

TAI JITSU KATA GODAN

PHASE 1



Position de départ
Hachiji dachi



1 - Reculer la jambe droite
Jodan age uke
Zenkutsu dachi



2 - Sur place
Gyaku zuki chudan
Zenkutsu dachi



2 (2) - Temps intermédiaire
Préparation du blocage
Avancer le pied droit
à hauteur du pied gauche



3 - Sur place
Gedan barai
Heiko dachi

PHASE 1 (Suite)



4 - Sur place
Ouvrir la main,
bras à l'horizontal



4 (2) – Grand pivot sur pied ¾ de
tour en reculant pied gauche



5 – Redescendre en diagonale
la main droite verticale
Haïto



6 – Sur place
Tsuki gedan
(regard vers le bas)

TAI JITSU KATA GODAN

PHASE 2



7 – Avancer le pied droit
à hauteur du pied gauche
Double armement haut



8 – Double frappe
Morote tetsui uchi



9 – Rotation des deux
mains (en patte d'ours)



10 – Repousser lentement
Kumade uchi

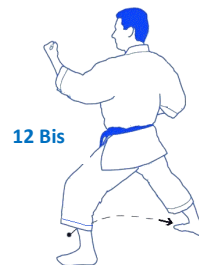


11 – Frappe avec les 4
premières phalanges
Hiraken uchi

PHASE 3



12 – Pivot $\frac{1}{4}$ de tour
vers la droite
en reculant le pied droit
Uchi ude uke
Zenkutsu dachi



13 – Sur place
Gyaku zuki chudan
Zenkutsu dachi



14 – Ouverture de la main

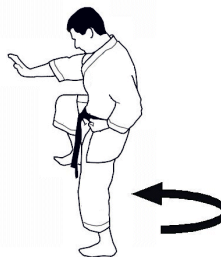


TAI JITSU KATA GODAN

PHASE 3 (SUITE)



14 (2) - Temps intermédiaire
Flexion du coude droit
Pendant la montée du genou droit



15 – Pivot sur pied gauche
en levant le genou droit



16 – Ouverture de la main
Kiba dachi

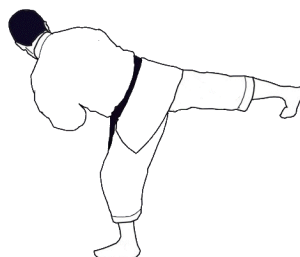


17 – Sur place
Tsuki gedan gauche
Kiba dachi

PHASE 4



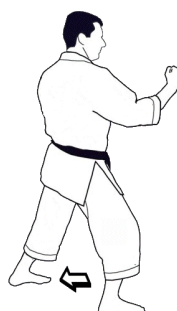
18 – Resserer le pied gauche
Largeur de hanches et
amener les poings fermés
au torse



19 – Ushiro geri chudan



20 – Croiser la jambe
droite derrière
koza dachi



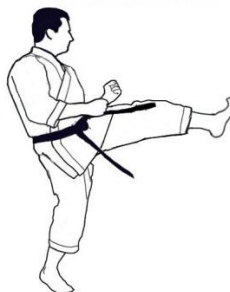
21 – Garde poings fermés
Moto dachi

TAI JITSU KATA GODAN

PHASE 4 (suite)



22 (1) - Temps intermédiaire
Préparation du mae geri



22 (2) - **Mae geri keage chudan**
Poser le pied gauche devant



23 - **Soto ude uke gauche**
Moto dachi



24 - Sur place
Gyaku zuki jodan
Moto dachi

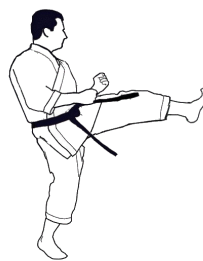
PHASE 5



25 - Sur place, kamae
Fudo dachi



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



27 - **Mae geri chudan**

TAI JITSU KATA GODAN

PHASE 5 (suite)



28 – Sans poser la jambe
Pivot 1/4 de tour à droite



29 – Frappe en patte d'ours
en posant le pied gauche derrière
Kumade uchi jodan
Moto dachi

PHASE 6



30 – Flexion des genoux
Kamae (poings fermés)



31 – Saut
tobi

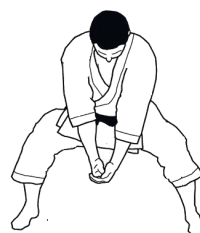


32 – Reposer en fente avant
Zenkutsu dachi
Gyaku zuki gedan
(regard vers le bas)

PHASE 7



33 – Reculer la jambe droite
Ushiro empi jodan
Heiko dachi



34 – Descendre en **kiba dachi**
Poing droit dans main gauche

TAI JITSU KATA GODAN

PHASE 7 (suite)



35 – Remonter les poings
au niveau du thorax



36 – Pivot 1/4 de tour à droite
Préparation du **Fumikomi**
Poings à droite



37 – Retrait des poings à la ceinture
Fumikomi

KIAÏ

37 Bis



38 – Reposer en garde (**Kamae**)
Fudo dachi

PHASE 8



39(1) – Temps intermédiaire
Reculer la jambe gauche
Préparation du **Shuto uchi**



39 (2) – Frappe circulaire
Shuto uchi



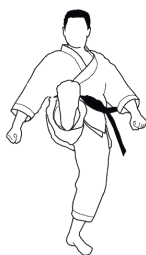
40 – Pivot à gauche en **Kamae**
Moto dachi



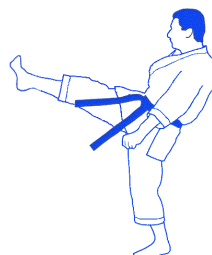
41 – Tendre et écarter les bras
poings fermés

TAI JITSU KATA GODAN

PHASE 8 (suite)



42 – Mae geri



42 Bis



43 – Pivot pied gauche



43 Bis

PHASE 9



44 – Pivot de tête vers la gauche
Gedan barai

44 Bis



45 – Retrait jambe gauche
Jodan mawashi zuki
Neko ashi dachi

45 Bis



46 – Tendre les bras
Moto dachi

46 Bis



TAI JITSU KATA GODAN

PHASE 9 (suite)



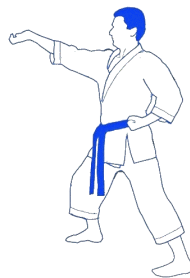
47 – Coup de genou
Mae hiza geri chudan



47 Bis



48 – Main droite en patte d'ours
Age teisho
Moto dachi



48 Bis

PHASE 10



49 – Pivot
Morote haïwan uke



50 (1) – Temps intermédiaire
Armé du coude gauche
puis frappe du coude de haut en bas
Otoshi empi



50 Bis



51 – Tourner la tête , atémi du coude avec
pas glissé vers la gauche
Yoko empi uchi



51 Bis

TAI JITSU KATA GODAN

PHASE 11



52 – Reculer jambe droite
Gedan barai
Moto dachi



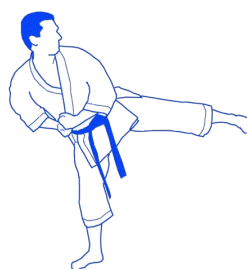
53 – Reculer d'un pas
Uchi barai
Moto dachi



54 – Resserrer
et armer le pied gauche



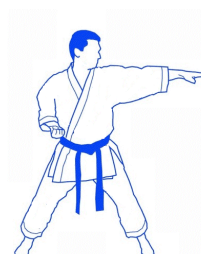
55 – Yoko geri keage chudan



55 Bis



56 – Reposer en Kiba dachi
Shuto uchi



56 Bis

PHASE 12



57 – Reculer pied droit
pour pivoter
Jodan age uke
Zenkutsu dachi



58 – Soto ude uke
Fudo dachi



59 – Sur place
Gyaku zuki chudan
Zenkutsu dachi

TAI JITSU KATA GODAN

PHASE 12 (suite)



60 - Avancer jambe gauche
Blocage balayé
Te nagashi uke
Zenkutsu dachi



61 - Saisie
Kakete



62 - Mae geri chudan



63 - Tzuki chudan
Zenkutsu dachi

KIAI



64 - Position finale
En reculant le pied gauche
Hachiji dachi