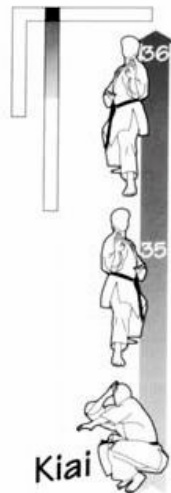
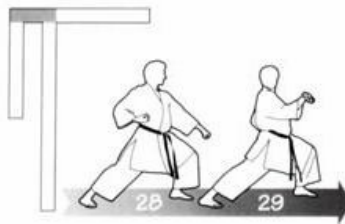
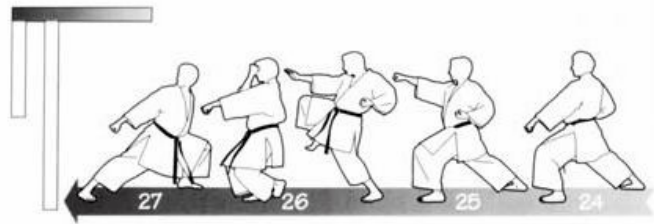
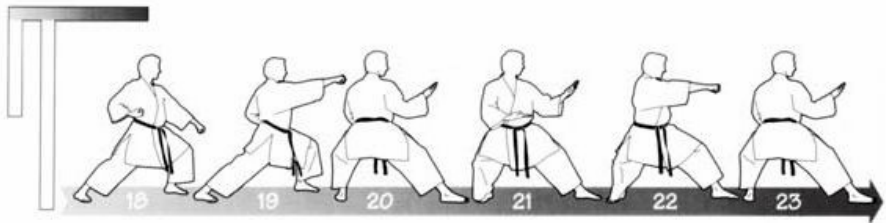
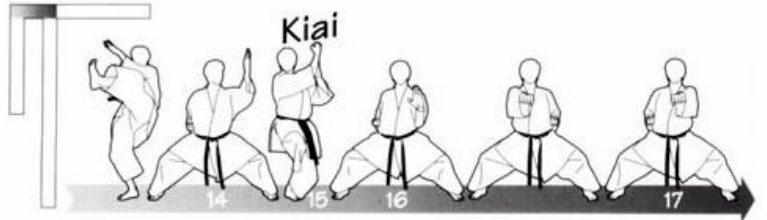
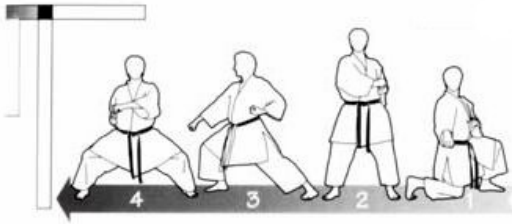


Empi



Empi

Schéma Empi

Le nom de ce Kata signifie, 'Vol de l'hirondelle'

- Em : hirondelle
- Pi : voler

Ce kata est un kata d'exécution rapide qui se distingue par ses pivots, ses évolutions au ras du sol, des montées et de descentes du centre de gravité et l'agilité requise pour une exécution fluide

Saluez lentement, musubi-dachi. Annonce du kata : Empi !

Yoi, hachiji-dachi. Kamae : ramenez le pied gauche contre le droit en heisoku-dachi et placez les mains au niveau des côtes flottantes gauches; main gauche ouverte, doigts tendus vers l'avant, poing droit contre la paume, pouce en haut.

1. Déplacez la jambe gauche, genou droit au sol, buste de profil, gedan-barai droit poing gauche au plexus, kamae.
2. Revenez sur le pied droit en hachii-dachi, koshi-gamae (poing droit sur poing gauche).
3. Pivotez à droite en zenkutsu-dachi, gedan-barai droit.
4. Pivotez sur pied droit en kiba-dachi, kagi-zuki gauche, poing droit hikite.
5. Avancez le pied gauche en zenkutsu-dachi gauche, gedan-barai.
6. Sur place, jodan-gyaku-age-zuki droit. Sur place faites un mouvement de saisie avec la main (tsukami-te).
7. Armez la jambe droite, avancez fumikomi-geri, kosa-dachi, gedan-zuki gauche, soto-uke droite.
8. A l'opposé, zenkutsu-dachi gauche, ushiro-gedan-barai droit, hikite.
9. Sur place orientez le buste vers l'avant, gedan-barai gauche.
10. Sur place jodan-gyaku-age-zuki droit. Sur place faites un mouvement de saisie avec la main (tsukami-te).
11. Armez la jambe droite, avancez fumikomi-geri, kosa-dachi, gedan-zuki gauche, soto-uke droite.
12. A l'opposé, zenkutsu-dachi gauche, ushiro-gedan-barai droit, hikite.
13. Sur place orientez le buste vers l'avant, gedan-barai gauche.
14. Regroupez la jambe gauche kiba-dachi, développez jodan-haito-uke (regard vers haito).
15. Regroupez la jambe droite, jodan-soto-uke avec contact main gauche, poussez le KIAI!
16. Reposez jambe droite kiba-dachi, chudan-tate-shuto.
17. Sur place, chudan-zuki droit. Sur place, chudan-zuki gauche.
18. A gauche zenkutsu-dachi, gedan-barai gauche.
19. Sur place jodan-gyaku-age-zuki droit.
20. Avancez kokutsu-dachi, chudan-shuto-uke droit.
21. Inversez la position kokutsu-dachi (ramenez pied droit puis avancer pied gauche), chudan-shuto-uke gauche.
22. Sur place kokutsu-dachi, chudan-gyaku-zuki.
23. Avancez kokutsu-dachi, chudan-shuto-uke droit.
24. A l'opposé zenkutsu-dachi, ushiro-gedan-barai gauche.
25. Sur place, jodan-age-zuki droit. Sur place faites un mouvement de saisie avec la main (tsukami-te).
26. Armez la jambe droite, avancez fumikomi-geri, kosa-dachi, gedan-zuki gauche, soto-uke droite.
27. A l'opposé, zenkutsu-dachi gauche, ushiro-gedan-barai droit hikite.
28. Sur place orientez le buste vers l'avant, gedan-barai gauche.
29. Sur place, chudan-teisho-uke droit à 90°.
30. A droite avancez la jambe arrière zenkutsu-dachi droite, chudan-teisho-kosa-uke droite et gedan-teisho-osae-uke gauche.
31. Avancez zenkutsu-dachi gauche, chudan-teisho-kosa-uke gauche et gedan-teisho-osae-uke droite.
32. Avancez zenkutsu-dachi droite, chudan-teisho-kosa-uke droite et gedan-teisho-osae-uke gauche.
33. Avancez yori ashi en kokutsu-dachi droite, gedan-barai droite, hikite gauche.
34. Sur place kiba-dachi mains ouvertes paumes vers le haut.
35. Saut vers l'arrière à gauche sur 360°, reposez les deux pieds en même temps arrivée kokutsu-dachi droite chudan-shuto-uke, Poussez le KIAI!
36. Reculez kokutsu-dachi gauche, chudan-shuto-uke gauche.

Empi

Yame. Regroupez le pied gauche en heisoku-dachi, kamae à gauche (poing droit fermé dans main gauche ouverte). Écartez le pied droit pour prendre la position hachiji-dachi. Joignez les pieds en musubi-dachi, saluez comme au début.