



LES FICHES TECHNIQUES DU TAÏ JITSU



Notes personnelles :



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



UKE : 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

1	Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.	2 Uke attaque Tori oi-zuki jodan. Tori esquive vers l'intérieur et pare de la main gauche (shuto uke) avec main droite en protection.
3	Tori lance un mae-geri chudan jambe droite et tient dans le même temps le poignet de Uke avec la main gauche.	4 Tori repose la jambe droite devant et place un mawashi empi ushi droit au visage de Uke.
5	Le bras droit de Tori passe sous le bras droit de Uke afin de ramener l'épaule de Uke.	6 La main gauche de Tori vient se placer sur la gorge de Uke afin de le contrôler.
7	Tori amène Uke au sol en maintenant la clé articulaire sur le bras droit (blocage de l'épaule).	8 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

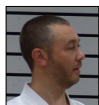
« Multipliez les atémis en maintenant le contact avec votre partenaire. »

Technique publiée dans Karaté Bushido - Février 2015

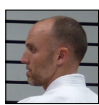
Défense contre oizuki-jodan

	Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.	Uke attaque Tori 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.
	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-Jitsu



UKE : 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 esquivé 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-Jitsu



UKE : 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



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.

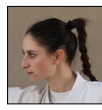


Tori amène Uke au sol en maintenant le bras droit.



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

Notes personnelles :

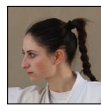
TORI : Christian Bisoni
6^{ème} dan Taï-JitsuUKE : Sophie Bisoni
2^{ème} dan Taï-Jitsu

« Même sur une saisie arrière, faites en sorte de sortir de l'axe d'attaque de votre adversaire pour vous mettre en sécurité. »

Défense contre saisie arrière du col

	Uke attaque Tori en lui saisissant le col avec la main droite.	Tori tourne le dos à Uke.
Tori se retourne et sort de l'axe d'attaque de Uke. Dans le même temps il donne un tetsui ushi avec le poing gauche dans le creux de l'estomac de Uke.	Tori envoie ensuite un gyaku zuki droit dans le plexus de Uke.	Tori vient saisir le col opposé de Uke avec la main droite.
Tori vient percuter l'arrière du genou droit de Uke avec le tibia pour lui faire poser le genou.	Tori tire ensuite le col de Uke avec la main droite et place son avant bras gauche au niveau de la gorge pour effectuer un étranglement.	

Notes personnelles :

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

« Même sur une saisie arrière, faites en sorte de sortir de l'axe d'attaque de votre adversaire pour vous mettre en sécurité. »

Défense contre encercllement arrière bras pris



Tori tourne le dos à Uke.



Uke attaque Tori en l'encerclant avec les bras bloqués. Tori descend immédiatement sur sa position et écarte les bras.



Tori se décale sur la droite et frappe Uke dans l'entre-jambe, main ouverte.



Tori pivote, maintient le bras de Uke et lui envoie un mawashi empi ushi dans le visage.



Tori poursuit sa rotation et encercle le cou de Uke avec le bras droit.



Il se tourne complètement pour placer son dos contre le ventre de Uke et mettre la jambe droite en barage.

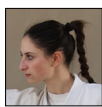


Tori engage alors une projection (tai otoshi).



Il conclut sa technique d'un zuki droit dans le visage de Uke.

Notes personnelles :

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

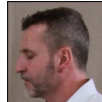
« Pensez à bien passer sous le centre gravité de votre partenaire pour engager la projection. »

Défense sur saisie du poignet.

Notes personnelles :



TORI : Bruno Barra
4^{ème} dan Taï-Jitsu



UKE : Dominique Le Bihan
4^{ème} dan Taï-Jitsu

« Une fois que l'adversaire vous a saisi, maintenez le contact jusqu'au bout afin de permettre le contrôle en clé articulaire. »

Défense contre saisie du col



Uke saisit le col de Tori qui engage une esquivé vers l'extérieur.



Uke envoie un ma-washi-zuki gauche que Tori pare de l'avant bras (jodan age uke).



Tori percute le visage de Uke d'un teisho (paume de main) tout en saisissant la main droite de Uke pour l'empêcher de lâcher la prise.



Tori vient saisir la main droite de Uke avec sa main droite.



Tori engage alors une clé en Z qui amène Uke à fléchir.



Coup de genou droit (hiza geri) de Tori dans le torse de Uke.

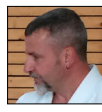


Tori amène Uke au sol en maintenant le bras droit.



Tori finalise par un zuki droit.

Notes personnelles :

TORI : Pascal Rotundo
5^{ème} dan Taï-JitsuUKE : Dominique Le Bihan
4^{ème} dan Taï-Jitsu

« Augmentez votre distance de sécurité au départ et saisissez la main qui porte le couteau au plus vite. »

Technique démontrée lors du stage national de Lyon
Septembre 2015

Défense contre attaque piquée au couteau



Uke attaque Tori en piquée au couteau. Tori esquivé vers l'extérieur frappe du poing au visage tout en saisissant le poignet portant l'arme.

Tori percute Uke en gedan mawashi geri gauche dans le creux du genou avant tout en déséquilibrant en appuyant sur l'épaule.



Tori engage une clé articulaire sur le poignet et l'épaule droits de Uke. Il est possible qu'à ce niveau Uke lâche le couteau.

**ANGLE
OPPOSE**



Tori amène Uke au sol en maintenant la clé.

Tori retourne Uke sur le ventre en engageant une clé d'épaule

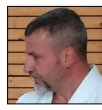


Tori frappe Uke à la nuque (shuto ushi) et le désarme si nécessaire.

DETAIL



Notes personnelles :

TORI : Pascal Rotundo
5^{ème} dan Taï-JitsuUKE : Dominique Le Bihan
4^{ème} dan Taï-Jitsu

« Augmentez votre distance de sécurité au départ et saisissez la main qui porte le couteau au plus vite. »

Technique démontrée lors du stage national de Lyon
Septembre 2015.

Défense contre attaque piquée au couteau



Uke attaque Tori en piquée au couteau. Tori esquive vers l'extérieur frappe du poing dans les côtes tout en saisissant le poignet portant l'arme.

**ANGLE
OPPOSE**



Tori frappe ensuite Uke d'un gedan mawashi geri tout en maintenant la saisie du poignet de Uke.

**ANGLE
OPPOSE**



Tori amène Uke au sol en maintenant la clé de poignet verticale.

**ANGLE
OPPOSE**

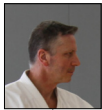
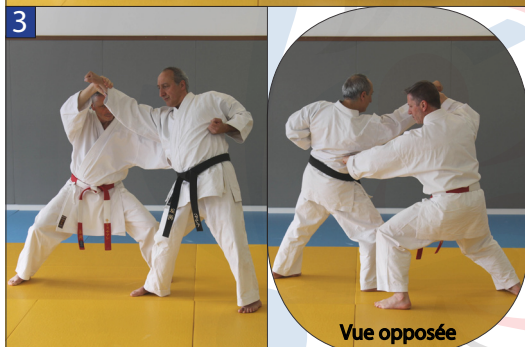


Tori amène Uke à genou en maintenant la clé et en amenant l'avant-bras de Uke à l'horizontal.

Tori termine la technique en frappant Uke au visage.



Notes personnelles :

TORI : Christian BISONI
6^{ème} dan Taï-Jitsu
Expert Fédéral FFKDAUKE : Pascal Rotundo
5^{ème} dan Taï-Jitsu« Le déplacement est la clé de la réussite dans
cette technique »Défense à mains nues
avec enchaînement
de clés.Tori et Uke se
placent en garde
fudo-dashi.Uke attaque Tori en
oi-zuki jodan.
Tori esquive vers
l'extérieur et pare
l'attaque avec un
double contact de
la main gauche puis
de la main droite.Tori saisit le poignet
de Uke avec la main
droite et frappe
Mawashi-zuki
gauche au niveau
des côtes.

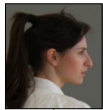
Vue opposée

Tori engage une
rotation à droite et
passe sous le bras
de Uke. Tori met
en place une clé
en faisant pivoter
le poignet droit
de Uke sur l'axe
vertical.Tori repasse devant
Uke pour enchaîner
une clé ventrale
inversée en
position kiba-dashi
et frappe Tetsui
avec la main droite.Tori emmène Uke
au sol en exerçant
une pression vers
le bas au niveau de
son coude.Tori immobilise Uke
avec une torsion de
poignet sur le plan
horizontal.

Zoom de profil

Tori termine sa
technique avec un
Oi-zuki droit au
niveau de la nuque
de Uke.

Notes personnelles :

TORI : Sophie Bisoni
3^{ème} dan Taï-JitsuUKE : Pascal Rotundo
5^{ème} dan Taï-JitsuDéfense sur Oi-zuki
jodan.

« Utiliser l'ensemble de corps est nécessaire pour avoir besoin
d'un minimum de force physique »



Tori et Uke se
placent en garde
fudo-dashi.



Uke attaque Tori en
oi-zuki jodan.
Tori esquivé vers
l'extérieur et
contrôle l'attaque
avec un double
contact de la main
gauche puis de la
main droite.



Tori saisit le poignet
de Uke avec la main
droite et frappe
Mawashi-geri droit
au niveau shudan.



Tori appuie avec
son pied droit
sur l'extérieur du
genou droit de
Uke pour le faire
descendre à terre.



Tori frappe Taisho
gauche derrière la
tête de Uke



Tori avance son
pied gauche pour
réaliser une clé bras
tendu au niveau du
coude droit de Uke.



Tori exerce une
pression au niveau
du cou de Uke pour
le faire chuter en
arrière.
Tori accompagne
Uke dans sa chute
et maintient le bras
droit de Uke tendu.



Tori termine sa
technique avec un
Oi-zuki droit visage.

Notes personnelles :



TORI : Pascal Rotundo
 5^{ème} dan Taï-Jitsu



UKE : Christian BISONI
 6^{ème} dan Taï-Jitsu
 Expert Fédéral FFKDA

« Le premier déséquilibre détermine la suite
 de la défense »

Défense contre Mae-geri.



Tori et Uke se
 placent en garde
 fudo-dashi.



Uke attaque Tori
 avec un mae-geri
 shudan.
 Tori esquivé vers
 l'extérieur et pare
 l'attaque avec la
 paume de la main
 gauche.



Tori exerce une
 pression pour
 pousser la jambe
 de Uke.



Tori profite du
 temps où Uke a la
 jambe en l'air pour
 préparer sa frappe.
 Une fois que Uke
 pose son pied au
 sol, Tori frappe
 Gyaku-zuki droit au
 niveau jodan.



Tori vient saisir le
 col de Uke à deux
 mains et arme un
 Fumikomi-geri
 droit.



Tori frappe
 Fumikomi-geri
 dans le creux du
 genou droit de Uke
 tout en le tirant
 vers l'arrière pour
 l'emmener au sol.



Tori accompagne
 Uke au sol tout en
 le maintenant avec
 la main gauche.



Tori termine sa
 technique avec un
 Oi-zuki droit au
 niveau du visage
 de Uke.

Notes personnelles :



TORI : Christian BISONI
6^{ème} dan Taï-Jitsu
Expert Fédéral FFKDA



UKE : Pascal Rotundo
5^{ème} dan Taï-Jitsu

« L'atemi préparatoire doit être vif et percutant »

Défense contre un étranglement à 2 mains.



Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.



Uke attaque Tori en étranglement bras tendus.
Tori esquive vers l'extérieur et arme un Mawashi-zuki droit.



Tori frappe Mawashi-zuki droit au niveau jodan.



Tori vient saisir la main droite de Uke pouce dessus. Tori engage une rotation pour amener Uke en clé ventrale.



Une fois en clé ventral, Tori reste collé au bras de Uke pour l'empêcher de bouger.



Tori frappe Empi gauche entre les deux omoplates de Uke.

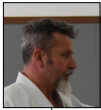


Tori vient saisir Uke au niveau de l'épaule et exerce une pression vers le sol en même temps qu'il fauche avec sa jambe gauche la jambe droite de Uke.



Tori termine sa technique avec un Oi-zuki droit au niveau de la nuque de Uke.

Notes personnelles :

TORI : Dominique Le Bihan
5^{ème} dan Taï-JitsuUKE : Johnny Schwartz
3^{ème} dan Taï-JitsuDéfense sur Oi-Zuki
droit.« Le déséquilibre dans un sens déclenche
une action opposée ... »Tori et Uke se
placent en garde
fudo-dashi.Tori saisit le poignet
de Uke avec la main
gauche et exerce
un mouvement de
traction vers l'avant
pour le mettre en
déséquilibre.Tori passe sous le
bras en rotation et
réalise une clé sur
le poignet droit de
Uke.Tori amène Uke au
sol en travaillant la
clé vers l'arrière et
vers le bas.Uke attaque Tori en
oi-zuki jodan.
Tori esquive vers
l'extérieur et pare
l'attaque avec un
contrôle main
gauche
accompagné d'un
Yaku-zuki droit en
Sen No Sen.Tori pousse le bras
de Uke vers l'arrière
en le saisissant
à deux mains et
avance son pied
droit. Le coude
droit de Tori reste
en protection.Tori abaisse le
coude droit de Uke
pour enchaîner
avec une clé de
doigts pour
déséquilibrer uke
vers l'arrière.Tori termine sa
technique avec un
Oi-zuki droit visage.

Notes personnelles :



TORI : Dominique Le Bihan
5^{ème} dan Taï-Jitsu



UKE : Johnny Schwartz
3^{ème} dan Taï-Jitsu

« Le corps doit savoir bouger dans tous les sens pour amortir la puissance des attaques »

Défense sur double Mawashi - Zuki.



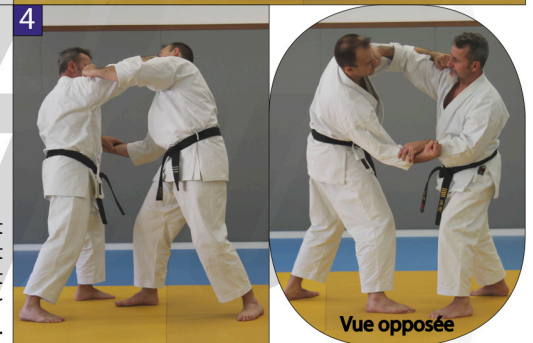
Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.



Uke attaque Tori en frappant Mawashi - Zuki droit jodan. Tori esquive vers l'intérieur et pare l'attaque avec un Shuto-uke main gauche.



Uke poursuit son attaque avec un second Mawashi - Zuki gauche niveau jodan. Tori esquive de nouveau et bloque l'attaque avec un Yaku-Shuto-uke droit.



Tori saisit le poignet droit de Uke et laisse son bras droit glisser pour frapper crochet au visage.



Tori saisit le poignet droit de Uke à deux mains et le pousse vers l'avant pour tendre son bras et faire une clé de coude.

Tori passe sous le bras de Uke et frappe Empi droit au niveau des côtes.



Tori saisit le bras droit de Uke pour amorcer une projection en barrage.

Tori termine sa technique avec un Oi-zuki droit visage.



Notes personnelles :



TORI : Christian BISONI
6^{ème} dan Taï-Jitsu
Expert Fédéral FFKDA



UKE : Pascal ROTUNDO
5^{ème} dan Taï-Jitsu

Défense sur double Mawashi - Zuki.

« Les déplacements rapides et les changements de direction
déstabilisent l'adversaire et créent des ouvertures »



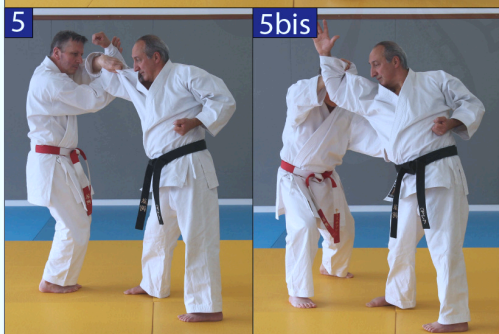
Tori et Uke se
placent face à face
en garde
fudo-dashi.

Uke attaque en
frappant Mawashi-
Zuki droit jodan.
Tori esquive vers
l'intérieur et pare
en Shuto-Uke
gauche.
Uke poursuit avec
un Mawashi-Zuki
gauche jodan que
Tori esquive et pare
en Yaku-Shuto-Uke
droit.



Tori frappe un
atemi précurseur
en Tetsui droit au
niveau du visage
de Uke.

Tori enchaîne avec
un autre Tetsui
droit au niveau des
côtes de Uke.



Tori passe sous le
bras droit de Uke
en ramenant le
pied droit et frappe
Yaku-Zuki gauche
au niveau des côtes
de Uke en reculant
le pied gauche.

Tori appuie avec
son tibia à l'arrière
du genou de Uke
pour l'amener au
sol et poursuit avec
un Mawashi-Empi
gauche à l'arrière
de la tête.



Tori réalise un Tai-
Sabaki pour placer
son genou gauche
dans le dos de Uke.
Dans le même
temps il réalise un
étranglement
respiratoire avec
son avant bras
gauche.

Tori fait un
déplacement
arrière et amène
Uke au sol. Il
termine sa
technique avec un
Oi-zuki droit au
buste.



Notes personnelles :

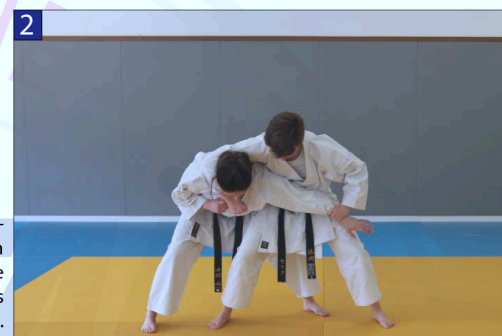
TORI : Sophie BISONI
3^{ème} dan Taï-JitsuUKE : Célia LADRET
1^{er} dan Taï-Jitsu

« Pour une projection où un balayage, le déséquilibre est primordial et doit se faire dans le bon timing pour éviter de subir le poids de son adversaire. »

Défense sur saisie d'un poignet opposé et encerclement de la tête



Tori et Uke se font face en garde fudo-dachi.



Uke saisit le poignet de Tori main gauche et encercle sa tête avec le bras droit.



Tori frappe du poing droit sur l'extérieur de la cuisse droite de Uke.



Tori pousse latéralement pour mettre Uke en déséquilibre.



Tori saisit à l'arrière des deux genoux tout en continuant le déséquilibre.



Tori soulève les deux jambes de Uke pour l'amener au sol.



Tori récupère sa garde tout en contrôlant Uke de la main gauche.



Tori frappe un atemi final au visage en Yaku-zuki droit.

Notes personnelles :



TORI : Célia LADRET
1^{er} dan Taï-Jitsu



UKE : Sophie BISONI
3^{ème} dan Taï-Jitsu

« La précision des atémis, des déplacements et l'efficacité de la technique doivent permettre de développer un minimum de force. »

Défense sur saisie du revers & Mawashi - Zuki.

1	2
3	4
5 5bis	6
7	8