



Katas officiels

A partir de la saison 2014-2015

# TAÏ-JITSU



体  
術



**KATA ÉLABORÉ PAR BISONI CHRISTIAN 6ÈME DAN, RESPONSABLE DE LA COMMISSION  
TECHNIQUE TAI-JITSU.**

**PROGRAMME VALIDÉ PAR LA COMMISSION NATIONALE TAI-JITSU EN 2014.**

Sōshun est un kata qui regroupe les positions de base permettant le travail des Tai-Jitsu katas SHODAN, NIDAN et SANDAN.

1. YOÏ. Position HACHIJI-DACHI.

2. Position MUSUBI-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit.

3. Salut. Position MUSUBI-DACHI. Regard droit.

4. Position MUSUBI-DACHI. Annonce «SOSHUN».

5. YOÏ. Position HACHIJI-DACHI. En écartant le pied droit puis le pied gauche.

6. KAMAE gauche. Position FUDÔ-DACHI. En reculant le pied droit.

7. Position intermédiaire. Armement JÔDAN AGE-UKE droit.

8. JÔDAN AGE-UKE droit. Position FUDÔ-DACHI.

9. GYAKU-ZUKI SHUDAN gauche sur place. Position ZENKUTSU-DACHI.

10. Position intermédiaire. Armement GEDAN-BARAI gauche.

11. GEDAN-BARAI gauche. Position FUDÔ-DACHI.

12. OI-ZUKI SHUDAN droit. Position ZENKUTSU-DACHI en avançant.

13. KAGI-ZUKI gauche. Position RENOJI-DACHI en ramenant la jambe gauche.

13 bis. PROFIL de la vue 13.

14. GEDAN-BARAI droit en avançant la jambe droite. Position KIBA-DACHI.

14 bis. PROFIL de la vue 14.

15. ENPI droit sur place. Position KIBA-DACHI. «KIAI».

15 bis. PROFIL de la vue 15.

16. Mouvement de tête. Position KIBA-DACHI.

17. Position intermédiaire. Armement SHUTÔ-UKE en glissant la jambe gauche.

18. SHUTÔ-UKE gauche. Position KÔKUTSU-DACHI.

18 bis. PROFIL de la vue 18.

19. GYAKU-ZUKI droit. Position ZENKUTSU-DACHI.

19 bis. PROFIL de la vue 19.

20. Mouvement de tête.

21. Position intermédiaire HEISOKU-DACHI en ramenant le pied gauche.

22. SHUTÔ-UKE droit en avançant le pied droit. Position KÔKUTSU-DACHI.

23. GYAKI-ZUKI gauche. Position ZENKUTSU-DACHI.

24. Mouvement de tête.

25. Position intermédiaire. HEISOKU-DACHI en ramenant le pied droit.

26. SOTO-UKE droit. Position FUDÔ-DACHI en avançant la jambe droite.

26 bis. PROFIL de la vue 26.

27. GYAKU-ZUKI SHUDAN gauche sur place. Position ZENKUTSU-DACHI.

28. UCHI-UKE gauche en avançant. Position FUDÔ-DACHI.

28 bis. PROFIL de la vue 28.

29. OI-ZUKI droit en avançant. Position ZENKUTSU-DACHI.

30. Position intermédiaire. Armement du JÛJI-UKE en reculant la jambe droite.

31. JÛJI-UKE. Position KÔSA-DACHI et regard droit.

32. Position intermédiaire. Armement MAE-GERI droit.

33. MAE-GERI KEKOMI droit SHUDAN.

34. Position intermédiaire. Retour genou haut.

35. OI-ZUKI droit. Position ZENKUTSU-DACHI.

36. GYAKU-ZUKI gauche. Position ZENKUTSU-DACHI.

37. Position intermédiaire. Un pas vers l'avant.

38. Demi tour MOROTE-ZUKI SHUDAN. Position KIBA-DACHI.

38 bis. PROFIL de la vue 38.

39. MOROTE-ZUKI de l'autre côté. Position KIBA-DACHI. «KIAI».

39 bis. PROFIL de la vue 39.

40. Mouvement de tête à droite.

41. Position MUSUBI-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit.

42. Salut. Position MUSUBI-DACHI. Regard droit.

43. Position MUSUBI-DACHI.

44. YOÏ. Position HACHIJI-DACHI. En écartant le pied droit puis le pied gauche.

PHOTOS et MISE EN PAGE: BISONI Sophie / Dojo Gymnase de St Etienne de Crosscy.

KATA PRÉSENTÉ PAR BISONI CHRISTIAN 6ÈME DAN, RESPONSABLE DE LA COMMISSION  
TECHNIQUE TAI-JITSU.

PROGRAMME VALIDÉ PAR LA COMMISSION NATIONALE TAI-JITSU EN 2014.

Tai-jitsu Kata Shodan est le premier kata de base de l'école Tai-jitsu de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.



1. YOÛ.  
Position HACHIJI-DACHI.



2. Position MUSUBI-DACHI.  
En ramenant le pied gauche  
puis le pied droit.



3. Salut.  
Position MUSUBI-DACHI.  
Regard droit.



4. Position MUSUBI-DACHI.  
Annonce «TAI-JITSU KATA  
SHODAN».



5. YOÛ. Position HACHIJI-  
DACHI. En écartant le pied  
droit puis le pied gauche.



6. KAMAE gauche.  
Position FUDÔ-DACHI en  
reculant le pied droit.



7. TATE-ZUKI JÔDAN droit.  
Position ZENKUTSU-DACHI.



8. GYAKU TATE-ZUKI  
SHUDAN gauche. Position  
ZENKUTSU-DACHI.



9. Variante.  
Possibilité de lever le talon.



10. KAMAE droit poings  
fermés.  
Position FUDÔ-DACHI.



11. MAE-GERI KEKOMI  
SHUDAN gauche.



12. Retour genou haut.



13. Position intermédiaire.



14. MAWASHI-GERI  
JÔDAN.  
«KIAI».



15. Retour genou haut.



16. Position intermédiaire.  
Armement du ENPI-UCHI.



17. ENPI-UCHI droit.  
Position KIBA-DACHI.



18. Armement du URAKEN.  
Position KIBA-DACHI.



19. URAKEN droit.  
Position KIBA-DACHI.



20. Retour du URAKEN.  
Position KIBA-DACHI.



21. Mouvement de tête.  
Position KIBA-DACHI.



22. KAMAE gauche.  
Position FUDÔ-DACHI, en  
déplaçant le pied gauche.



23. KAMAE droit en avançant.  
Position FUDÔ-DACHI.



24. TATE-ZUKI gauche  
JÔDAN.  
Position ZENKUTSU-DACHI.



25. GYAKU TATE-ZUKI  
SHUDAN droit. Position  
ZENKUTSU-DACHI.



26. Variante.  
Possibilité de lever le talon.



27. KAMAE gauche poings  
fermés.  
Position FUDÔ-DACHI.



28. MAE-GERI KEKOMI  
SHUDAN droit.



29. Retour genou haut.



30. Position intermédiaire.



31. MAWASHI-GERI  
JÔDAN.  
«KIAI».



32. Retour genou haut.



33. Position intermédiaire.  
Armement du ENPI-UCHI.



34. ENPI-UCHI gauche.  
Position KIBA-DACHI.



35. Armement du URAKEN.  
Position KIBA-DACHI.



36. URAKEN gauche.  
Position KIBA-DACHI.



37. Retour du URAKEN.  
Position KIBA-DACHI.



38. Mouvement de tête.  
Position KIBA-DACHI.



39. KAMAE droit.  
Position FUDÔ-DACHI,  
en déplaçant le pied droit



40. KAMAE gauche en  
avançant.  
Position FUDÔ-DACHI.



41. YOÛ.  
Position HACHIJI-DACHI en  
ramenant le pied gauche.



42. Position MUSUBI-DACHI.  
En ramenant le pied gauche  
puis le pied droit.



43. Salut.  
Position MUSUBI-DACHI.  
Regard droit.



44. Position MUSUBI-DACHI.



45. YOÛ. Position HACHIJI-  
DACHI. En écartant le pied  
droit puis le pied gauche.

# Tai-jitsu Kata Nidan

KATA PRÉSENTÉ PAR BISONI CHRISTIAN 6ÈME DAN, RESPONSABLE DE LA COMMISSION  
TECHNIQUE TAI-JITSU.

PROGRAMME VALIDÉ PAR LA COMMISSION NATIONALE TAI-JITSU EN 2014.

Tai-jitsu Kata Nidan est le deuxième kata de base de l'école Tai-jitsu de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.



PHOTOS et MISE EN PAGE: BISONI Sophie / Dojo Gymnase de St Etienne de Crossy.

**KATA PRÉSENTÉ PAR BISONI CHRISTIAN 6ÈME DAN, RESPONSABLE DE LA COMMISSION  
TECHNIQUE TAI-JITSU.**

**PROGRAMME VALIDÉ PAR LA COMMISSION NATIONALE TAI-JITSU EN 2014.**

Tai-Jitsu Kata Sandan est le troisième kata de base de l'école Tai-Jitsu de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.



PHOTOS et MISE EN PAGE: BISONI Sophie / Dojo Gymnase de St Etienne de Crossey.

# Tai-jitsu Kata Yodan

KATA PRÉSENTÉ PAR BISONI CHRISTIAN 6ÈME DAN, RESPONSABLE DE LA KOMMISSION TECHNIQUE TAI-JITSU ET ROTUNDO PASCAL 5ÈME DAN.  
PROGRAMME VALOR PAR LA KOMMISSION 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 Discipline Associées.



1. YODAN  
2. Position MACHIGI DASHI  
3. Position MACHIGI DASHI  
4. Position MACHIGI DASHI  
5. YODAN  
6. Position MACHIGI DASHI  
7. Position MACHIGI DASHI  
8. Position MACHIGI DASHI  
9. Position MACHIGI DASHI  
10. Position MACHIGI DASHI  
11. Position MACHIGI DASHI  
12. Position MACHIGI DASHI  
13. Position MACHIGI DASHI  
14. Position MACHIGI DASHI  
15. Position MACHIGI DASHI  
16. Position MACHIGI DASHI  
17. Position MACHIGI DASHI  
18. Position MACHIGI DASHI



19. Position MACHIGI DASHI  
20. Position MACHIGI DASHI  
21. Position MACHIGI DASHI  
22. Position MACHIGI DASHI  
23. Position MACHIGI DASHI  
24. Position MACHIGI DASHI  
25. Position MACHIGI DASHI  
26. Position MACHIGI DASHI  
27. Position MACHIGI DASHI  
28. Position MACHIGI DASHI  
29. Position MACHIGI DASHI  
30. Position MACHIGI DASHI  
31. Position MACHIGI DASHI  
32. Position MACHIGI DASHI  
33. Position MACHIGI DASHI  
34. Position MACHIGI DASHI  
35. Position MACHIGI DASHI  
36. Position MACHIGI DASHI



37. Position MACHIGI DASHI  
38. Position MACHIGI DASHI  
39. Position MACHIGI DASHI  
40. Position MACHIGI DASHI  
41. Position MACHIGI DASHI  
42. Position MACHIGI DASHI  
43. Position MACHIGI DASHI  
44. Position MACHIGI DASHI  
45. Position MACHIGI DASHI  
46. Position MACHIGI DASHI  
47. Position MACHIGI DASHI  
48. Position MACHIGI DASHI  
49. Position MACHIGI DASHI  
50. Position MACHIGI DASHI  
51. Position MACHIGI DASHI  
52. Position MACHIGI DASHI  
53. Position MACHIGI DASHI  
54. Position MACHIGI DASHI



55. Position MACHIGI DASHI  
56. Position MACHIGI DASHI  
57. Position MACHIGI DASHI  
58. Position MACHIGI DASHI  
59. Position MACHIGI DASHI  
60. Position MACHIGI DASHI  
61. Position MACHIGI DASHI  
62. Position MACHIGI DASHI  
63. Position MACHIGI DASHI  
64. Position MACHIGI DASHI  
65. Position MACHIGI DASHI  
66. Position MACHIGI DASHI  
67. Position MACHIGI DASHI  
68. Position MACHIGI DASHI  
69. Position MACHIGI DASHI  
70. Position MACHIGI DASHI  
71. Position MACHIGI DASHI  
72. Position MACHIGI DASHI



73. Position MACHIGI DASHI  
74. Position MACHIGI DASHI  
75. Position MACHIGI DASHI  
76. Position MACHIGI DASHI  
77. Position MACHIGI DASHI  
78. Position MACHIGI DASHI  
79. Position MACHIGI DASHI  
80. Position MACHIGI DASHI  
81. Position MACHIGI DASHI  
82. Position MACHIGI DASHI  
83. Position MACHIGI DASHI  
84. Position MACHIGI DASHI  
85. Position MACHIGI DASHI  
86. Position MACHIGI DASHI  
87. Position MACHIGI DASHI  
88. Position MACHIGI DASHI  
89. Position MACHIGI DASHI  
90. Position MACHIGI DASHI



91. Position MACHIGI DASHI  
92. Position MACHIGI DASHI  
93. Position MACHIGI DASHI  
94. Position MACHIGI DASHI  
95. Position MACHIGI DASHI  
96. Position MACHIGI DASHI  
97. Position MACHIGI DASHI  
98. Position MACHIGI DASHI  
99. Position MACHIGI DASHI  
100. Position MACHIGI DASHI  
101. Position MACHIGI DASHI  
102. Position MACHIGI DASHI  
103. Position MACHIGI DASHI  
104. Position MACHIGI DASHI  
105. Position MACHIGI DASHI  
106. Position MACHIGI DASHI  
107. Position MACHIGI DASHI  
108. Position MACHIGI DASHI

Le Jitsu kata Godan est le cinquième kata de l'école Tai-jitsu de la Fédération Française de Karaté et Discipline Associées.

Le Jitsu kata Godan est le cinquième kata de l'école Tai-jitsu de la Fédération Française de Karaté et Discipline Associées.

