

Commission Technique Nationale Tai-Jitsu

FICHES TECHNIQUES



Notes personnelles :

TORI : Christian Bisoni
6^{ème} dan Taï-JitsuUKE : Sophie Bisoni
2^{ème} dan Taï-Jitsu

« Vous prendrez soin de préserver le contact avec votre partenaire afin d'assurer un contrôle technique constant. »

Défense contre oizuki-jodan



Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.



Uke attaque Tori oizuki-jodan. Tori esquive vers l'intérieur et pare de la main gauche (shuto uke) avec main droite en protection.



Tori lance un mae-geri chudan jambe droite et tient dans le même temps le poignet de Uke avec la main gauche.



Tori repose la jambe droite devant et place un mawashi empi ushi droit au visage de Uke.



Le bras droit de Tori passe sous le bras droit de Uke afin de ramener l'épaule de Uke.



La main gauche de Tori vient se placer sur la gorge de Uke afin de le contrôler.



Tori amène Uke au sol en maintenant la clé articulaire sur le bras droit (blocage de l'épaule).



Tori achève sa technique avec un zuki droit sur le visage de Uke.

Notes personnelles :

TORI : Christian Bisoni
6^{ème} dan Taï-JitsuUKE : Sophie Bisoni
2^{ème} dan Taï-Jitsu

« Multipliez les atémis en maintenant le contact avec votre partenaire. »

Technique publiée dans Karaté Bushido - Février 2015

Défense contre oizuki-jodan



Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.



Uke attaque Tori oi-zuki jodan. Tori esquive vers l'intérieur et pare de la main gauche (shuto uke) avec main droite en protection.



Tori lance un mae-geri chudan jambe droite et tient dans le poignet de Uke avec la main gauche.



Tori repose la jambe droite devant et place un mawashi empi ushi droit au visage de Uke.



Le bras droit de Tori passe sous le bras droit de Uke afin de ramener l'épaule de Uke.



La main gauche de Tori vient se placer sur la gorge de Uke afin de le contrôler.

**Variante technique de la fiche n°1**

Coup de genou de Tori avec maintien du déséquilibre arrière de Uke.



Tori amène Uke au sol en maintenant la clé articulaire sur le bras droit (blocage de l'épaule) et achève sa technique avec un zuki droit sur le visage de Uke.

Notes personnelles :

TORI : Pascal Burlion
6^{ème} dan Taï-JitsuUKE : Olivier Mellert
4^{ème} dan Taï-Jitsu

« Le travail en sabre de main (haito et shuto) permet à la fois de bloquer, de percuter, de contrôler et de déséquilibrer l'adversaire. »

Défense contre oizuki-shudan



Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.



Uke attaque Tori oizuki-shudan. Tori esquive vers l'extérieur et pare de la main droite (shuto uke).



Tori lance un haito uchi du bras droit dans la nuque de Uke tout en contrôlant son bras droit.



Tout en maintenant son bras gauche Tori revient en haito uchi avec le bras droit au niveau de la gorge de Uke afin d'engager une rotation et un déséquilibre arrière.



Tori contrôle l'amenée de Uke au sol par un mouvement de rotation, en maintenant la tête de Uke entre ses deux avant-bras.



Tori vient saisir le poignet droit de Uke avec sa main droite et arme un shuto uchi main gauche.



Tori frappe Uke en shuto uchi à la gorge tout en contrôlant le bras droit de Uke.



Tori effectue une clé articulaire en enroulant le bras droit de Uke et en maintenant une pression à la gorge avec la main gauche.

Notes personnelles :

TORI : Pascal Rotundo
5^{ème} dan Taï-JitsuUKE : Christian Bisoni
6^{ème} dan Taï-Jitsu

« En travaillant sur différents niveaux (haut/bas), il est possible de surprendre l'adversaire. »

Défense contre mawashi-zuki jodan



Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.



Uke attaque Tori mawashi-zuki jodan à droite. Tori esquive vers l'intérieur et pare du bras gauche.



Uke enchaîne avec un mawashi-zuki jodan à gauche, bloqué par Tori avec le bras/coude droit.



Tori enchaîne avec un mawashi-empuchi à droite tout en saisissant la manche droite de Uke et en créant un déséquilibre.



Tori frappe Uke en tetsui gedan.



Tori vient saisir la cheville droite de Uke tout en poussant avec le bras gauche sur l'intérieur de la cuisse droite de Uke.



Uke chute sous la poussée de Tori qui contrôle sa jambe droite.



Tori frappe Uke dans l'entre-jambe.

Notes personnelles :

TORI : Dominique Le Bihan
4^{ème} dan Taï-JitsuUKE : Bruno Barra
4^{ème} dan Taï-Jitsu

« Une fois la clé articulaire engagée, ne relâchez pas la pression pour permettre un contrôle complet jusqu'à la fin. »

Défense contre mawashi-zuki jodan



Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.



Uke attaque Tori mawashi-zuki jodan à droite. Tori esquive vers l'intérieur et pare du bras gauche.



Tori contre avec un gyaku-zuki droit tout en maintenant le poignet droit de Uke.



Tori engage un shiho nage avec le bras droit de Uke : il effectue une clé articulaire en torsion du bras.



Tori passe sous le bras de Uke et maintient la clé articulaire sur le poignet, le coude et l'épaule.



Tori projette Uke au sol en maintenant le bras droit en clé articulaire.



Tori amène Uke au sol en maintenant le bras droit.



Tori finalise par un zuki droit dans le visage de Uke.