

TRONC COMMUN KARATE JUTSU

PRESENTATION DU KIHON-IPPON-KUMITE EN TAI-JITSU



Le défenseur et l'attaquant sont en position d'attente.

1



1) Après avoir saluer le jury le défenseur et l'attaquant se saluent. L'attaquant et le défenseur sont à une distance correcte.



J'avance ma jambe gauche pour me mettre en kamae, gedan barai

2



J'annonce mon attaque: Tsuki jodan!



3

2) L'attaquant avance le pied gauche pour se présenter à une distance correcte pour lancer un assaut. Si le défenseur juge que la distance n'est pas correcte, trop longue où trop courte il prendra la décision de réajuster.

3) L'attaquant annonce la technique et le niveau de son assaut. Celui-ci profitera d'un temps de réaction relativement bref pour lancer son attaque. L'attaquant annonce son assaut en Japonais ou en Français.

4) Le défenseur attend le moment opportun pour lancer sa défense.



J'exécute la défense avec détermination

4



Le défenseur et l'attaquant se remettent en position d'attente.

5



5) Aussitôt la défense exécutée l'attaquant et le défenseur se mettent un bref instant en position d'attente (hachiji dachi).

6) L'attaquant change de position en avançant pour se remettre en garde afin de ré-attaquer à gauche.



J'avance ma jambe droite pour me mettre en kamae, gedan barai et j'annonce mon attaque: tsuki jodan!

6



4) PAGE TECHNIQUE TAI-JITSU COMMENT PRESENTER LE KIHON-IPPON-KUMITE
Exercice fondamental sur un pas