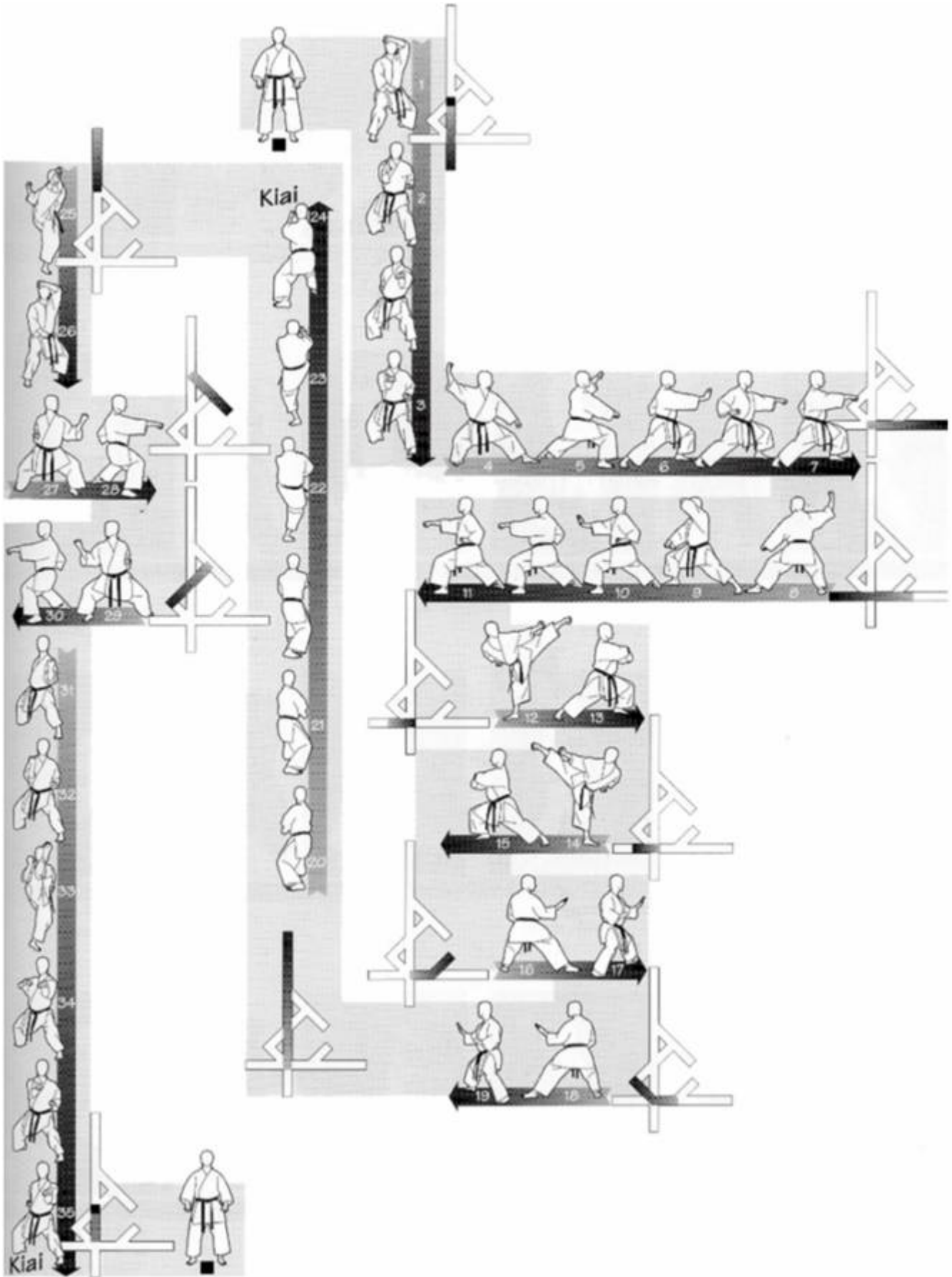


Sochin 壮镇



Sochin 壮鎮

Le nom de ce Kata signifie « Force tranquille ».

So : Force
Chin : Tranquille

Kata okinawaïen du Tomari-te, Sochin fait partie du groupe d'Aragaki, tout comme Nijushiho ou Unsu. Il fut repris dans le Shuri-te, puis le Shorin-ryu. Il passa dans le Shito-ryu et Yoshitaka Funakoshi l'introduisit dans le style Shotokan après l'avoir appris d'un expert d'Okinawa. Le style Shotokan l'a d'abord connu sous le nom de Hakko.

La base essentielle de ce kata est la position fudo-dachi, ou sochin-dachi (posture immuable). Cette position très solide est un compromis entre zenkutsu-dachi et kiba-dachi. Ce kata a un rythme particulier.

Le kata technique

Il comprend 35 mouvements au total.

Il s'effectue en 1 mn et 15 secondes.

Il permet d'apprendre :

o 1 posture :



Muso-kamae

o 1 attaque de poings :



Yumi-zuki

Le kata en pratique

Saluez lentement en position musubi-dachi.

Annoncez le kata : "**Sochin**".

Yoi : En position hachiji-dachi, poings fermés devant les hanches.

1 - Muso-kamae :

(1A) Avancez le pied droit en même temps que vous abaissez le bassin. Envoyez le poing gauche vers le bas et élevez le poing droit au-dessus de la tête.

(1B) Abaissez le bras droit pour un blocage descendant tout en élevant le bras gauche pour un blocage ascendant. Adoptez une posture enracinée sochin-dachi, votre bras droit étendu devant vous, et votre bras gauche en protection haute, avant-bras contre votre front (osae-uke).

Vous êtes dans la "position incomparable", muso-kamae.

2 - Migi chudan Tate-shuto-uke :

(2A) Avancez le pied gauche en direction du pied droit, en ramenant la main droite ouverte vers vous et en

Sochin 壮鎮

commençant à descendre le coude gauche.

(2B) Continuez d'avancer le pied pour vous retrouver en posture enracinée sochin-dachi, en élevant la main droite sous l'aisselle gauche.

(3B) Étendez le bras droit devant vous pour effectuer un blocage vertical du tranchant de la main niveau moyen (tate-shuto-uke), poing gauche en hikité.

3 - Hidari chudan-zuki/Migi chudan gyaku-zuki :

(3A) Sans changer de position, portez un coup de poing gauche niveau moyen (chudan-zuki).

(3B) Suivi d'un coup de poing inversé droit niveau moyen (gyaku-zuki).

4 - Manji-uke : Hidari gedan-barai/Migi jodan uchi-uke :

(4A) Reculez le pied gauche en direction du pied droit, et élevez le poing gauche au-dessus de l'épaule droite, en étendant le bras droit devant vous.

(4B) Adoptez une posture arrière gauche kokutsu-dachi, et ramenez puissamment le bras droit en arrière et le bras gauche vers l'avant. Vous exécutez un blocage haut/bas (manji-uke) : intérieur-extérieur droit niveau haut vers l'arrière (uchi-uke), et un blocage descendant gauche devant vous (gedan-barai).

5 - Muso-kamae :

(5A) Avancez le pied droit en même temps que vous abaissez le bras droit et élevez le bras gauche.

(5B) Adoptez une posture enracinée sochin-dachi, en abaissant le bras droit et élevant le coude gauche en "position incomparable", muso-kamae.

6 - Migi chudan tate-shuto-uke :

(6A) Avancez le pied gauche en direction du pied droit, en ramenant le bras droit vers vous, sous le bras gauche, en même temps que vous abaissez le coude gauche.

(6B) Continuez d'avancer le pied pour vous retrouver en posture enracinée sochin-dachi, tout en effectuant un blocage vertical du tranchant de la main droite niveau moyen (tate-shuto-uke), poing gauche en hikité.

7 - Hidari chudan-zuki/Migi chudan gyaku-zuki :

(7A) Sans changer de position, portez un coup de poing gauche niveau moyen (chudan-zuki).

(7B) Suivi d'un coup de poing inversé droit niveau moyen (gyaku-zuki).

8 - Manji-uke : Hidari gedan-barai/Migi jodan uchi-uke :

(8A) Tournez la tête à gauche, reculez le pied gauche et pivotez sur vous même à 180° vers la gauche.

(8B) Elevez le poing gauche au-dessus de l'épaule droite et étendez le bras droit vers la gauche.

(8C) Passez en posture arrière droite kokutsu-dachi, et ramenez puissamment le bras droit en arrière et le bras gauche vers l'avant. Vous exécutez un blocage haut/bas (manji-uke) : intérieur-extérieur droit niveau haut vers l'arrière (uchi-uke), et un blocage descendant gauche devant vous (gedan-barai).

9 - Muso-kamae :

(9A) Avancez le pied droit en même temps que vous abaissez le bras droit et élevez le bras gauche.

(9B) Adoptez une posture enracinée sochin-dachi, en abaissant le bras droit et élevant le coude gauche en "position incomparable", muso-kamae.

Sochin 壯鎮

10 - Migi chudan Tate-shuto-uke :

Avancez le pied gauche en direction pour vous retrouver en posture enracinée sochin-dachi, tout en effectuant un blocage vertical du tranchant de la main droite niveau moyen (Tate-shuto-uke), poing gauche en hikité.

11 - Hidari chudan-zuki/Migi chudan gyaku-zuki :

(11A) Sans changer de position, portez un coup de poing gauche niveau moyen (chudan-zuki).

(11B) Suivi d'un coup de poing inversé droit niveau moyen (gyaku-zuki).

12 - Hidari yoko-geri keage/Hidari yoko-mawashi uraken-uchi :

(12A) En appui sur le pied droit, tournez la tête vers la gauche, ramenez le pied gauche vers le pied droit en armant les 2 poings au-dessus de la hanche droite.

(12B) Portez un coup de pied fouetté latéral gauche (yoko-geri keage) et, simultanément, exécutez un coup latéral circulaire du revers de poing gauche (yoko-mawashi uraken-uchi).

13 - Migi empi-uchi :

Avancez dans la direction du coup de pied et adoptez une posture enracinée sochin-dachi en même temps que vous portez un coup de coude frontal droit contre la paume gauche (empi-uchi).

14 - Koshi-kamae/Migi yoko-geri keage/Migi yoko-mawashi uraken-uchi :

(14A) Tout en tournant la tête vers la droite, élevez le pied droit contre l'intérieur du genou gauche et armez les poings au-dessus de la hanche gauche en posture koshi-kamae.

(14B) Portez un coup de pied fouetté latéral droit (yoko-geri keage) et, simultanément, exécutez un coup latéral circulaire du revers de poing droit (yoko-mawashi uraken-uchi).

15 - Hidari empi-uchi :

Avancez dans la direction du coup de pied et adoptez une posture enracinée sochin-dachi en même temps que vous portez un coup de coude frontal droit contre la paume droite (empi-uchi).

16 - Migi chudan shuto-uke :

En appui sur le pied gauche, reculez le pied droit pour pivoter sur vous-même à 180° vers la droite. Passez en posture arrière gauche kokutsu-dachi en exécutant un blocage du tranchant de la main droite niveau moyen (shuto-uke).

17 - Hidari chudan shuto-uke :

Avancez le pied gauche en oblique vers la gauche et passez en posture arrière droite kokutsu-dachi en exécutant un blocage du tranchant de la main gauche niveau moyen (shuto-uke).

18 - Hidari chudan shuto-uke :

Reculez le pied gauche, et pivotez le bassin à 135° vers la gauche pour adopter une nouvelle posture arrière droite kokutsu-dachi en exécutant un blocage du tranchant de la main gauche niveau moyen (shuto-uke).

19 - Migi chudan shuto-uke :

Avancez le pied droit à 45° vers la droite et passez en posture arrière gauche kokutsu-dachi en exécutant un blocage du tranchant de la main droite niveau moyen (shuto-uke).

Sochin 壮鎮

20 - Migi chudan shuto-uke :

Pivotez sur le pied gauche, glissez le pied droit devant vous vers la droite pour pivoter à 45° dans cette direction. Passez en posture arrière gauche kokutsu-dachi en exécutant un blocage du tranchant de la main droite niveau moyen (shuto-uke).

21 - Hidari chudan shuto-uke :

Avancez le pied gauche pour adopter une posture arrière droite kokutsu-dachi en exécutant un blocage du tranchant de la main gauche niveau moyen (shuto-uke).

22 - Hidari osae-uke/Migi nukite :

Passez en posture arrière droite raccourcie kokutsu-dachi, ramenez la main gauche vers vous pour exécuter un blocage appuyé gauche (osae-uke) en même temps que vous envoyez la main droite en pique de main vers l'avant, paumes vers le ciel (nukite).

23 - Hidari mae-geri :

Sans modifier la position de la moitié supérieure du corps, portez un coup de pied frontal fouetté gauche (mae-geri).

24 - Migi mae-geri/Migi nagashi-uke/Hidari uraken-uchi :

Enchaînez aussitôt d'un coup de pied frontal fouetté droit (mae-geri), en même temps que vous effectuez un blocage balayé droit (nagashi-uke) devant votre tête et portez un coup du revers du poing gauche vers l'avant (Uraken-uchi).

25 - Hidari nagashi-uke/ Migi uraken-uchi :

Reposez le pied droit devant vous pour adopter une posture enracinée sochin-dachi. Simultanément, exécutez un blocage balayé gauche (nagashi-uke) en dépassant le côté gauche de votre tête et portez un coup du revers du poing droit vers l'avant (Uraken-uchi).

KIAÏ !!!

26 - Migi jodan mikazuki-geri :

En appui sur le pied gauche, élevez le pied droit en balayant l'espace suivant une trajectoire circulaire vous permettant de pivoter sur vous même à 180° vers la gauche. Vous effectuez un coup de pied croissant de lune (mikazuki-geri) contre la paume gauche. Ce faisant, élevez le poing droit au-dessus de la tête.

27 - Muso-kamae :

Reposez le pied droit et adoptez une posture enracinée sochin-dachi, en "position incomparable", muso-kamae.

28 - Hidari chudan uchi-ude-uke :

Avancez le pied gauche de 45° vers la gauche et adoptez une posture enracinée sochin-dachi en même temps que vous exécutez un blocage intérieur-extérieur gauche niveau moyen (uchi-ude-uke).

29 - Migi chudan oï-zuki :

Avancez le pied droit pour passer en posture enracinée sochin-dachi alors que vous administrez un coup de poing allongé droit niveau moyen (oï-zuki).

30 - Migi chudan uchi-ude-uke :

En appui sur le pied gauche, glissez le pied droit vers la droite pour pivoter de 90° dans cette direction. Adoptez

Sochin 壯鎮

une posture enracinée sochin-dachi en même temps que vous exécutez un blocage intérieur-extérieur droit niveau moyen (uchi-ude-uke).

31 - Hidari chudan oï-zuki :

Avancez le pied gauche pour passer en posture enracinée sochin-dachi alors que vous administrez un coup de poing allongé gauche niveau moyen (oï-zuki).

32 - Hidari chudan uchi-ude-uke :

En appui sur le pied droit, glissez le pied gauche vers la gauche pour pivoter de 45° dans cette direction en posture enracinée sochin-dachi en même temps que vous exécutez un blocage intérieur-extérieur gauche niveau moyen (uchi-ude-uke).

33 - Migi chudan uchi-ude-uke :

(33A) Solidement installé en posture enracinée sochin-dachi, envoyez le poing droit devant vous, vers la gauche, sous le bras gauche.

(33B) Envoyez le bras droit vers l'extérieur, afin d'exécuter un blocage intérieur-extérieur, en pivotant le bassin (uchi-ude-uke).

34 - Migi mae-geri :

Sans modifier la position des bras, portez un coup de pied frontal fouetté droit (mae-geri).

35 - Hidari yumi-zuki :

Reposez le pied droit derrière vous pour vous retrouver en position enracinée, tirez le coude droit en arrière en envoyant le poing gauche vers l'avant pour exécuter un coup de poing de l'arc. (yumi-zuki).

36 - Migi chudan gyaku-zuki/Hidari chudan-zuki :

(36A) Sans changer de position, exécutez un coup de poing inversé droit niveau moyen (gyaku-zuki).

(36B) Portez immédiatement un coup de poing gauche niveau moyen (oï-zuki).

KIAÏ !!!

Yame en position hachiji-dachi.

Joindre les pieds en musubi-dachi et saluer.