

鉄騎三段

TEKKI SANDAN: Cavaliere di Ferro (terzo).

Particolarità tecniche: Si deve padroneggiare la velocità di esecuzione delle parate e la loro ampia traiettoria. Il Kata presenta molte difficoltà di esecuzione e va quindi appreso con la dovuta capacità tecnica.
(36 Movimenti durata 50" circa)

1. Spostare piede destro verso la destra Kiba Dachi, Uchi Uke sinistro.
2. Sul posto Uchi Uke destro, Gedan Barai sinistro.
3. Sul posto Soto Uke destro, Kamae.
4. Sul posto Uchi Uke destro, Kamae.
5. Sul posto Ura Tsuki Jodan destro, Kamae.
6. Sul posto Hikite destro, Kamae mano sinistro aperta.
7. Sul posto Tsuki Chudan destro, Soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
8. Sul posto girare la testa verso la destra il braccio avanti destro ha una rotazione Soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
9. Spostare in Kosa Dachi verso la destra, Soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
10. Kiba Dachi, Uchi Barai Gedan destro, sul posto Nagashi Uke Gedan destro, Soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
11. Sul posto Hiraken Uchi Gedan destro, Soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
12. Sul posto Hikite destro, Kamae mano sinistra aperta Soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
13. Sul posto Tsuki Chudan destro, Soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
14. Sul posto Uchi Uke destro, Gedan Barai sinistro.
15. Sul posto Gedan Barai destro, Nagashi Uke Jodan sinistro.
16. Sul posto Ura Tsuki Jodan sinistro, Kamae (**KIAI!**).
17. Girare la testa verso sinistra.
18. Spostare in Kosa Dachi verso sinistra.
19. Mantenere la posizione degli arti superiori, caricare ed effettuare Fumikomi sinistro, Kiba Dachi.
20. Sul posto Soto Uke sinistro, Kamae.
21. Sul posto Uchi Uke sinistro, Kamae.
22. Sul posto Ura Tsuki Jodan sinistro, Kamae.
23. Sul posto Hikite sinistro, Kamae mano destra aperta.
24. Sul posto Tsuki Chudan sinistro, Soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
25. Sul posto girare la testa verso sinistra ha una rotazione del braccio avanti sinistro Soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
26. Spostare in Kosa Dachi verso sinistra, Soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
27. Kiba Dachi Uchi Barai Gedan sinistro, sul posto Nagashi Uke Gedan sinistro.
28. Sul posto Hiraken Uchi Gedan sinistro, Soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
29. Sul posto Hikite sinistro, Kamae, mano destra aperta Soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
30. Sul posto Tsuki Chudan sinistro, Soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
31. Sul posto girare la testa verso la destra, Shuto Uke destro, Hikite, Kiba Dachi.
32. Sul posto Kagi Tsuki sinistro, Hikite destro.
33. Spostare in Kosa Dachi verso destra.
34. Mantenere la posizione degli arti superiori, caricare ed effettuare Fumikomi destro, Uchi Uke sinistro, Kiba Dachi.
35. Sul posto Gedan Barai sinistro, Nagashi Uke Jodan destro.
36. Sul posto Ura Tsuki Jodan destro, Kamae (**KIAI!**). Saluto, Yame.

Tekki Sandan

