

## Kata préparatoire : Taikyoku Nidan

Départ : **Hachiji-dachi** (Yoi).

- 1- Le pied droit reste sur place, porter le regard sur la gauche et déplacer la jambe gauche à 90° vers la gauche (sens contraire des aiguilles d'une montre) en **Zenkutsu-dachi** et effectuer **Gedan-barai** du bras gauche. Le poing droit est amené en même temps à la hanche droite, paume vers le haut.

**Remarque** : le **Gedan-barai** est armé, poing gauche au-dessus de l'épaule droite et le poing droit est dirigé vers la gauche et le bas. L'armement s'effectue pendant le déplacement en inspirant. L'expiration s'effectue sur le **Gedan-barai**.

- 2- Le pied gauche reste sur place. Avancer le droit en **Zenkutsu-dachi** et effectuer **Oï-zuki** du poing droit au niveau visage. Le poing gauche est amené en même temps à la hanche gauche, paume vers le haut.

**Remarque** : attention à ne pas déplacer ni le pied, ni les orteils avant d'avancer. L'inspiration s'effectue pendant le déplacement et l'expiration s'effectue sur le **Oï-zuki**.

- 3- Le pied gauche reste sur place. Porter le regard vers l'arrière (par-dessus l'épaule droite) et déplacer le pied droit vers l'arrière en croisant largement de l'autre côté du pied gauche puis rotation complète (sens des aiguilles d'une montre) du corps pour être dans la direction opposée. Effectuer **Gedan-barai** du bras droit en **Zenkutsu-dachi**. Le poing gauche est amené en même temps à la hanche gauche, paume vers le haut.

**Remarque** : le **Gedan-barai** est armé, poing droit au-dessus de l'épaule gauche et le poing gauche tend à se diriger vers l'arrière et le bas. L'armement s'effectue pendant le déplacement en inspirant. L'expiration s'effectue sur le **Gedan-barai**.

- 4- Le pied droit reste sur place. Avancer le gauche en **Zenkutsu-dachi** et effectuer **Oï-zuki** du poing gauche au niveau visage. Le poing droit est amené en même temps à la hanche droite, paume vers le haut.

**Remarque** : même remarque qu'au point (2).

- 5- Le pied droit reste sur place. Porter le regard vers la gauche, déplacer la jambe gauche à 90° vers la gauche et effectuer **Gedan-barai** du bras gauche en **Zenkutsu-dachi**. Le poing droit est amené en même temps à la hanche droite, paume vers le haut.

**Remarque** : sans se relever, le pied gauche passera à proximité du droit avant de prendre sa position finale sur l'axe de début du Kata. L'armement du **Gedan-barai** s'effectue pendant le déplacement en inspiration, poing gauche au-dessus de l'épaule droite, et le poing droit tend à se diriger vers la gauche et le bas. L'expiration s'effectue sur le **Gedan-barai**.

- 6- Le pied gauche reste sur place. Avancer le droit en **Zenkutsu-dachi** et effectuer **Oï-zuki** du poing droit au niveau visage. Le poing gauche est amené en même temps à la hanche gauche, paume vers le haut.

**Remarque** : attention à ne pas déplacer ni le pied, ni les orteils avant d'avancer. L'inspiration s'effectue pendant le déplacement et l'expiration s'effectue sur le **Oï-zuki**.

- 7- Le pied droit reste sur place. Avancer le gauche en **Zenkutsu-dachi** et effectuer **Oï-zuki** du poing gauche au niveau visage. Le poing droit est amené en même temps à la hanche droite, paume vers le haut.

**Remarque** : même remarque qu'au point (6).

- 8- Le pied gauche reste sur place. Avancer le droit en **Zenkutsu-dachi** et effectuer **Oï-zuki** du poing droit au niveau visage. Le poing gauche est amené en même temps à la hanche gauche, paume vers le haut. (**KIAI!**)

**Remarque** : même remarque qu'au point (6). Les points (7) et (8) s'exécutent sans pause entre les deux.

9- Le pied droit reste sur place. Jeter rapidement un coup d'œil sur la droite puis déplacer largement le pied gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le poser au-delà de la ligne perpendiculaire à l'axe de début du Kata et passant sous le pied droit. Le corps suit le mouvement du pied et effectue une rotation sur  $\frac{3}{4}$  de tour, effectuer **Gedan-barai** du bras gauche en **Zenkutsu-dachi**. Le poing droit est amené en même temps à la hanche droite, paume vers le haut.

**Remarque** : pendant la rotation du corps, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, le regard tend à précéder cette rotation pour arriver vers la nouvelle direction avant l'exécution de la technique. L'armement du **Gedan-barai** s'effectue pendant le déplacement en inspiration, poing gauche au-dessus de l'épaule droite, et le poing droit, dirigé vers le sol, tend à suivre le déplacement du pied gauche. L'expiration s'effectue sur le **Gedan-barai**.

10- Le pied gauche reste sur place. Avancer le droit en **Zenkutsu-dachi** et effectuer **Oï-zuki** du poing droit au niveau visage. Le poing gauche est amené en même temps à la hanche gauche, paume vers le haut.

**Remarque** : attention à ne pas déplacer ni le pied, ni les orteils avant d'avancer. L'inspiration s'effectue pendant le déplacement et l'expiration s'effectue sur le **Oï-zuki**.

11- Le pied gauche reste sur place. Porter le regard vers l'arrière (par-dessus l'épaule droite) et déplacer le pied droit vers l'arrière en croisant largement de l'autre côté du pied gauche puis rotation complète (sens des aiguilles d'une montre) du corps pour être dans la direction opposée. Effectuer **Gedan-barai** du bras droit en **Zenkutsu-dachi**. Le poing gauche est amené en même temps à la hanche gauche, paume vers le haut.

**Remarque** : le **Gedan-barai** est armé, poing droit au-dessus de l'épaule gauche et le poing gauche tend à se diriger vers l'arrière et le bas. L'armement s'effectue pendant le déplacement en inspirant. L'expiration s'effectue sur le **Gedan-barai**.

12- Le pied droit reste sur place. Avancer le gauche en **Zenkutsu-dachi** et effectuer **Oï-zuki** du poing gauche au niveau visage. Le poing droit est amené en même temps à la hanche droite, paume vers le haut.

**Remarque** : même remarque qu'au point (10).

13- Le pied droit reste sur place. Porter le regard vers la gauche, déplacer la jambe gauche à  $90^\circ$  vers la gauche et effectuer **Gedan-barai** du bras gauche en **Zenkutsu-dachi**. Le poing droit est amené en même temps à la hanche droite, paume vers le haut.

**Remarque** : sans se relever, le pied gauche passera à proximité du droit avant de prendre sa position finale sur l'axe de début du Kata. L'armement du **Gedan-barai** s'effectue pendant le déplacement en inspiration, poing gauche au-dessus de l'épaule droite, et le poing droit tend à se diriger vers la gauche et le bas. L'expiration s'effectue sur le **Gedan-barai**.

14- Le pied gauche reste sur place. Avancer le droit en **Zenkutsu-dachi** et effectuer **Oï-zuki** du poing droit au niveau visage. Le poing gauche est amené en même temps à la hanche gauche, paume vers le haut.

**Remarque** : attention à ne pas déplacer ni le pied, ni les orteils avant d'avancer. L'inspiration s'effectue pendant le déplacement et l'expiration s'effectue sur le **Oï-zuki**.

15- Le pied droit reste sur place. Avancer le gauche en **Zenkutsu-dachi** et effectuer **Oï-zuki** du poing gauche au niveau visage. Le poing droit est amené en même temps à la hanche droite, paume vers le haut.

**Remarque** : même remarque qu'au point (14).

16- Le pied gauche reste sur place. Avancer le droit en **Zenkutsu-dachi** et effectuer **Oï-zuki** du poing droit au niveau visage. Le poing gauche est amené en même temps à la hanche gauche, paume vers le haut. (**KIAI!**)

**Remarque** : même remarque qu'au point (14). Les points (15) et (16) s'exécutent sans pause entre les 2.

17- Le pied droit reste sur place. Jeter rapidement un coup d'œil sur la droite puis déplacer largement le pied gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le poser au-delà de la ligne perpendiculaire à l'axe de début du Kata et passant sous le pied droit. Le corps suit le mouvement du pied et effectue une rotation sur  $\frac{3}{4}$  de tour, effectuer **Gedan-barai** du bras gauche en **Zenkutsu-dachi**. Le poing droit est amené en même temps à la hanche droite, paume vers le haut.

**Remarque** : le **Gedan-barai** est armé, poing gauche au-dessus de l'épaule droite et le poing droit tend à se diriger vers l'arrière et le bas. L'armement s'effectue pendant le déplacement en inspirant. L'expiration s'effectue sur le **Gedan-barai**.

18- Le pied gauche reste sur place. Avancer le droit en **Zenkutsu-dachi** et effectuer **Oï-zuki** du poing droit au niveau visage. Le poing gauche est amené en même temps à la hanche gauche, paume vers le haut.

**Remarque** : attention à ne pas déplacer ni le pied, ni les orteils avant d'avancer. L'inspiration s'effectue pendant le déplacement et l'expiration s'effectue sur le **Oï-zuki**.

19- Le pied gauche reste sur place. Porter le regard vers l'arrière (par-dessus l'épaule droite) et déplacer le pied droit vers l'arrière en croisant largement de l'autre côté du pied gauche puis rotation complète (sens des aiguilles d'une montre) du corps pour être dans la direction opposée. Effectuer **Gedan-barai** du bras droit en **Zenkutsu-dachi**. Le poing gauche est amené en même temps à la hanche gauche, paume vers le haut.

**Remarque** : le **Gedan-barai** est armé, poing droit au-dessus de l'épaule gauche et le poing gauche tend à se diriger vers l'arrière et le bas. L'armement s'effectue pendant le déplacement en inspirant. L'expiration s'effectue sur le **Gedan-barai**.

20- Le pied droit reste sur place. Avancer le gauche en **Zenkutsu-dachi** et effectuer **Oï-zuki** du poing gauche au niveau visage. Le poing droit est amené en même temps à la hanche droite, paume vers le haut.

**Remarque** : même remarque qu'au point (18).

**Retour** : déplacer le pied gauche pour revenir dans la position **Hachiji Dachi** du départ.