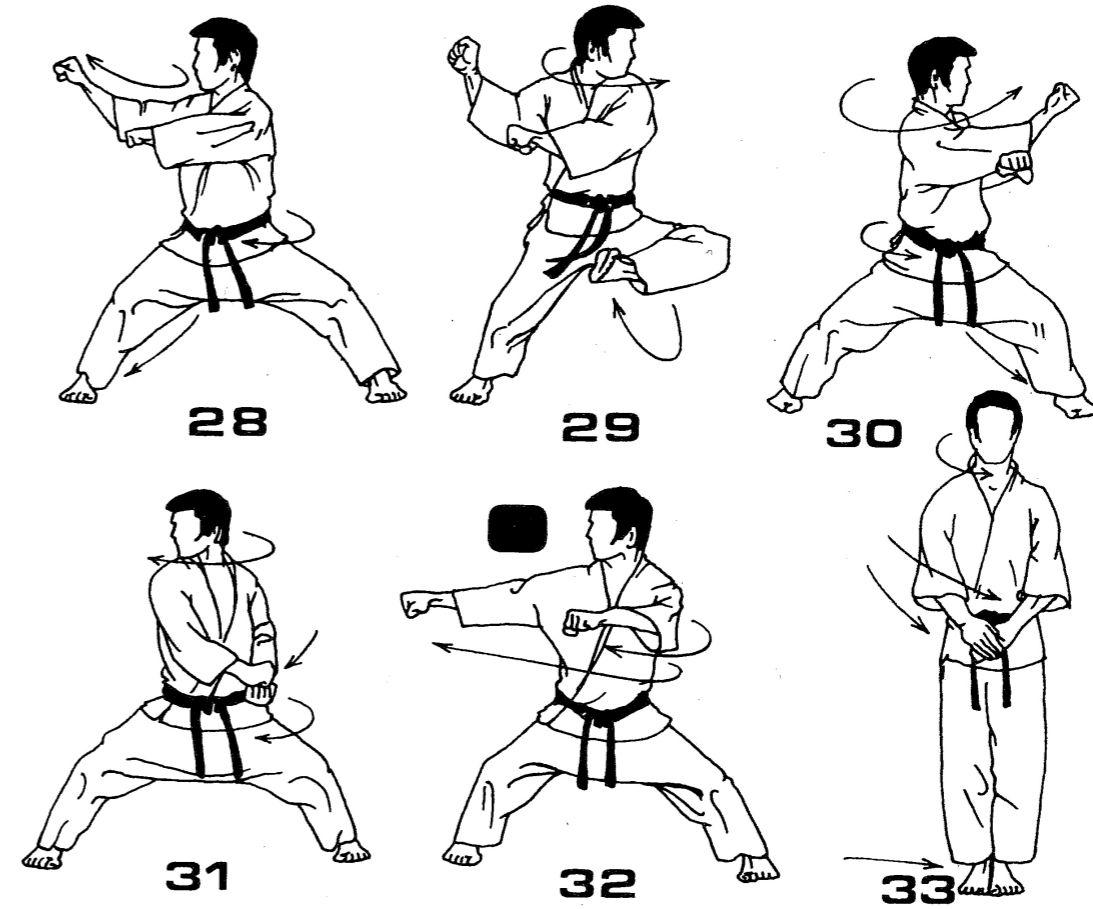
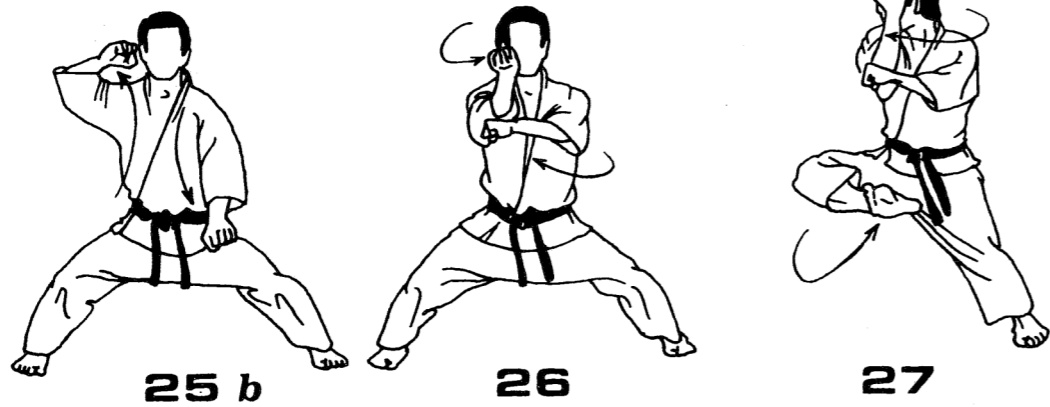
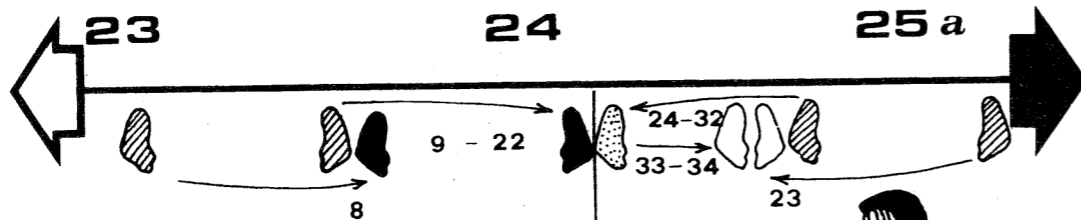
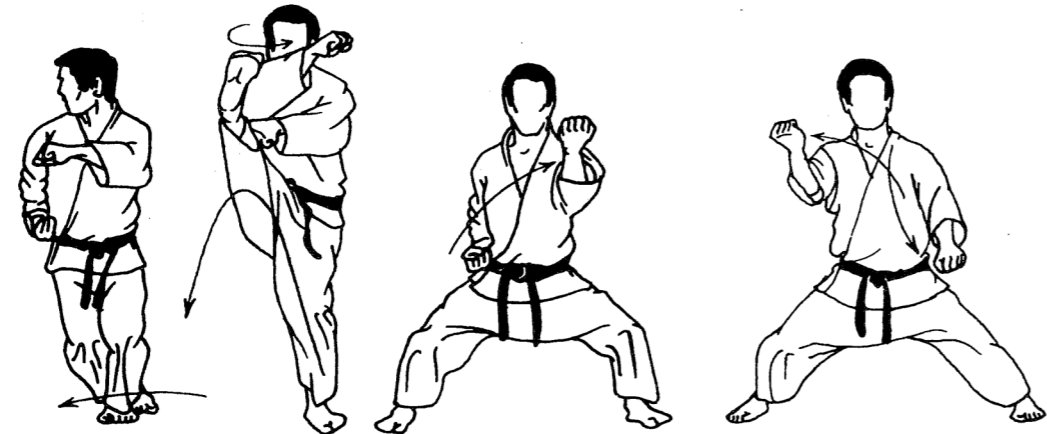
Même temps que 5

**KIAI**

Sur place, faites **Chudan-morote-yoko-zuji** vers la gauche. Le bras gauche est tendu dans la ligne des épaules, poing légèrement vers le bas.. Le bras droit est // à la poitrine.

Sur place, faites lentement **Chudan-haishu-uke** de la main gauche et **Hikite** droit.

Les temps 19 à 32 sont les répliques des temps 4 à 17



**KIAI**

Ramenez lentement le pied droit contre le gauche et redressez-vous en **Heisoku-dachi**, mains croisées.