



&

<http://www.tai-jitsu.net>

Sont heureux de vous présenter le cahier technique du Taijitsu.

*Les 8 techniques de bases, les katas ShoDan, NiDan, SanDan et Godan*

Remerciements à tous ceux qui ont élaboré ou participé à l'élaboration de ces différents documents.

# TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

## atemi 1

Revers du poing au visage

## JODAN URAKEN UCHI





<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
	<p><b>TAI-SABAKI</b> (esquive du corps)</p> <p><b>MAWARI ASHI</b> (déplacement tournant autour du pied avant)</p> <p><b>MOTO DACHI</b> (position fondamentale, petite fente avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération),</li> <li>• Les bras sont relativement écartés, armement du poing vers l'arrière, (sans exagération),</li> <li>• Position des jambes en petite fente avant.</li> </ul>
	<p><b>GEDAN UCHI BARAI</b> (blocage balayé bas indirect)</p> <p><b>HIKITE</b> (tirer la main en arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation du bassin et dégagement de la saisie avec l'intérieur du poignet, l'autre poing effectue simultanément une rotation (supination) et un réarmement à la hanche.</li> </ul>
	<p><b>TE</b> (paume de la "main")</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armement du poing, paume de la main face au visage.</li> </ul>
	<p><b>URAKEN</b> (revers du poing)</p> <p><b>JODAN</b> (niveau haut)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extension du bras, afin d'effectuer une frappe du revers du poing au visage.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 1

Clef de poignet vers l'extérieur

## KOTE GAESHI






<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
 <p style="text-align: center;"><b>1</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>TAI-SABAKI</b> (esquive du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement (latéro-oblique 45°), esquive du corps,</li> <li>• Simultanément amener la main saisie en rotation vers l'extérieur, l'autre main venant saisir le poignet de l'attaquant</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>2</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>SHUTO</b> (sabre de main)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Après avoir dégager la saisie du poignet, en accentuant une torsion avec une pression du pouce, contrôler le dessus de la main de l'attaquant avec le tranchant extérieure de la votre,</li> <li>• En reculant la jambe, exercer une pression vers le bas,</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>3</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>HIKITE</b> (tirer la main en arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amener l'attaquant au sol, la main dégagée de la saisie venant contrôler le poignet de celui-ci jusqu'au sol,</li> <li>• L'autre poing s'armant à la hanche</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>KOTE</b> (poignet)</p> <p style="text-align: center;"><b>GAESHI</b> (retourner)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôle du poignet jusqu'au sol.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

## projection 1

Fauchage de jambe arrière

## O SOTO GARI





ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p>1</p>	 <p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déplacement latéral en avançant le pied à l'extérieur du pied de l'attaquant, simultanément saisir le poignet de l'attaquant pour exercer le déséquilibre de celui-ci sans exagération, l'autre main venant exercer une pression sur l'épaule.</li> </ul>
 <p>3</p>	<p>KAKETE (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passer la jambe derrière celle de l'attaquant tout en maintenant le déséquilibre.</li> </ul>
 <p>4</p>	<p>ASHI (jambe)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Simultanément faucher la jambe de l'attaquant à la hauteur du creux poplité tout en accentuant la pression sur l'épaule pour amener celui-ci au sol.</li> </ul>
 <p>5</p>	<p>O (grand) SOTO (extérieur) GARI (fauchage)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La main qui vient de pousser sur l'épaule se réarmer à la hanche.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

## atémi 2

Coup de genou au visage





## MAE HIZA GERI

<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p> <p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération),</li> <li>• Simultanément ramener les mains près du corps afin de desserrer l'étreinte de la saisie,</li> <li>• Position des jambes: fléchies.</li> </ul>
	<p>HIKITE (tirer les mains en arrière)</p> <p>FUDO DACHI (position équilibrée de combat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glisser la jambe avant (changement de position) pour se mettre en fente avant, simultanément tendre les bras afin de saisir la tête,</li> <li>• Rotation de la tête afin de la placer dans l'axe du contre.</li> </ul>
	<p>ATAMA (tête)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendre les bras afin de saisir latéralement la tête (pas derrière la tête).</li> </ul>
	<p>MAE (face)</p> <p>HIZA GERI (coup de genou)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abaisser la tête et simultanément monter le genou.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

**clef 2**

Clef de bras tendu  
**WAKI GATAME**



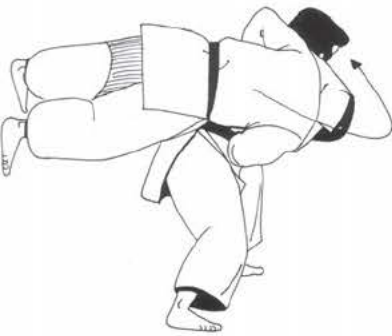

<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
 <p>1</p>	<p><b>TAI SABAKI</b> (esquive du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement (latéro-oblique 45°) esquive du corps,</li> <li>• Saisir le poignet de l'attaquant par dessus.</li> </ul>
 <p>2</p>	<p><b>UDE</b> (bras)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dégagement de l'étreinte par une rotation du bras pour aller saisir le poignet.</li> </ul>
 <p>3</p>	<p><b>KOTE</b> (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avancer la jambe avant vers l'intérieur de l'attaquant, simultanément exercer une pression sur le bras de celui-ci avec le coude vers le bas, afin de le déséquilibrer sans exagération,</li> <li>• Exercer une pression sur le poignet dans le prolongement du bras vers la tête tout en contrôlant le coude de celui-ci.</li> </ul>
	<p><b>WAKI GATAME</b> (contrôle par aisselle)</p> <p><b>EMPI (HIJI)</b> (coude)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôle du poignet, du coude et de l'épaule.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

## projection 2

Renversement avec jambe en barrage

## TAI OTOSHI

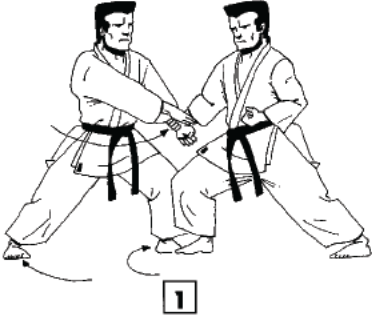



<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
 <p style="text-align: center;"><b>1</b></p>	<p>AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultanément avancer le pied extérieur vers le pied avant de l'attaquant pour amorcer une rotation du corps, saisir le poignet en exerçant un déséquilibre de celui-ci (sans exagération), passer l'autre main au dessus de l'épaule près du cou .</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>2</b></p>	<p>ATAMA (tête)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enrouler la tête de l'attaquant, pivoter sur le pied avant pour faire un demi-tour,</li> <li>• L'autre jambe venant se placer en barrage.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>3</b></p>	<p>UDE (bras)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accentuer la rotation du bassin pour déséquilibrer l'attaquant.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>4</b></p>	<p>TAI OTOSHI (renversement du corps)</p> <p>HIKITE (tirer la main en arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le bras qui a entouré la tête de l'attaquant vient se réarmer à la hanche.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

## atémi 3

Coup de coude aux côtes

### YOKO EMPI

<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
	<p>TAI SABAKI (esquive du corps)</p> <p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p> <p>ZENKUTSU DACHI (position fente avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant afin d'effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération),</li> <li>• Saisir le poignet de l'attaquant,</li> <li>• Position des jambes en fente avant.</li> </ul>
	<p>KIBA DACHI (position du cavalier)</p> <p>SHIKO DACHI (position du sumotori 'tolérée')</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation du bassin pour changer de position et exercer une légère traction de l'attaquant vers le bas,</li> <li>• Simultanément faire une rotation du poignet en ouvrant la main (pronation) pour effectuer le dégagement de la saisie.</li> </ul>
	<p>KOTE (poignet)</p> <p>EMPI (coude)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir la traction de l'attaquant tout en levant le poignet (bras) de celui-ci, simultanément armer le coude pour préparer le contre.</li> </ul>
	<p>YOKO EMPI (coup de coude sur le côté)</p> <p>YORI ASHI (pas glissé)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accentuer la traction en avant de l'attaquant et effectuer le contre du coude de côté dans les côtes tout en se déplaçant latéralement.</li> </ul>



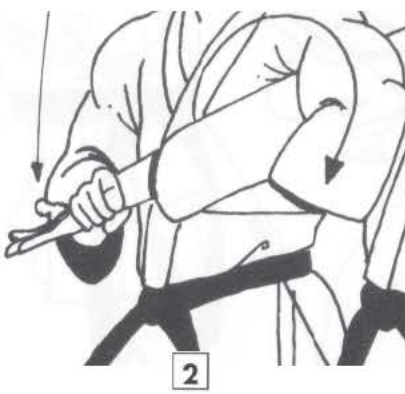



# TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

**clef 3**

Clef en croix




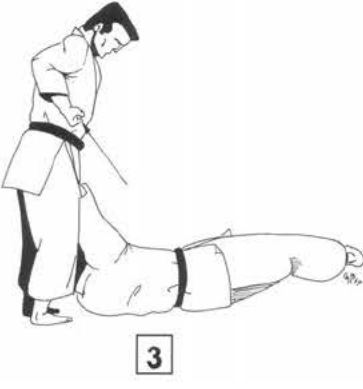
## JUGI UDE GATAME

<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
 <p style="text-align: center;"><b>1</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>TAI SABAKI</b> (esquive du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En sortant de l'axe d'attaque par une esquive du corps, pivot à 180° afin d'accentuer la rotation, saisir le poignet de l'attaquant en tirant afin de mettre le bras en extension, l'autre main venant se dégager de l'étreinte.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>2</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>KOTE</b> (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Simultanément, glisser les pieds vers l'arrière, le bras libre passant par dessus du bras de l'attaquant afin de l'enrouler,</li> <li>L'autre main venant exercer une pression sans exagération vers le bas.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>2</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>EMPI (HIJI)</b> (coude)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contrôler l'arm-block en exerçant une pression vers le bas.</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>UDE</b> (bras)</p> <p style="text-align: center;"><b>JUGI GATAME</b> (contrôle en croix)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Afin d'exercer un arm-lock correct l'appui doit être maintenu la main appuyer sur le sternum du défenseur à plat.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

## projection 3

## Projection par l'épaule IPPON SEOI NAGE

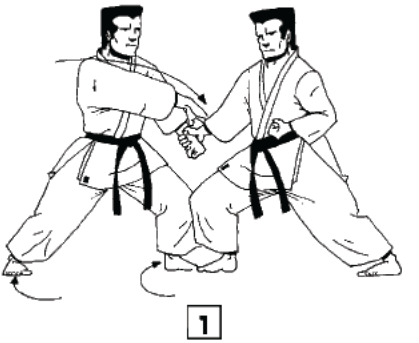
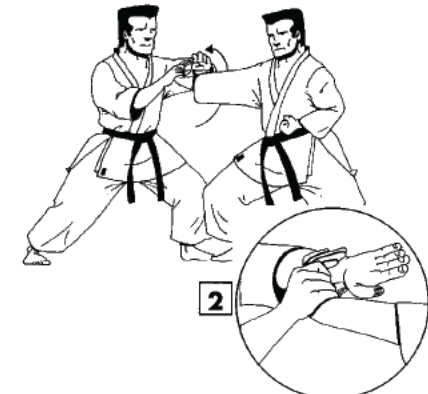
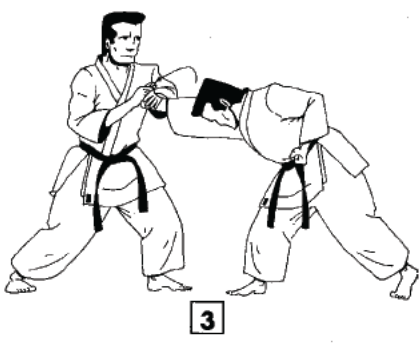

<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
	<p>AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultanément avancer le pied extérieur vers le pied avant de l'attaquant pour amorcer une rotation du corps, saisir le poignet en exerçant un déséquilibre (sans exagération), passer l'autre main sous l'aisselle de l'attaquant.</li> </ul>
	<p>KAKETE (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pivoter sur le pied avant pour faire un demi-tour, enrrouler le bras de l'attaquant tout en ramenant l'autre pied, (pieds parallèles),</li> <li>• Descendre le centre de gravité et tirer sur le bras de celui-ci pour accentuer le déséquilibre, faire passer l'attaquant au dessus de l'épaule, en tendant les jambes.</li> </ul>
	<p>UDE (bras)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ramener l'autre pied pour obtenir les pieds parallèles pas trop écartés, tirer sur le bras de l'attaquant pour accentuer le déséquilibre.</li> </ul>
	<p>IPPON SEOI NAGE (une projection en chargeant sur le dos)</p> <p>HIKITE (tirer la main en arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôler l'attaquant en armant le poing à la hanche.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

## atémi 4

Coup de pied direct niveau moyen

## CHUDAN MAE GERI




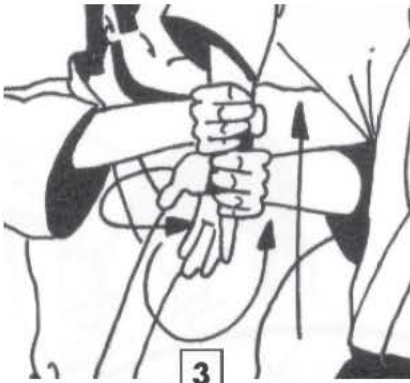
<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p> <p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p> <p>FUDO DACHI (position équilibrée de combat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération),</li> <li>• Saisir la main de l'attaquant avec contrôle du pouce,</li> <li>• Position des jambes en fente avant.</li> </ul>
	<p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation du poignet afin de se dégager de la saisie.</li> </ul>
	<p>FUDO DACHI (position équilibrée de combat)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reculer le pied avant pour changer de position,</li> <li>• Accentuer la traction (sans exagération) de l'attaquant en contrôlant (en saisissant) le poignet de celui-ci.</li> </ul>
	<p>MAE (face)</p> <p>GERI (coup de pied)</p> <p>CHUDAN (niveau moyen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accentuer la traction vers la hanche et simultanément effectuer un contre par un atémi du pied niveau moyen.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

**clef 4**

Clef de poignet vertical vrillé

**YUKI SHIGAE**






<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
 <p style="text-align: center;"><b>1</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>TAÏ SABAKI</b> (esquive du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sortir de l'axe d'attaque par une esquive du corps, saisir le poignet de l'attaquant et écarter le bras de celui-ci sans exagération.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>2</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>KOTE</b> (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pivot sur la jambe avant en reculant l'autre pied afin de passer sous le bras de l'attaquant tout en levant le bras fléchi de celui-ci sans exagération.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>3</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>EMPI (HIJI)</b> (coude)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Après avoir dégagé la saisie de l'étreinte, saisir fermement la main de l'attaquant,</li> <li>Exercer une rotation en remontant le poignet vers l'intérieur de celui-ci tout en assurant le contrôle de la technique avec le coude sur le côté.</li> <li>Travail de rotation des hanches mesurée pour accentuer la clef.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>3</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>YUKI SHIGAE</b> (KOTE HINERI) (torsion du poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saisir fermement, exercer une rotation du poignet en remontant.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

## projection 4

Ramassage de jambes




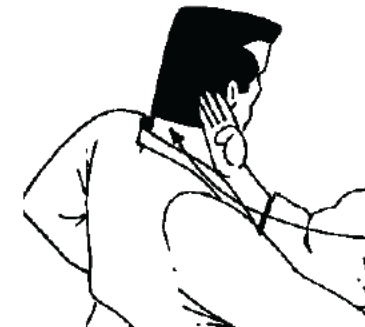
## WAKI OTOSHI

<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
	<p>AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultanément avancer le pied extérieur vers le pied avant de l'attaquant pour amorcer une rotation du corps, en armant le poing sous le poignet de l'attaquant.</li> </ul>
	<p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pivoter sur le pied avant pour vous placer perpendiculaire à l'attaquant, simultanément rotation des deux mains pour vous dégager de l'étreinte.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glisser le pied derrière celui de l'attaquant tout en passant sous le bras de celui-ci, afin d'exercer une percussion (sans exagération) du corps de façon à le mettre en déséquilibre,</li> <li>• Faites glisser les mains à la hauteur des creux poplités, exercer une traction vers l'avant de l'attaquant en levant sans exagération pour l'amener au sol.</li> </ul>
	<p>HIKITE (tirer la main en arrière)</p> <p>WAKI OTOSHI (renversement sous l'aisselle)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôle de l'attaquant jusqu'au sol en armant le poing à la hanche.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

## atémi 5

### Sabre de main au cou JODAN SHUTO UCHI






<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
	<p>UNSOKU (déplacement)</p> <p>ASHI (pied)</p> <p>HIDARI (gauche)</p> <p>MIGI (droit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement latéral du pied avec une légère traction de l'attaquant pour sortir de l'axe d'attaque (sans exagération).</li> </ul>
	<p>HEISOKO DACHI (debout les pieds l'un contre l'autre)</p> <p>KOTE (poignet)</p> <p>KAKETE (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ramener le pied à la hauteur de l'autre,</li> <li>• Crocheter le poignet de l'attaquant pour le saisir et armer le bras, main ouverte paume face au visage.</li> </ul>
	<p>KOKUTSU DACHI (HANMI NO ASHI DACHI) (position arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glisser le pied vers l'attaquant (extérieur),</li> <li>• Position vers l'arrière et effectuer un contre avec le tranchant extérieur de la main au cou.</li> </ul>
	<p>JODAN (niveau haut)</p> <p>SHUTO UCHI (attaque circulaire avec le tranchant de la main)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contre avec le tranchant extérieur de la main au cou.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 5

Clef en Z

## HIJI DORI URA




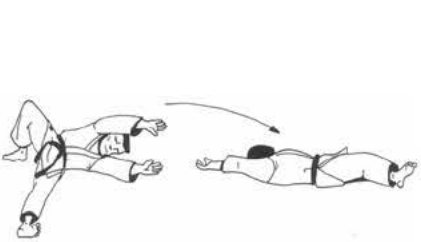
ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p style="text-align: center;"><b>1</b></p>	<p style="text-align: center;">TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement (latéro-oblique 45°), esquive du corps, plier le bras et ramener la main saisie au niveau du sternum.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>2</b></p>	<p style="text-align: center;">UDE (bras)</p> <p style="text-align: center;">KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En passant par dessus, saisir le poignet de l'attaquant.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>3</b></p>	<p style="text-align: center;">HIJI DORI URA (prise du coude en tournant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation du corps afin de passer le coude au dessus du bras de l'attaquant, afin de se libérer de l'étreinte,</li> <li>• tout en tournant le poignet de celui-ci paume de sa main vers le haut.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>4</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>5</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation du bassin, contrôler la saisie du poignet, plaquée sur le thorax en exerçant une pression du coude vers le bas,</li> <li>• Maintenir fermement la saisie à deux mains en glissant les pieds vers l'arrière, pour exercer un mouvement de recul pour déséquilibrer l'attaquant vers l'avant pour accentuer la clef.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

## projection 5

Sacrifice du corps

## UKI WAZA

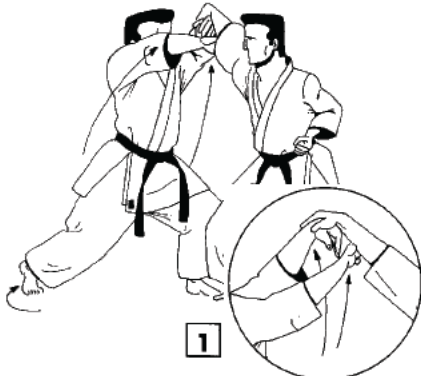



<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
 <p style="text-align: center;"><b>1</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>KAKETE</b> (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crocheter le poignet de l'attaquant en exécutant une rotation du poignet pour le saisir et vous dégager de l'étreinte.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>2</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>KOTE</b> (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotation du bassin et recul du pied afin d'être en angle droit. La main qui saisie le poignet exerce une traction vers l'avant de l'attaquant afin de le placer en déséquilibre, l'autre main venant saisir le revers de celui-ci .</li> <li>• Notion de déplacement latéral intérieur simultané pour démarrer le processus de déséquilibre.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>3</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>GEDAN</b> (niveau bas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accompagner la traction de l'attaquant vers le bas en vous mettant au sol.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>4</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>SUTEMI</b> (sacrifice volontaire)</p> <p style="text-align: center;"><b>UKI WAZA</b> (sutemi latéral avant)</p> <p style="text-align: center;"><b>UKEMI</b> (chute)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lâcher l'attaquant afin que celui-ci puisse exécuter un chute plaquée.</li> </ul>



# TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

## atémi 6

### Coup de pied circulaire niveau moyen CHUDAN MAWASHI GERI





<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
 <p style="text-align: center;"><b>1</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>TAÏ SABAKI</b> (esquive du corps)</p> <p style="text-align: center;"><b>MAWARI ASHI</b> (déplacement tournant autour du pied avant)</p> <p style="text-align: center;"><b>MOTO DACHI</b> (position fondamentale, petite fente avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction du partenaire pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération),</li> <li>• Lever le poignet plié, exercer une pression sur le poignet de l'attaquant avec le tranchant de l'autre main pour se dégager de l'étreinte,</li> <li>• Position des jambes en petite fente avant.</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>KOKENE</b> (dos du poignet plié)</p> <p style="text-align: center;"><b>SHUTO-JODAN-UKE</b> (blocage haut du sabre de main)</p> <p style="text-align: center;"><b>KAKETE</b> (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saisir le poignet du partenaire.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>2</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>HIKITE</b> (tirer la main en arrière)</p> <p style="text-align: center;"><b>UDE</b> (bras)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ramener le bras à l'horizontal, tandis que la main dégagée de l'étreinte vient s'armer à la hanche.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>3</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>MAWASHI GERI</b> (coup de pied circulaire)</p> <p style="text-align: center;"><b>CHUDAN</b> (niveau moyen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout en exerçant une traction vers l'avant de l'attaquant, réaliser le contre par un coup de pied circulaire de la jambe arrière au niveau moyen.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

**clef 6**

Clef coude poignet

## SHIHONAGE


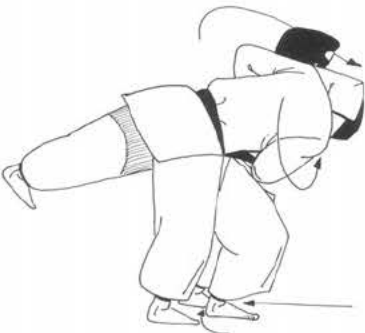
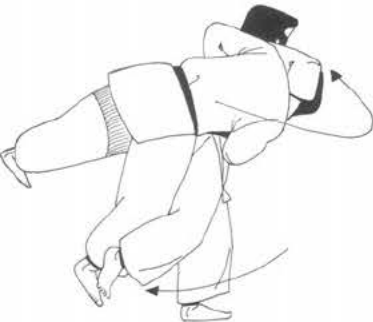

<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
 <p style="text-align: center;">1</p>	<p style="text-align: center;"><b>MOTO DACHI</b> (position fondamentale, petite fente avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saisir le poignet de l'attaquant, simultanément exécuter une esquive intérieure en déplaçant la jambe extérieure.</li> <li>• Le bras de l'attaquant en hyper-extension maintenir un contact du coude sous le coude de celui-ci. Contrôle du poignet à deux mains en maintenant le coude de l'attaquant vers le haut</li> </ul>
 <p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;"><b>KOTE</b> (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout en passant sous le bras de l'attaquant dégager l'étreinte de la saisie , la main dégagée venant saisir le poignet de celui-ci,</li> <li>• Exercer une pression vers le bas tout en reculant le pied.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;"><b>NI</b> (deux)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôle du poignet à deux mains.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;">3</p>	<p style="text-align: center;"><b>SHIHONAGE</b> (projection par tous les côtés)</p> <p style="text-align: center;"><b>GEDAN</b> (niveau bas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avancer le pied en exerçant une pression vers le bas afin de contrôler la clef.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

## projection 6

Fauchage de jambe avant

## HARAI GOSHI

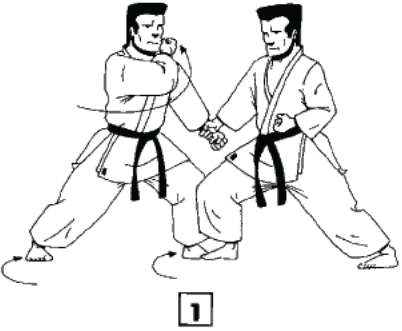

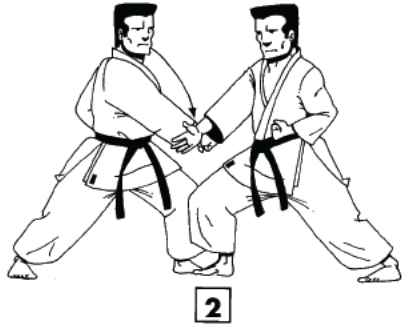
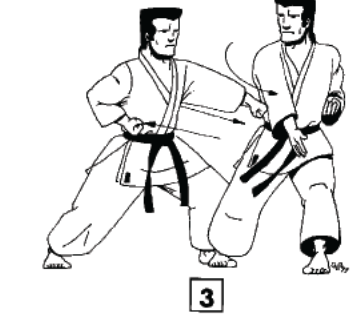
<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
 <p style="text-align: center;"><b>1</b></p>	<p>AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simultanément avancer le pied extérieur vers le pied avant de l'attaquant pour amorcer une rotation du corps, saisir le poignet de l'attaquant en exerçant un déséquilibre de celui-ci (sans exagération), passer l'autre main au dessus de l'épaule de celui-ci près du cou.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>2</b></p>	<p>ATAMA (tête)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enrouler la tête de l'attaquant, pivoter sur le pied avant pour faire un demi-tour,</li> <li>• L'autre pied venant se placer à côté de l'autre.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>3</b></p>	<p>HARAI GOSHI (balayage de la hanche)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accentuer le déséquilibrer de l'attaquant et faucher la jambe de celui-ci</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>4</b></p>	<p>HIKITE (tirer la main en arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le bras qui a entouré la tête de l'attaquant vient se réarmer à la hanche.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

## atémi 7

Coup de poing direct aux côtes

### CHUDAN KIZAMI TSUKI





<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p> <p>MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), armer le poing au dessus de l'épaule,</li> <li>• Position des jambes en fente avant.</li> </ul>
	<p>ZENKUTSU DACHI (position fente avant)</p> <p>JODAN (niveau haut)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le poing s'arme directement à l'épaule opposée.</li> </ul>
	<p>GEDAN (niveau bas)</p> <p>BARAI (balayer)</p> <p>HIKITE (tirer la main en arrière)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dégagement de la saisie par un balayage bas sur le poignet de l'attaquant, tirer l'autre main à la hanche.</li> </ul>
	<p>KIZAMI-ZUKI (coup de poing avant)</p> <p>ZEN (vers l'avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur place coup de poing direct aux côtes, ramener l'autre poing à la hanche.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

**clef 7**

Clef de poignet main en extension

**TEMBIN**




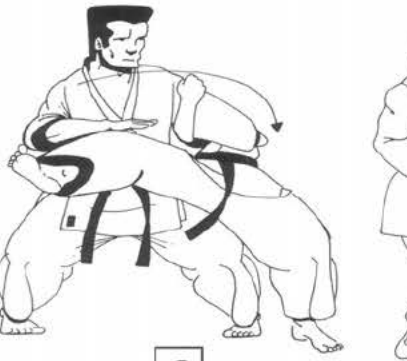
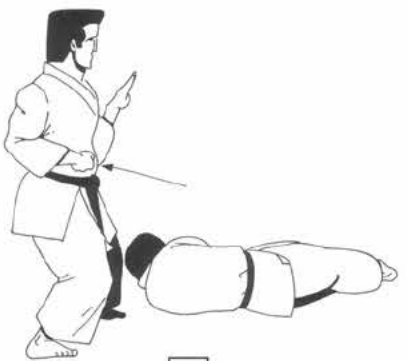
<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En sortant de l'axe d'attaque par une esquive du corps, pivot à 180° afin d'accentuer la rotation,</li> <li>• Saisir le poignet de l'attaquant, tout en exerçant une rotation paume de la main de celui-ci vers le haut (supination).</li> <li>• l'autre main venant se dégager de l'étreinte.</li> </ul>
	<p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La main dégagée de l'étreinte vient saisir l'intérieure de la main de l'attaquant tout en contrôlant le bras de celui-ci avec le coude.</li> </ul>
	<p>UDE (bras)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reculer le pied avant,</li> <li>• La main saisissant le poignet vient attraper les doigts de l'attaquant, simultanément exercer une pression dans le prolongement du bras de celui-ci tout en levant le coude pour mettre l'attaquant en hyper extension sans exagération (sur la pointe des pieds).</li> </ul>
	<p>TEMBI (extension)</p> <p>EMPI (HIJI) (coude)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercer une pression sur les doigts dans le prolongement (du bras de l'attaquant) tout en levant le coude de l'autre bras.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

## projection 7

Renversement vers l'arrière

## USHIRO GOSHI

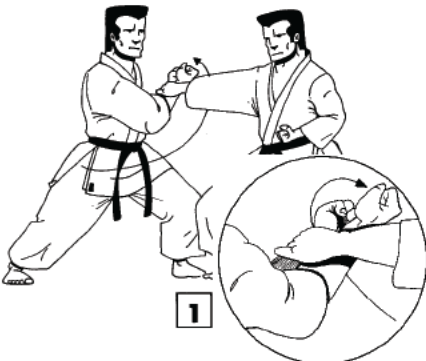



ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p style="text-align: center;"><b>1</b></p>	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p> <p>AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), Avancer le pied tout en armant le poing sous le poignet et de l'attaquant.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>2</b></p>	<p>UDE (bras)</p> <p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pivoter sur le pied avant pour vous placer perpendiculaire à l'attaquant, simultanément rotation des deux mains pour vous dégager de l'étreinte.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>3</b></p>	<p>USHIRO (arrière)</p> <p>GOSHI (hanche)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glisser le pied derrière celui de l'attaquant tout en passant le bras sous la mâchoire celui-ci, l'autre main venant saisir le poignet. (Le bras saisi en hyper extension)</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>4</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>5</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amener le bras vers l'arrière pour renverser l'attaquant tout lâchant le poignet.</li> <li>Pivoter sur le pied arrière pour vous remettre en garde.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

## atémi 8

Coup de pied latéral au genou

## YOKO FUMIKOMI







<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
 <p style="text-align: center;"><b>1</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>TAÏ SABAKI</b> (esquive du corps)</p> <p style="text-align: center;"><b>MAWARI ASHI</b> (déplacement tournant autour du pied avant)</p> <p style="text-align: center;"><b>MOTO DACHI</b> (position fondamentale, petite fente avant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération),</li> <li>• Remonter le poignet saisi en décrivant un demi-arc de cercle de bas vers le haut (niveau moyen), l'autre poing venant renforcer le dégagement,</li> <li>• Position des jambes en petite fente avant.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>2</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>MOROTE-UKE</b> (défense double du bras)</p> <p style="text-align: center;"><b>KAKETE</b> (main crochetant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec la main qui vient de se dégager, saisir le poignet de l'attaquant, l'autre poing venant s'armer à la hanche.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>3</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>HIZA</b> (genou)</p> <p style="text-align: center;"><b>FUMIKOMI</b> (coup de pied écrasant)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armer la jambe arrière en levant correctement le genou.</li> </ul>
 <p style="text-align: center;"><b>4</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>SOKUTO</b> (sabre de pied)</p> <p style="text-align: center;"><b>YOKO</b> (côté, latéral)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extension de la jambe avec le tranchant du pied sur le genou latéralement.</li> </ul>

# TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 8

Clef de cou

## HASHI MAWASHI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 <p>1</p>	 <p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec rotation de hanche pour faciliter le déséquilibre de l'attaquant (sans exagération),</li> <li>• Accentuer le mouvement de rotation afin de saisir le poignet de l'attaquant, tout en tirant une traction de celui-ci, afin de le mettre en déséquilibre,</li> <li>• La main libérée de la saisie venant accompagner le mouvement.</li> </ul>
 <p>3</p>	<p>SABAKI (esquive)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pivot sur le pied avant afin d'exercer une rotation du corps en contrôlant la tête de l'attaquant au niveau du maxillaire inférieur.</li> </ul>
 <p>4</p>	 <p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôler la tête de l'attaquant à deux mains en avançant le pied,</li> <li>• Pivoter sur le pied avant afin d'effectuer un demi-tour tout en exerçant une rotation de la tête de celui-ci (avec prudence)</li> </ul>
 <p>6</p>	<p>JITSU (technique)</p> <p>MAWASHI (circulaire)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amener prudemment l'attaquant jusqu'au sol en lui maintenant la tête.</li> </ul>



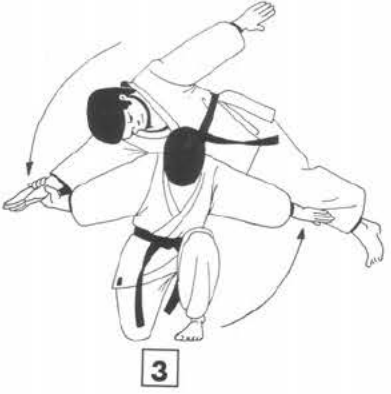



# TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

## projection 8

Roue autour des épaules à genou

## KATA HIZA GURUMA

<b>ENCHAINEMENT TECHNIQUE</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>EXPLICATION</b>
	<p>TAÏ SABAKI (esquive du corps)</p> <p>AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération),</li> <li>• Avancer le pied tout en saisissant le poignet de l'attaquant l'autre main venant se dégager de la saisie en traction vers la hanche opposée.</li> </ul>
	<p>KOTE (poignet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pivoter sur le pied avant,</li> <li>• Placer le genou au sol tout en exerçant une traction vers l'avant de l'attaquant, l'autre main venant se placer sur le tibia de celui-ci.</li> </ul>
	<p>HIZA (genou)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercer une traction vers le bas, la main vers le genou au sol, l'autre main venant aider en levant la jambe de l'attaquant. Buste droit pour éviter le déséquilibre</li> </ul>
	<p>KATA GURUMA (roue autour des épaules)</p> <p>UKEMI (chute)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôler l'attaquant jusqu'au sol.</li> </ul>

# TAI-JITSU KATA SHODAN 1/2

## YOI HACHIJI DACHI



Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches.

## KAMAE FUDO DACHI



Reculer la jambe droite pour se mettre en garde, position équilibrée de combat.

## JODAN TATE TSUKI MOTO DACHI



Avancer la jambe droite pour frapper coup de poing vertical droit au niveau haut (visage).

## CHUDAN TATE GYAKU TSUKI



Sur place, coup de poing vertical gauche niveau moyen avec engagement de la hanche.

## FUDO DACHI HIKITE



Remise en garde, poings fermés et retrait de la hanche en reposant le talon au sol.

## CHUDAN MAE GERI KEKOMI



Coup de pied de face pénétrant niveau moyen de la jambe arrière gauche.

## JODAN MAWASHI GERI KEAGE



Coup de pied circulaire de la jambe droite fouetté niveau haut (visage) avec Kiai.

## CHUDAN YOKO EMPI KIBA DACHI



Reposer le pied, frapper niveau moyen du coude droit de côté en poussant avec l'aide de la main gauche.

## HIKITE KIBA DACHI



Armement du poing droit au visage, armement poing gauche à la hanche.

## JODAN URAKEN UCHI KIBA DACHI



Frapper revers du poing droit niveau haut (visage).

## HIKITE KIBA DACHI



Réarmement du poing droit.

## KAITEN FUDO DACHI



Pivot sans exagération, changement de position en déplaçant le pied gauche et armement.

## KAMAE FUDO DACHI



Sur place remise en garde, main avant ouverte en protection, poing droit armé.

## KAMAE FUDO DACHI



Avancer la jambe droite pour changer de garde, position équilibrée de combat.



# TAI-JITSU KATA SHODAN 2/2

## JODAN TATE TSUKI MOTO DACHI



14/25

Avancer la jambe gauche pour frapper coup de poing vertical gauche au niveau haut (visage).

## CHUDAN TATE GYAKU TSUKI



15/25

Sur place, coup de poing vertical droit niveau moyen avec engagement de la hanche.

## FUDO DACHI HIKITE



16/25

Remise en garde, poings fermés et retrait de la hanche en reposant le talon au sol.

## CHUDAN MAE GERI KEKOMI



17/25

Coup de pied de face pénétrant niveau moyen de la jambe arrière droite.

## JODAN MAWASHI GERI KEAGE



18/25

Coup de pied circulaire de la jambe gauche fouetté niveau haut (visage) avec Kiai.

## CHUDAN YOKO EMPI KIBA DACHI



19/25

Reposer le pied, frapper niveau moyen du coude gauche de côté en poussant avec l'aide de la main droite.

## HIKITE KIBA DACHI



20/25

Armement poing gauche au visage, armement poing droit à la hanche.

## JODAN URAKEN UCHI KIBA DACHI



21/25

Frapper revers du poing gauche niveau haut (visage).

## HIKITE KIBA DACHI



22/25

Réarmement du poing gauche.

## KAITEN FUDO DACHI



23/25

Pivot sans exagération, changement de position en déplaçant le pied droit et armement.

## KAMAE FUDO DACHI



24/25

Sur place remise en garde à droite, main avant ouverte en protection, poing gauche armé.

## KAMAE FUDO DACHI



25/25

Avancer la jambe gauche pour changer de garde, position équilibrée de combat.

## YOI HACHIJI DACHI



Reculer la jambe gauche pour revenir à la position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches.



# TAI-JITSU KATA NIDAN 2/1

## YOI HACHIJI DACHI



Position d'attente pieds écartés de la largeur des hanches (pieds parallèles).

## KAMAE FUDO DACHI



Reculer la jambe droite pour se mettre en garde, position équilibrée de combat.

## CHUDAN OÏ TSUKI ZENKUTSU DACHI



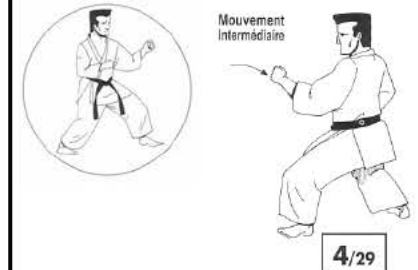
Sur un pas en avançant, coup de poing direct en poursuite niveau moyen.

## CHUDAN OÏ TSUKI ZENKUTSU DACHI



Sur un pas en avançant, coup de poing direct en poursuite niveau moyen.

## KAMAE FUDO DACHI



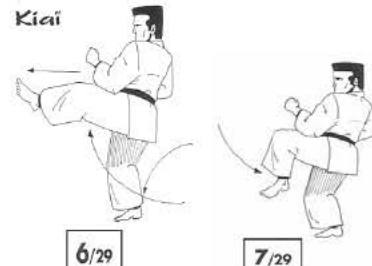
Sur place, réarmement pour se remettre en garde poings fermés. Position équilibrée de combat.

## CHUDAN MAE GERI KEKOMI



En avançant, coup de pied direct de la jambe arrière, niveau moyen pénétrant.

## CHUDAN MAE GERI KEAGE



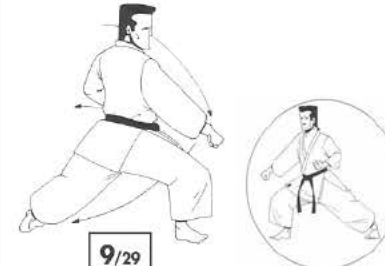
En avançant, coup de pied direct de la jambe arrière, niveau moyen fouetté.

## KAITEN GUMBI



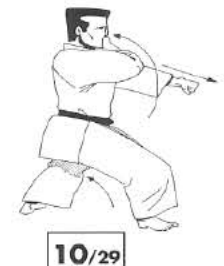
Sur place pivot sur la jambe d'appui avec réarmement du bras avec protection.

## GEDAN BARAI ZENKUTSU DACHI



Reposer la jambe gauche en arrière, blocage bas en fente avant

## GUMBI FUDO DACHI



Sur place, changement de position: équilibrée de combat.

## KAMAE FUDO DACHI



Sur place, remise en garde en position équilibrée de combat.

## MAWARI ASHI SOTO-UDE



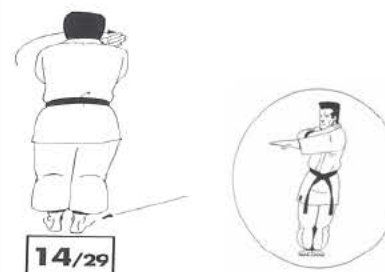
En avançant, esquive avec pivot sur le pied avant; parade de l'avant bras.

## AYUMI ASHI-MAWARI ASHI



En avançant, esquive avec pivot sur le pied avant; parade de l'avant bras.

## HEISOKU DACHI GUMBI



En ramenant le pied avant à la hauteur de l'autre pied, armement avec protection.



# TAI-JITSU KATA NIDAN 2/2

## SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI



15/29

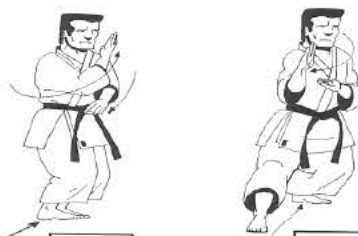
Reculer le pied droit pour frapper circulaire avec le tranchant de la main ouverte.

## SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI



(vue de face) Reculer le pied droit pour frapper circulaire avec le tranchant de la main ouverte.

## SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI



16/29

17/29

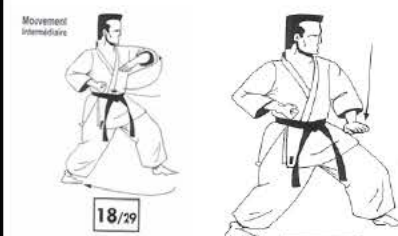
Ramener le pied avant, armement avec protection. Reculer le pied gauche pour frapper circulaire avec le tranchant de la main ouverte.

## SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI



(vue de face) Reculer le pied droit pour frapper circulaire avec le tranchant de la main ouverte.

## GEDAN TEISHO UKE FUDO DACHI

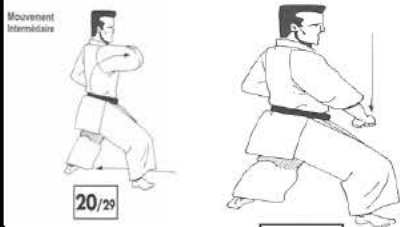


18/29

19/29

En changeant d'axe, parade basse de la main en patte d'ours.

## GEDAN TEISHO UKE FUDO DACHI



20/29

21/29

En reculant, parade basse de la main en patte d'ours.

## KAMAE FUDO DACHI



22/29

Sur place, réarmement pour se remettre en garde poings fermés. Position équilibrée de combat.

## CHUDAN MAE GERI KEAGE



11/38

En avançant, coup de pied direct de la jambe arrière, niveau moyen fouetté.

## CHUDAN TSUKI ZENKUTSU DACHI



25/29

Sur un pas en avançant, coup de poing direct en poursuite niveau moyen.

## CHUDAN GYAKU TSUKI ZENKUTSU DACHI

Kiai



26/29

Sur place, coup de poing inversé à la jambe avant niveau moyen.

## KAITEN FUDO DACHI



27/29

Pivot (demi-tour) sans exagération, changement de position en déplaçant le pied droit et armement.

## KAMAE FUDO DACHI



28/29

Sur place, remise en garde en position équilibrée de combat.

## KAMAE FUDO DACHI



29/29

En reculant, remise en garde en position équilibrée de combat.

## YOI HACHIJI DACHI



Reculer le pied gauche pour se remettre en position d'attente pieds écartés de la largeur des hanches (pieds parallèles).



# TAI-JITSU-KATA SANDAN 1/2

## YOI HACHIJI DACHI



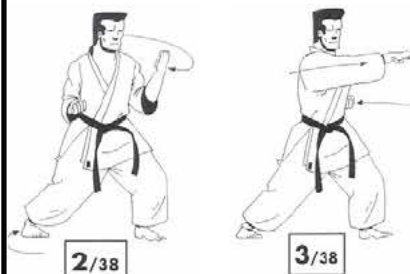
Position d'attente écartée de la largeur des hanches (pieds parallèles).

## KAMAE FUDO DACHI



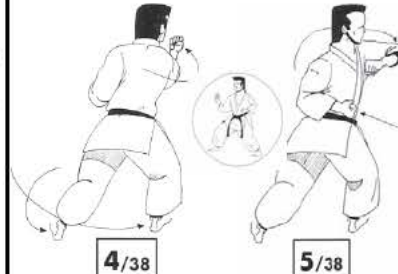
Reculer la jambe droite pour se mettre en garde, position équilibrée de combat.

## MAWARI ASHI SOTO-UDE HIRAKEN



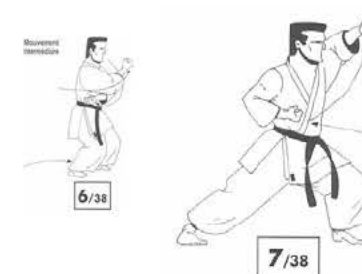
Esquive avec pivot sur le pied avant; parade de l'avant bras. Contre avec le poing à 4 phalanges.

## AYUMI ASCHI-MAWARI ASHI MAWASHI EMPI



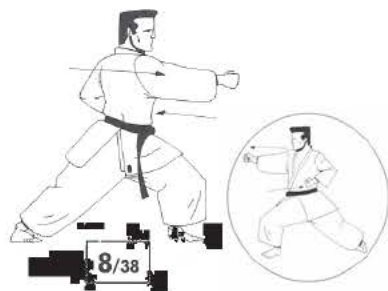
Avancer un pas, pivot sur le pied avant. Parade de l'avant-bras. Contre avec coup de coude circulaire.

## JODAN AGE UKE ZENKUTSU DACHI



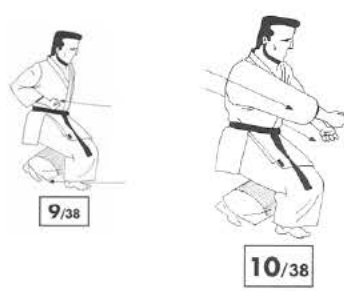
En avançant le pied gauche dans l'axe, blocage haut.

## CHUDAN GYAKU TATE TSUKI ZENKUTSU DACHI



Sur place coup de poing vertical droit niveau moyen contraire à la jambe avant.

## GEDAN JUJI UKE KOSA DACHI



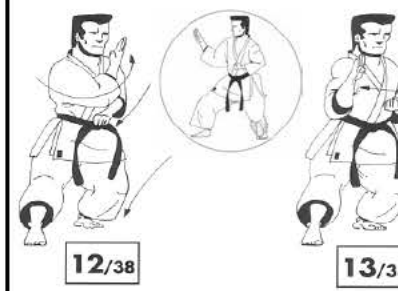
Reculer le pied gauche, défense basse en croix.

## MAE GERI CHUDAN KEAGE



Coup de pied direct niveau moyen fouetté avec kiai.

## SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI



En reposant le pied au sol en reculant; contre avec le tranchant de la main. L'autre poing étant armé.

## KAGI TSUKI RENOJI-DACHI



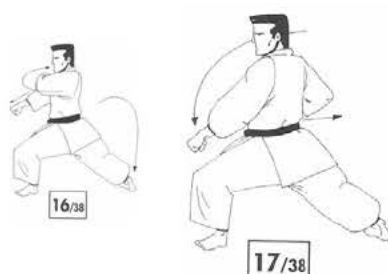
En avançant le pied gauche coup de poing en crochet.

## JODAN MAWASHI GERI KEAGE



Coup de pied circulaire niveau haut fouetté.

## GEDAN BARAI ZENKUTSU DACHI



Sur place blocage bas en fente avant.

## CHUDAN GYAKU TSUKI ZENKUTSU DACHI



Sur place, coup de poing niveau moyen contraire à la jambe avant.

## CHUDAN STUKI ZENKUTSU DACHI



Sur place coup de poing direct niveau moyen avec kiai



# TAI-JITSU-KATA SANDAN 2/2

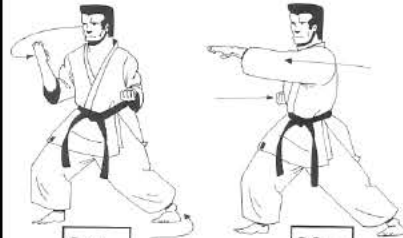
## KAMAE



20/38

avancer la jambe droite pour se mettre en garde, position équilibrée de combat.

## MAWARI ASHI SOTO-UDE HIRAKEN



21/38

22/38

Esquive avec pivot sur le pied avant; parade de l'avant bras. Contre avec le poing à 4 phalanges.

## AYUMI ASCHI-MAWARI ASHI MAWASHI EMPI

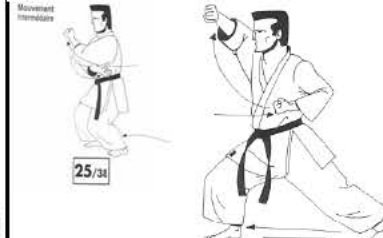


23/38

24/38

Avancer un pas, pivot sur le pied avant. Parade de l'avant-bras. Contre avec coup de coude circulaire.

## JODAN AGE UKE ZENKUTSU DACHI



25/38

26/38

En avançant le pied droit dans l'axe, blocage haut.

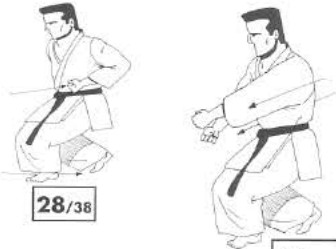
## CHUDAN GYAKU TATE TSUKI ZENKUTSU DACHI



27/38

Sur place coup de poing vertical droit niveau moyen contraire à la jambe avant.

## GEDAN JUJI UKE KOSA DACHI



28/38

29/38

Reculer le pied droit, défense basse en croix.

## MAE GERI CHUDAN KEAGE



29/38

Coup de pied direct niveau moyen fouetté avec kiai.

## SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI



30/38

31/38

En reposant le pied au sol en reculant; contre avec le tranchant de la main. L'autre poing étant armé.

## KAGI TSUKI RENOJI DACHI



32/38

En avançant le pied droit coup de poing en crochet.

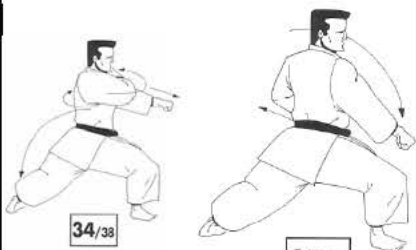
## JODAN MAWASHI GERI KEAGE



33/38

Coup de pied circulaire niveau haut fouetté.

## GEDAN BARAI ZENKUTSU DACHI



34/38

35/38

Sur place blocage bas en fente avant.

## CHUDAN GYAKU TSUKI ZENKUTSU DACHI



36/38

Sur place, coup de poing niveau moyen contraire à la jambe avant.

## CHUDAN STUKI ZENKUTSU DACHI



37/38

Sur place coup de poing direct niveau moyen avec kiai

## KAMAE FUDO DACHI



38/38

avancer la jambe droite pour se mettre en garde, position équilibrée de combat.

## YOI HACHIJI DACHI



Position d'attente écartée de la largeur des hanches (pieds parallèles).

# TAI JITSU KATA GO DAN 1/10

## PHASE 1



Départ  
Hachiiji dachi



1 - Reculer la jambe droite  
Jodan age uke gauche  
Zenkutsu dachi



2 - Sur place  
Gyaku zuki chudan  
Zenkutsu dachi



6 - Sur place  
Ouvrir la main  
et la monter en diagonale



6 (2) - Grand pivot sur  
pied droit 3/4 de tour  
en reculant pied gauche  
Haïto



3 - Temps intermédiaire  
Préparation du blocage  
Avancer le pied droit  
à hauteur du pied gauche



4 - 5 - Sur place,  
Gedan barai  
Heiko dachi



7 - Redescendre en diagonale  
la main droite verticale  
Zenkutsu dachi



8 - Sur place  
Tsuki gedan  
(Regard vers le bas)



# TAI JITSU KATA GO DAN 2/10

## PHASE 2



9 - 10 - Resserer le pied droit  
à hauteur du pied gauche  
Double armement haut  
Heiko dachi



12- Rotation des deux  
mains en patte d'ours



12 (2) - Kumade uchi



11 - Double frappe  
Morote tetsui uchi



13 - Frappe des 4  
premières phalanges  
Hiraken



14 - Pivot 1/4 de tour  
vers la droite  
en reculant le pied droit  
Uchi ude uke  
Zenkutsu dachi



15 - Sur place  
Gyaku zuki chudan  
Zenkutsu dachi

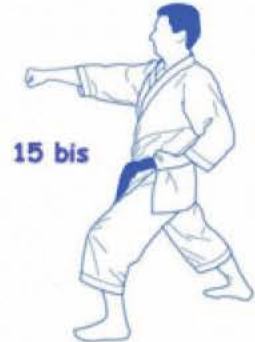


16 - Ouverture de la main

## PHASE 3



14 bis



15 bis



16 bis

# TAI JITSU KATA GO DAN 3/10



17 - Pivot sur pied gauche  
en levant le genou droit



18 - Ouverture de la main  
**Kiba dachi**



19 - Resserer le pied gauche  
largeur de hanches  
et amener les poings fermés  
au torse  
**Heiko dachi**



20 - **Ushiro geri chudan**



18 (2) - Sur place  
**Tsuki gedan gauche**  
**Kiba dachi**



21 - Croiser la jambe droite  
derrière  
**Koza dachi**



21 (2) - Garde poings fermés  
**Moto dachi**

PHASE 4

# TAI JITSU KATA GO DAN 4/10



22 - Préparation du mae geri



22 (2) - Mae geri keage  
chudan

## PHASE 5



24 - Sur place, Kamae  
Fudo dachi

## PHASE 6



23 - Soto ude uke gauche  
Moto dachi



23 (2) - Sur place  
Gyaku zuki jodan  
Moto dachi



25 - Saisir la main gauche  
avec la main droite  
26 - Retrait du pied gauche  
Neko ashi dachi



27 - Mae geri chudan

# TAI JITSU KATA GO DAN 5/10



28 - Sans poser la jambe, pivot 1/4 de tour à droite



28 (2) - Frappe patte d'ours en posant le pied gauche derrière  
**Kumade uchi jodan**  
**Moto dachi**

## PHASE 7



29 - Flexion des genoux (serrés)

30 - Main ouverte, poing gauche fermé à hauteur du diaphragme, Kamae



31 - Saut Tobi

## PHASE 8



32 - Reposer en fente avant  
**Zenkutsu dachi**  
**Gyaku zuki gedan**  
(regard vers le bas)

## PHASE 9



33 - Reculer la jambe droite  
**Heiko dachi**  
**Ushiro empi jodan**



34 - Descendre en **Kiba dachi**  
En écartant le pied droit  
Poing droit dans main gauche

# TAI JITSU KATA GO DAN 6/10



35 - Remonter les poings  
au niveau du thorax



36 - Pivot 1/4 de tour à droite  
Préparation du fumikomi  
Armement des poings



38 - Temps intermédiaire  
Reculer la jambe gauche  
Préparation du shuto uchi

## PHASE 10



38 (2) - Frappe circulaire  
**Shuto uchi**



36 (2) - **Fumikomi**  
Retrait des poings à la ceinture

**KIAI**



36 (2) bis



37 - Reposer en garde Kamae  
**Fudo dachi**



39 - Pivot à gauche, Kamae  
**Moto dachi**

## PHASE 11



40 - Tendre et écarter les bras  
poings fermés

# TAI JITSU KATA GO DAN 7/10



40 (2) - Mae geri



40 bis



42 - Pivot tête à gauche  
Gedan baraï



42 bis



41 - Pivot pied gauche  
Kiba dachi  
Yoko empi uchi chudan



41 bis



43 - Retrait jambe gauche  
Neko ashi dachi  
Jodan mawashi zuki



43 bis



44 - Tendre les bras  
Moto dachi



44 bis

## PHASE 12

# TAI JITSU KATA GO DAN 8/10

## PHASE 13



45 - Coup de genou  
Mae hiza geri chudan



45 bis



47 - 48 - Pivot  
Kiba dachi  
Morote soto ude  
Coup de coude gauche de haut en bas  
Empi uchi chudan



49 - Mouvement de tête à gauche  
Yori ashi  
Yoko empi uchi



46 - Moto dachi  
main droite en patte d'ours  
Age teisho



46 bis



49 bis

# TAI JITSU KATA GO DAN 9/10

## PHASE 14



50 - Reculer jambe droite  
Moto dachi  
Gedan barai



51 - Reculer d'un pas  
Moto dachi  
Uchi barai



53 (2) - Reposer en Kiba dachi  
Shuto uchi



53 (2) bis



52 - Resserrer le  
pied gauche



53 - Yoko geri keage chudan



53 bis

## PHASE 15



54 - Reculer pied droit  
pour pivoter  
1/4 de tour à droite  
Jodan age uke  
Zenkutsu dachi



55 - Soto ude uke  
Fudo dachi



56 - Sur place  
Gyaku zuki chudan  
Zenkutsu dachi



# TAI JITSU KATA GO DAN 10/10



57 - Avancer jambe gauche  
Blocage balayé  
Te nagashi uke  
zenkutsu dachi



58 - Saisie  
Kakete



59 - Mae geri chudan



60 - Tsuki chudan  
Zenkutsu dachi

**KIAI**



Position finale  
En reculant  
le pied gauche  
Heiko dachi