

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. YOï.
Position HACHÏJÏ-DACHÏ.



2. Position MUSUBÏ-DACHÏ.
En ramenant le pied gauche
puis le pied droit.



3. Salut.
Position MUSUBÏ-DACHÏ.
Regard droit.



4. Position MUSUBÏ-DACHÏ.
Annonce « TAI-JITSU KATA
SHODAN ».



5. YOï. Position HACHÏJÏ-
DACHÏ. En écartant le pied
droit puis le pied gauche.



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



7. TATE-ZUKÏ JODAN droit.
Position ZENKÛTSÛ-DACHÏ.



8. GYAKU TATE-ZUKÏ
SHUDAN gauche. Position
ZENKÛTSÛ-DACHÏ.



9. Variante.
Possibilité de lever le talon.



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



11. MAE GERÏ KEKOMÏ
SHUDAN gauche.



12. Retour genou haut.



13. Position intermédiaire.



14. MAWASHÏ GERÏ
JODAN.
« KIAÏ ».



15. Retour genou haut.



16. Position intermédiaire.
Armement du ENPI-UCHÏ.



17. ENPI-UCHÏ droit.
Position KÏBA-DACHÏ.



18. Armement du URAKEN.
Position KÏBA-DACHÏ.



19. URAKEN droit.
Position KÏBA-DACHÏ.



20. Retour du URAKEN.
Position KÏBA-DACHÏ.



21. Mouvement de tête.
Position KÏBA-DACHÏ.



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



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



24. TATE-ZUKÏ gauche
JODAN.
Position ZENKÛTSÛ-DACHÏ.



25. GYAKU TATE-ZUKÏ
SHUDAN droit. Position
ZEN-KÛTSÛ-DACHÏ.



26. Variante.
Possibilité de lever le talon.



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



28. MAE GERÏ KEKOMÏ
SHUDAN droit.



29. Retour genou haut.



30. Position intermédiaire.



31. MAWASHÏ GERÏ
JODAN.
« KIAÏ ».



32. Retour genou haut.



33. Position intermédiaire.
Armement du ENPI-UCHÏ.



34. ENPI-UCHÏ gauche.
Position KÏBA-DACHÏ.



35. Armement du URAKEN.
Position KÏBA-DACHÏ.



36. URAKEN gauche.
Position KÏBA-DACHÏ.



37. Retour du URAKEN.
Position KÏBA-DACHÏ.



38. Mouvement de tête.
Position KÏBA-DACHÏ.



39. KAMAE droit.
Position FUDÔ-DACHÏ.
en déplaçant le pied droit



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



41. YOï.
Position HACHÏJÏ-DACHÏ en
ramenant le pied gauche.



42. Position MUSUBÏ-DACHÏ.
En ramenant le pied gauche
puis le pied droit.



43. Salut.
Position MUSUBÏ-DACHÏ.
Regard droit.



44. Position MUSUBÏ-DACHÏ.



45. YOï. Position HACHÏJÏ-
DACHÏ. En écartant le pied
droit puis le pied gauche.