



Katas officiels

A partir de la saison 2014-2015

TAÏ-JITSU



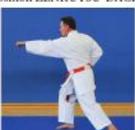
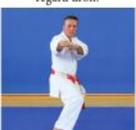
体術



**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.

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.

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.



1. YOÛ.
Position HACHIJÛ-DACHÛ.



2. Position MUSUBÛ-DACHÛ.
En ramenant le pied gauche
puis le pied droit.



3. Salut.
Position MUSUBÛ-DACHÛ.
Regard droit.



4. Position MUSUBÛ-DACHÛ.
Annonce «TAI-JITSU KATA
NIDAN».



5. YOÛ. Position HACHIJÛ-
DACHÛ. En écartant le pied
droit puis le pied gauche.



6. KAMAE gauche.
Position FUDÛ-DACHÛ
en reculant le pied droit.



7. OÛ-ZUKÛ SHUDAN droit.
Position ZENKUTSU-DACHÛ.



8. OÛ-ZUKÛ SHUDAN gauche.
Position ZENKUTSU-DACHÛ.



9. KAMAE gauche poings
fermés.
Position FUDÛ-DACHÛ.



10. MAE-GERÛ KEKOMÛ
SHUDAN droit.



11. Retour genou haut.



12. Position intermédiaire.



13. MAE-GERÛ KEKOMÛ
SHUDAN gauche.
«KIAÛ».



14. Retour genou haut.



15. Demi tour en pivotant sur
le pied droit genou haut.



16. Position intermédiaire.
Armement du
GEDAN-BARAI droit.



17. GEDAN-BARAI droit.
Position FUDÛ-DACHÛ.



18. KAMAE droit.
Position FUDÛ-DACHÛ.



19. Position intermédiaire.
Armement du NAGASHÛ-
ÛKE.



20. NAGASHÛ-ÛKE gauche
main en KUMADE.
Position FUDÛ-DACHÛ.



21. Position intermédiaire.
Armement du NAGASHÛ-
ÛKE.



22. NAGASHÛ-ÛKE droit
main en KUMADE.
Position FUDÛ-DACHÛ.



23. Position intermédiaire.
Armement du SHUTÛ-ÛKE
en déplaçant le pied droit.



23 bis. PROFIL
de la vue 23.



24. SHUTÛ-ÛKE gauche.
Position KÛKUTSU-DACHÛ.



24 bis. PROFIL
de la vue 24.



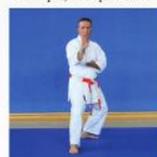
25. Mouvement de tête.



26. Armement du SHUTÛ-
ÛKE en déplaçant le pied droit.
Position HEÛSOKU-DACHÛ.



26 bis. PROFIL
de la vue 26.



27. SHUTÛ-ÛKE droit.
Position KÛKUTSU-DACHÛ.



27 bis. PROFIL
de la vue 27.



28. Mouvement de tête.



28. Position intermédiaire.
Armement du TEÛSHÛ-ÛKE
en déplaçant le pied droit.



29. TEÛSHÛ-ÛKE GEDAN.
Position FUDÛ-DACHÛ.



30. Position intermédiaire.
Armement du TEÛSHÛ-ÛKE
en déplaçant le pied gauche.



31. TEÛSHÛ-ÛKE GEDAN.
Position FUDÛ-DACHÛ.



32. KAMAE droit poings
fermés.
Position FUDÛ-DACHÛ.



33. MAE-GERÛ KEKOMÛ
SHUDAN gauche.



34. Retour genou haut.
Armement poing gauche.



35. OÛ-ZUKÛ gauche
SHUDAN.
Position ZENKUTSU-DACHÛ.



36. GYAKU-ZUKÛ droit SHUDAN.
Position ZENKUTSU-DACHÛ.
«KIAÛ».



37. Mouvement de tête.



39. KAMAE droit.
Position FUDÛ-DACHÛ en
déplaçant le pied droit.



40. KAMAE gauche en
reculant.
Position FUDÛ-DACHÛ.



41. YOÛ.
Position HACHIJÛ-DACHÛ.
En ramenant le pied gauche.



42. Position MUSUBÛ-DACHÛ.
En ramenant le pied gauche
puis le pied droit.



43. Salut.
Position MUSUBÛ-DACHÛ.
Regard droit.



44. Position MUSUBÛ-DACHÛ.



45. YOÛ. Position HACHIJÛ-
DACHÛ. En écartant le pied
droit puis le pied gauche.

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.

