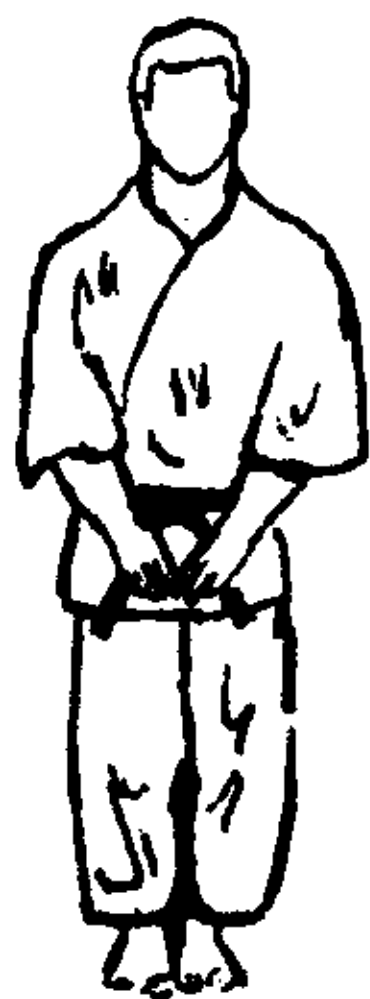


TEKKI SHODAN

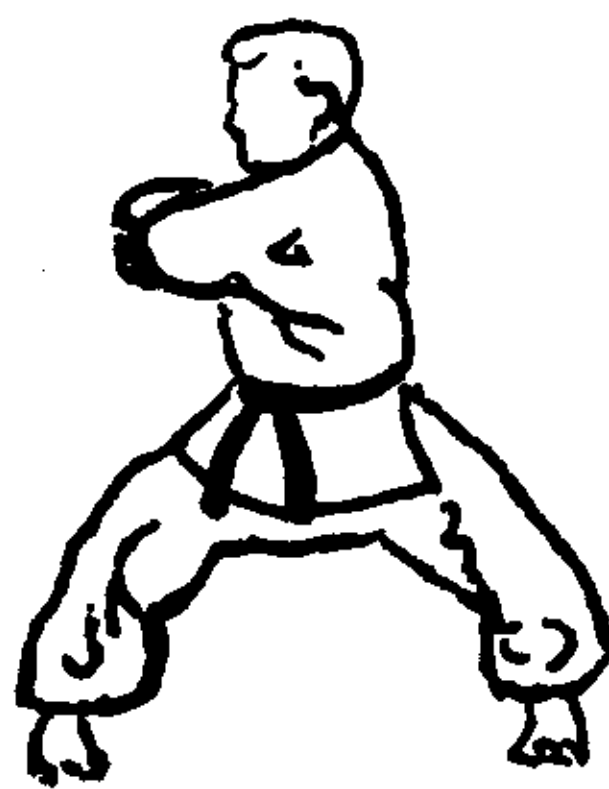
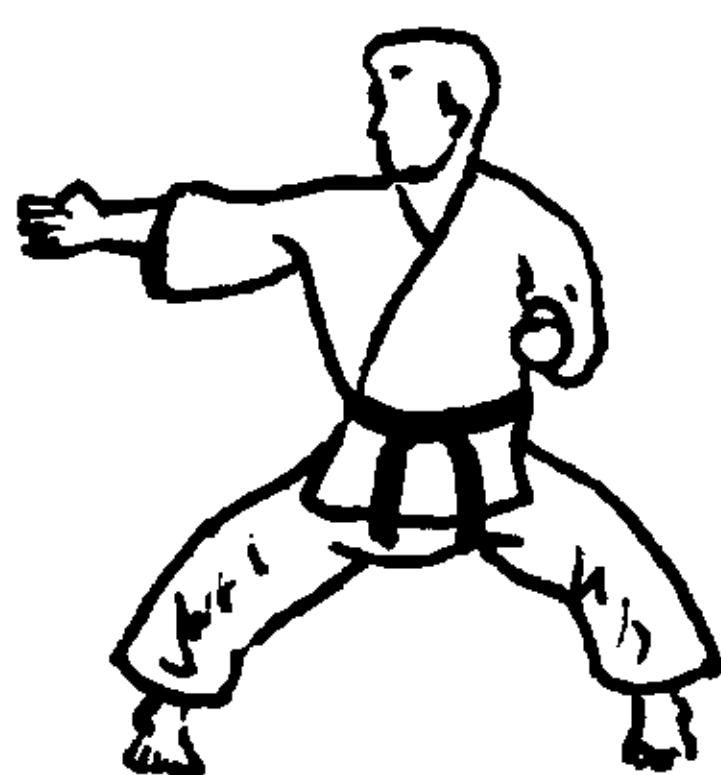
Kata zwane na Okinawie Naihanchi. Ćwiczone je kiedyś przez trzy lata jako podstawową formę Shuri-te. Według legendy było jedynym kata znanym mistrzowi Motobu (zwanym Saru - Małpa). Symbolizuje obronę przed przeciwnikami w sytuacji, kiedy mamy mur za plecami. Składa się z dwóch symetrycznych części. Nazwa nawiązuje do jeźdźca na koniu, którego przypomina postawa kiba-dachi.



Rys.1 Yoi - opuszczone dłonie, lewa zachodzi końcami palców na prawą - HsD.

Rys.2 Spojrzenie w prawo, przejście prawą nogą - kosa-dachi.

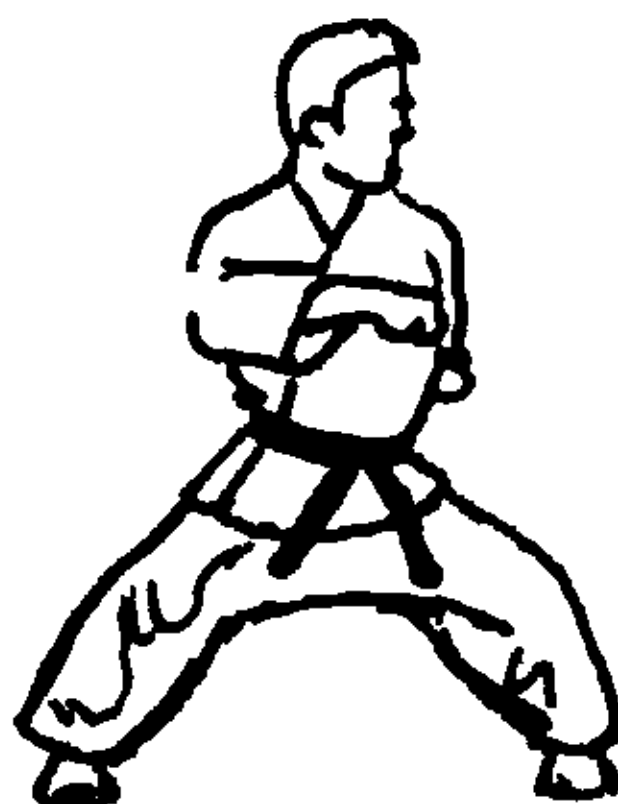
Rys.3 W przejściu uniesienie prawego kolana (są wersje z mae-geri lub uramikazuki-geri czyli sokuto-uke).



Rys.4 Opadając do KD yoko-haishu-uke.

Rys.5 W miejscu w bok mae-enpi-uchi, lewym łokciem w prawą otwartą dłoń - KD.

Rys.6 Spojrzenie w drugą stronę, lewe kentsui na prawym hikite, wddech - KD.



Rys.7 W bok hidari gedan-barai - KD.

Rys.8 W miejscu migi kagi-zuki - KD.

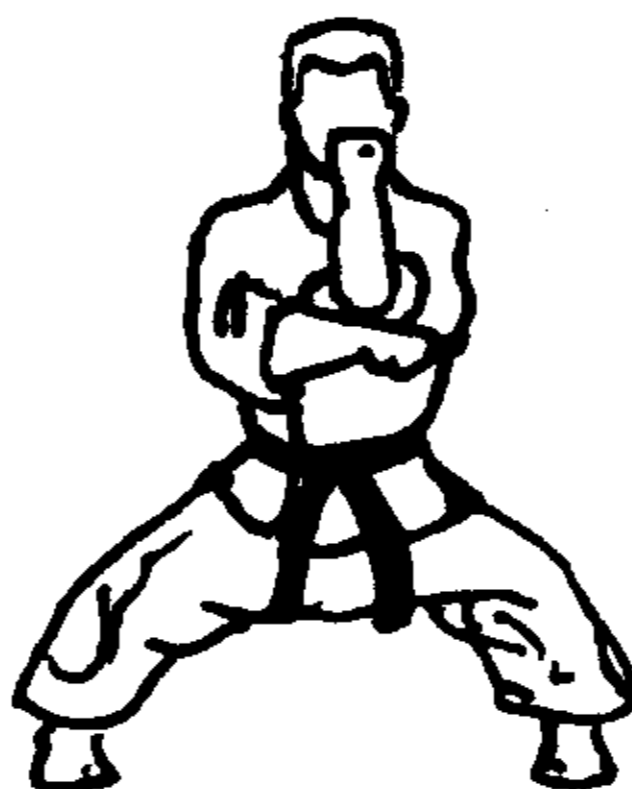
Rys.9 Przejście prawą nogą w bok trzymając rękoma kagi-zuki - kosa-dachi.



Rys.10 Blok lewym kolaniem - postawa przejściowa.

Rys.11 Opadnięcie lewą nogą do KD z migi uchi-uke.

Rys.12 W miejscu skrzyżowanie przedramion.



Rys.13 Lewym przedramieniem nagashi-uke, równocześnie prawym gedan-barai (są wersje chudan tsuki), wdech - KD.

Rys.14 Hidari ura-zuki (j), lewy łokieć oparty na prawej pięści - KD.

Rys.15 Hidari nami-gaeshi.



Rys.16 Krótkie hidari soto-uke z opadnięciem nogi - KD.

Rys.17 Ucieczka nogi prawej (cały czas lewy łokieć oparty na prawej pięści).

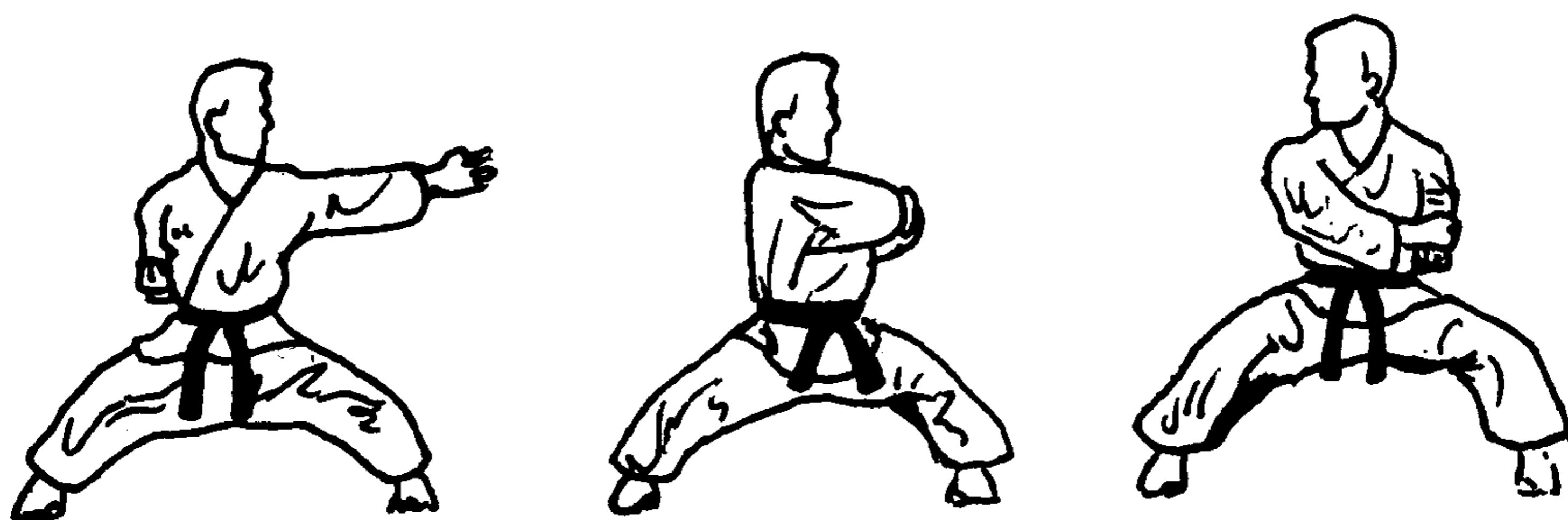
Rys.18 Lewą ręką soto-uke w prawo, opadnięcie prawej nogi - KD.



Rys.19 Ściągnięcie rąk do prawego boku - hidari kentsui na migi hikite, wdech, spojrzenie w lewo - KD.

Rys.20 Morote-yoko-zuki kiai - KD.

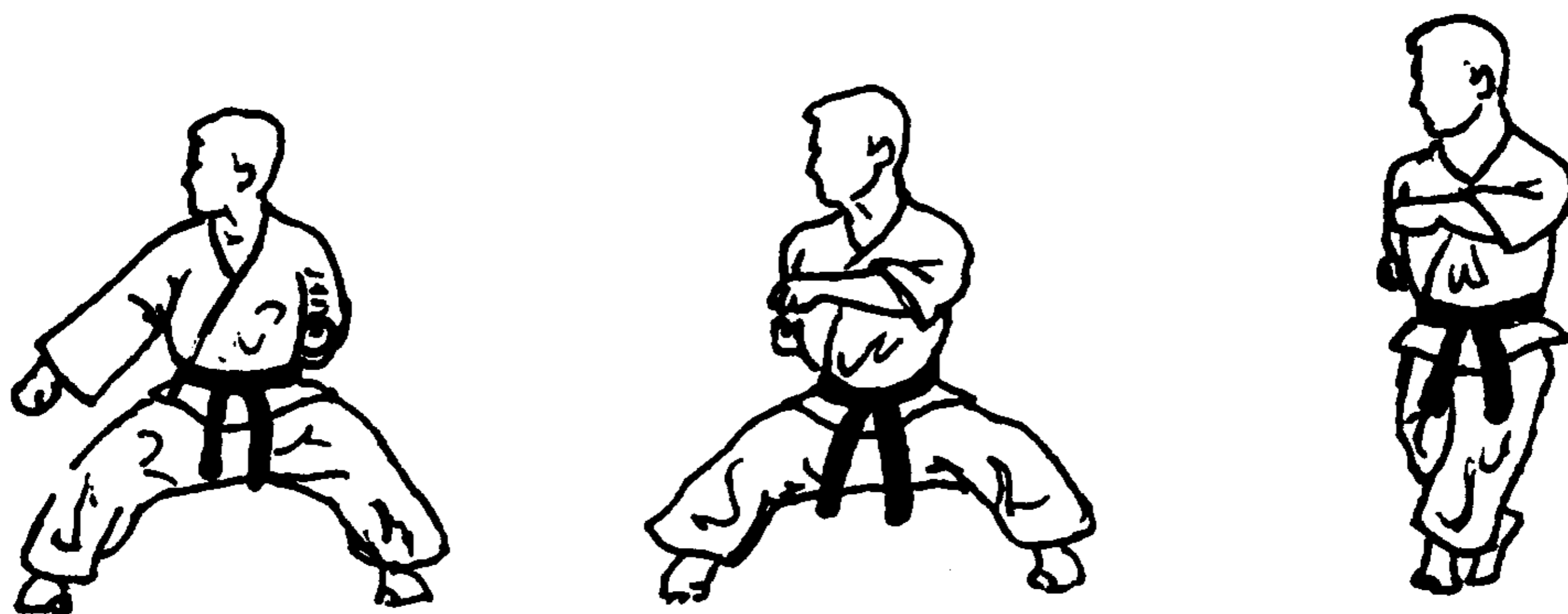
Rys.21 Zamach lewą ręką .



Rys.22 Powoli na wdechu yoko-haishu-uke - KD.

Rys.23 W miejscu migi enpi-uchi - KD.

Rys.24 Spojrzenie w prawo i ściągnięcie pięści do lewego boku - KD.



Rys.25 W bok migi gedan-barai - KD.

Rys.26 Hidari kagi-zuki - KD.

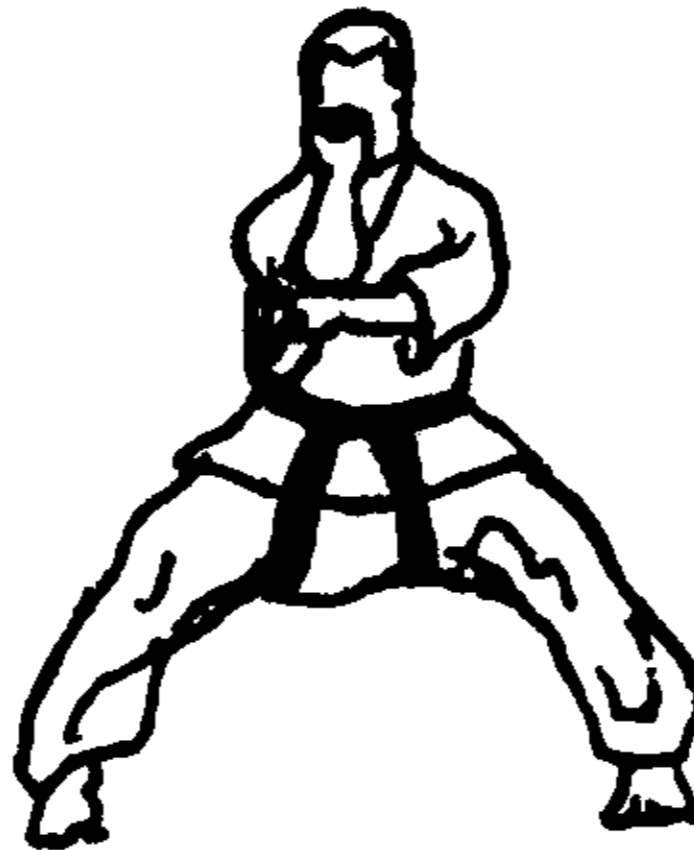
Rys.27 Przejście lewą nogą - kosa-dachi.



Rys.28 Uniesienie przy przejściu prawego kolana.

Rys.29 Opadnięcie do KD z hidari uchi-uke.

Rys.30 Postawa przejściowa - skrzyżowanie przedramion.



Rys.31 Migi nagashi-uke na wdechu (prawa ręka blok dolny) - KD.

Rys.32 Symetrycznie jak w 1. części kata migi ura-zuki (j) - KD.

Rys.33 Migi nami-ashi.



Rys.34 Opadając blok prawym przedramieniem - KD.

Rys.35 Hidari nami-ashi.

Rys.36 Blok prawym przedramieniem na lewą stronę - KD.



Rys.37 Spojrzenie i ściągnięcie obu pięści do lewego boku, wdech - KD.

Rys.38 Migi morote-yoko-zuki kiai - KD.

Rys.39 Dosunięcie prawej nogi do lewej - yame - identyczne jak yoi - HsD.