



TAIKYOKU KATÁK

太極

Az elsődleges ok. A hatalmas végső. Megalkotójuk Gichin Funakoshi. Sosai véleménye szerint a Taikyoku Katák képezik minden kata alapját. Olyanok mint a csecsemő kúszása mielőtt megtanul járni.

TAIKYOKU SONO ICHI



A katat fudo dachiban kezdjük.



Yoi!



Vezényszóra mindkét kéz zárva (ökölbe szorítva) befelé fordított tenyérrel, egymást keresztezve arcmagasságig emelkedik, egyidejűleg mindkét sarkat kifelé nyomjuk uchi-hachi-ji-dachiba (fontos, hogy mindezt gyorsan hajtsuk végre). Lassan, de erőteljesen mindkét kart lefelé húzzuk, obi magasságig és ugyanakkor a két lábfejet párhuzamos állásba hozzuk (heiko dachi). *Ez a mozgássor minden Taikyoku és Pinan kata kezdő mozgássora. A továbbiakban ezt kell érteni az alatt, mikor a kata kezdésekor azt írjuk: "Yoi" vezényszóra heiko dachiba állunk.*

Hajime!



Ichi

Vezényszóra a bal láb 90 fokban balra lép zenkutsu dachiba, közben seiken gedan barait hajtunk végre - a bal ököl egy ökölnyire áll véghelyzetben a bal térd fölött.



Ni

Lépés előre jobb zenkutsu dachiba, seiken oi chudan tsuki.



San

A jobb láb hátrafelé lép, a karok felveszik a blokk végrehajtásához szükséges helyzetet. A test 180 fokban fordul jobb zenkutsu dachiba, seiken gedan barai.



Shi

Lépés előre bal zenkutsu dachiba, seiken oi chudan tsuki.



Go

A bal láb 90 fokban balra lép bal zenkutsu dachiba, seiken gedan barai.





Roku



Lépés előre jobb zenkutsu dachiba, seiken oi chudan tsuki.

Shichi



Lépés előre bal zenkutsu dachiba, seiken oi chudan tsuki.

Hachi



Lépés előre jobb zenkutsu dachiba, seiken oi chudan tsuki. **KIAI.**

Ku



A bal láb a test mögött keresztbe lép jobbra 90 fokba, bal zenkutsu dachiba.(A test jobb lábon 270 fokot fordul.) Seiken gedan barai.

Ju



Lépés előre jobb zenkutsu dachiba, seiken oi chudan tsuki.

Ichi



A jobb láb hátrafelé lép, a test 180 fokban fordul jobb zenkutsu dachiba, seiken gedan barai.

Ni



Lépés előre bal zenkutsu dachiba, seiken oi chudan tsuki.

San



A bal láb 90 fokban balra lép bal zenkutsu dachiba, seiken gedan barai.

Shi



Lépés előre jobb zenkutsu dachiba, seiken oi chudan tsuki.

Go



Lépés előre bal zenkutsu dachiba, seiken oi chudan tsuki.

Roku



Lépés előre jobb zenkutsu dachiba, seiken oi chudan tsuki. **KIAI.**





Shichi



A bal láb a test mögött keresztbe lép jobbra 90 fokba bal zenkutsu dachiba.(A test jobb lábon 270 fokban fordul.) Seiken gedan barai.

Hachi



Lépés előre jobb zenkutsu dachiba, seiken oi chudan tsuki.

Ku



A jobb láb hátrafelé lép, a test 180 fokban fordul jobb zenkutsu dachiba, seiken gedan barai.

Ju



Lépés előre bal zenkutsu dachiba, seiken oi chudan tsuki.

Naore!



Vezényszóra a bal lábat visszahúzva fudo dachiba állunk.

Yasume!

Fontos, hogy a kata végrehajtása során a kezek mindvégig ökölbe szorítottak legyenek.

