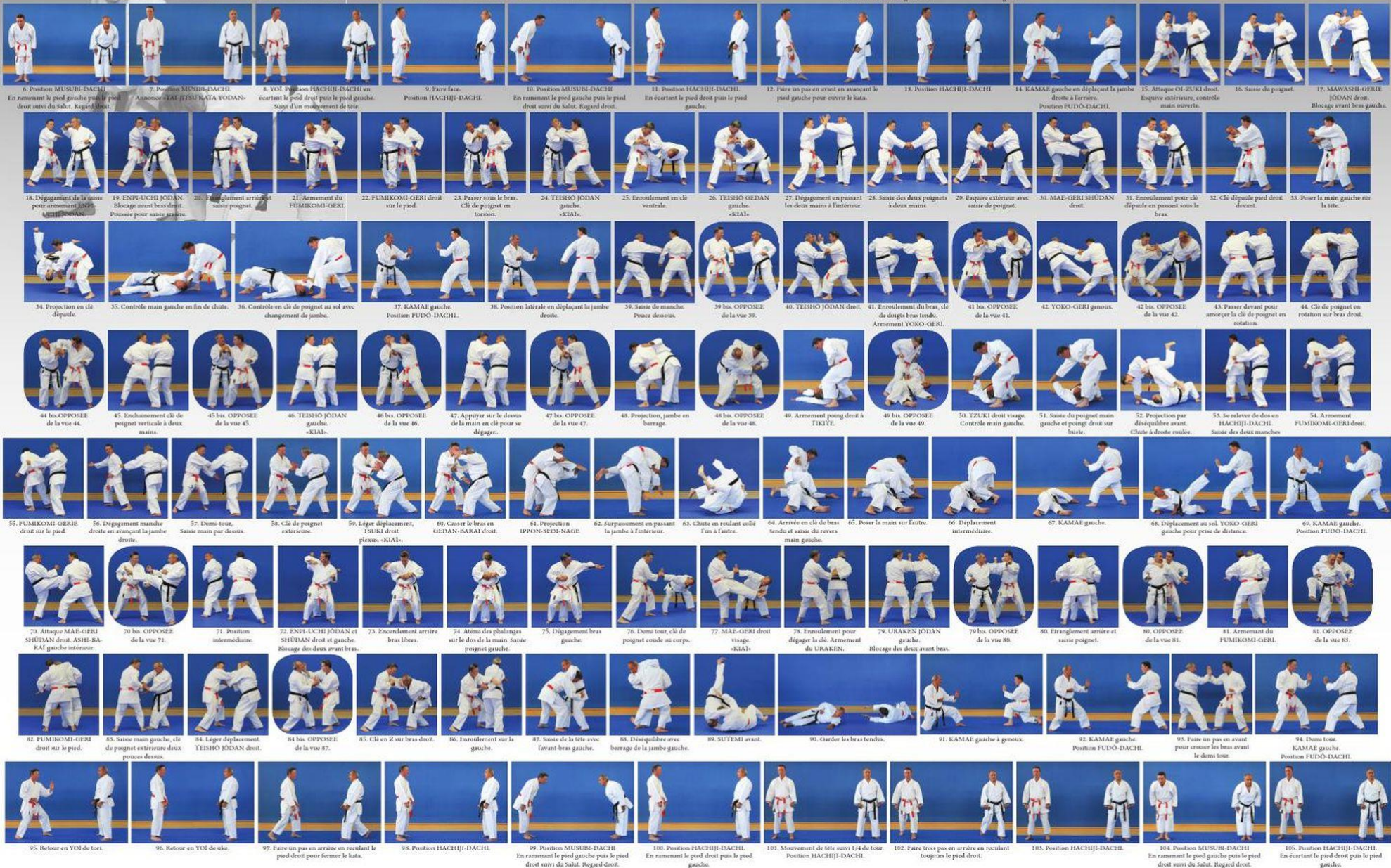


KATA PRÉSENTÉ PAR BISONI CHRISTIAN 6ÈME DAN, RESPONSABLE DE LA COMMISSION TECHNIQUE TAI-JITSU ET ROTUNDO PASCAL 5ÈME DAN.  
PROGRAMME VALIDÉ PAR LA COMMISSION NATIONALE TAI-JITSU EN 2014.

Tai-jitsu Kata Yodan est le quatrième kata de l'école Tai-jitsu de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.



1. YOI. Position HACHIJU-DACHI. 2. Position MUSUBU-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du salut. Regard droit. 3. Position HACHIJU-DACHI. En ramenant le pied droit puis le pied gauche. 4. Faire trois pas en avançant toujours le pied gauche. 5. YOI. Position HACHIJU-DACHI.



6. Position MUSUBU-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du salut. Regard droit. 7. Position MUSUBU-DACHI. Annoncez «TAI-JITSU KATA YODAN» en écartant le pied droit puis le pied gauche. Suivi d'un enroulement de tête. 8. YOI. Position HACHIJU-DACHI en écartant le pied droit puis le pied gauche. 9. Faire face. Position HACHIJU-DACHI. 10. Position MUSUBU-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du salut. Regard droit. 11. Position HACHIJU-DACHI. En écartant le pied droit puis le pied gauche. 12. Faire un pas en avant en avançant le pied gauche pour ouvrir le kata. 13. Position HACHIJU-DACHI. 14. KAMAE gauche en déplaçant la jambe droite à l'arrière. Position FUDO-DACHI. 15. Attaque OI-ZUKU1 droit. Esquive extérieure, contrôle main ouverte. 16. Saisie du poignet. 17. MAWASHI-GERI JODAN droit. Blocage avant bras gauche. 18. Dégageant de la saisie pour armerment ENPI-UCHI JODAN. Blocage avant bras droit. Pousse pour saisir arrière. 19. ENPI-UCHI JODAN. Blocage avant bras droit. Pousse pour saisir arrière. 20. Enroulement arrière et saisie poignet. 21. Armerment du FUMIKOMI-GERI. 22. FUMIKOMI-GERI droit sur le pied. 23. Passer sous le bras. Clé de poignet en torsion. 24. TEISHO JODAN gauche. «KIAI». 25. Enroulement en clé ventrale. 26. TEISHO GEDAN gauche. «KIAI». 27. Dégageant en passant les deux mains à l'intérieur. 28. Saisie des deux poignets à deux mains. 29. Esquive extérieure avec saisie de poignet. 30. MAE-GERI SHUDAN droit. 31. Enroulement pour clé d'épaulé en passant sous le bras. 32. Clé d'épaulé pied droit devant. 33. Pover la main gauche sur la tête. 34. Projection en clé d'épaulé. 35. Contrôle main gauche en fin de chute. 36. Contrôle en clé de poignet au sol avec changement de jambe. 37. KAMAE gauche. Position FUDO-DACHI. 38. Position latérale en déplaçant la jambe droite. 39. Saisie de manchon. Pousse dessous. 39 bis. OPPOSEE de la vue 39. 40. TEISHO JODAN droit. 41. Enroulement du bras, clé de doigts bras tendu. Armerment YOKO-GERI. 41 bis. OPPOSEE de la vue 41. 42. YOKO-GERI genoux. 42 bis. OPPOSEE de la vue 42. 43. Passer devant pour amover la clé de poignet en rotation. 44. Clé de poignet en rotation sur bras droit. 44 bis. OPPOSEE de la vue 44. 45. Enroulement clé de poignet verticale à deux mains. 45 bis. OPPOSEE de la vue 45. 46. TEISHO JODAN gauche. «KIAI». 46 bis. OPPOSEE de la vue 46. 47. Appuyer sur le dessus de la main en clé pour se dégager. 47 bis. OPPOSEE de la vue 47. 48. Projection, jambe en barrage. 48 bis. OPPOSEE de la vue 48. 49. Armerment poing droit à TIKYU. 49 bis. OPPOSEE de la vue 49. 50. YZUKI droit visage. Contrôle main gauche. 51. Saisie du poignet main gauche et poing droit sur butte. 52. Projection par déséquilibre avant. Clé à droite roulee. 53. Se relever de dos en HACHIJU-DACHI. Saisie des deux manches. 54. Armerment FUMIKOMI-GERI droit. 55. FUMIKOMI-GERI droit sur le pied. 56. Dégageant manche droite en avançant la jambe droite. 57. Demo tour. Saisie main par dessus. 58. Clé de poignet extérieure. 59. Léger déplacement, TSUKI droit. Flexion. «KIAI». 60. Cousser le bras en GEDAN-RARAI droit. 61. Projection IPPON-SEOI-NAGE. 62. Surpassant en passant la jambe à l'intérieur. 63. Chute en roulant celle l'un à l'autre. 64. Arrivée en clé de bras tendu et saisie du revers main gauche. 65. Pover la main sur l'autre. 66. Déplacement intermédiaire. 67. KAMAE gauche. 68. Déplacement au sol YOKO-GERI gauche pour prise de distance. 69. KAMAE gauche. Position FUDO-DACHI. 70. Attaque MAE-GERI SHUDAN droit. ASHI-RARAI gauche intérieure. 70 bis. OPPOSEE de la vue 71. 71. Position intermédiaire. 72. ENPI-UCHI JODAN et SHUDAN droit et gauche. Blocage des deux avant bras. 73. Enroulement arrière bras libres. 74. Atome des pbalangas sur le dos de la main. Saisie poignet gauche. 75. Dégageant bras gauche. 76. Demo tour, clé de poignet concide au corps. 77. MAE-GERI droit visage. «KIAI». 78. Enroulement pour dégager la clé. Armerment du URAKEN. Blocage des deux avant bras. 79. URAKEN JODAN gauche. 79 bis. OPPOSEE de la vue 80. 80. Etranglement arrière et saisie poignet. 80 bis. OPPOSEE de la vue 81. 81. Armerment du FUMIKOMI-GERI. 81 bis. OPPOSEE de la vue 83. 82. FUMIKOMI-GERI droit sur le pied. 83. Saisie main gauche, clé de poignet extérieure deux poignes dessus. 84. Léger déplacement. TEISHO JODAN droit. 84 bis. OPPOSEE de la vue 87. 85. Clé en Z sur bras droit. 86. Enroulement sur la gauche. 87. Saisie de la tête avec barrage de la jambe gauche. 88. Déséquilibre avec barrage de la jambe gauche. 89. SU-TEMI avant. 90. Garder le bras tendus. 91. KAMAE gauche à genoux. 92. KAMAE gauche. Position FUDO-DACHI. 93. Faire un pas en avant pour croiser les bras avant le demi tour. 94. Demo tour. KAMAE gauche. Position FUDO-DACHI. 95. Retour en YOI de tori. 96. Retour en YOI de uke. 97. Faire un pas en arrière en reculant le pied droit pour fermer le kata. 98. Position HACHIJU-DACHI. 99. Position MUSUBU-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du salut. Regard droit. 100. Position HACHIJU-DACHI. En ramenant le pied droit puis le pied gauche. 101. Mouvement de tête suivi 1/4 de tour. Position HACHIJU-DACHI. 102. Faire trois pas en arrière en reculant toujours le pied droit. 103. Position HACHIJU-DACHI. 104. Position MUSUBU-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du salut. Regard droit. 105. Position HACHIJU-DACHI. En écartant le pied droit puis le pied gauche.