

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. YOJ
Position HACHIMI-DACHI.



8. JODAN AGE-UKÉ droit.
Position FUDÔ-DACHI.



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



18 bis. PROFIL
de la vue 18.



24. Mouvement de tête.



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



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



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



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



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



14 bis. PROFIL
de la vue 14.



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



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



30. Position intermédiaire.
Armement du JOJI-UKÉ en
reculant la jambe droite.



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



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



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



10. Position intermédiaire.
Armement GEDAN-BARAI
gauche.



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



19 bis. PROFIL
de la vue 19.



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



31. JOJI-UKÉ.
Position KÔSA-DACHI et
regard droit.



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



43. Position MUSUBI-DACHI.



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



11. GEDAN-BARAI gauche
Position FUDÔ-DACHI.



15 bis. PROFIL
de la vue 15.



23. Mouvement de tête.



26 bis. PROFIL
de la vue 26.



32. Position intermédiaire.
Armement MAE-GERI droit.



38 bis. PROFIL
de la vue 38.



44. YOJ. Position HACHIMI-DACHI. En écartant le pied droit puis le pied gauche.



5. YOJ. Position HACHIMI-DACHI. En écartant le pied droit puis le pied gauche.



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



16. Mouvement de tête.
Position KIBA-DACHI.



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



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



33. MAE-GERI KEKOMI droit
SHUDAN.



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



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



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



17. Position intermédiaire.
Armement SHUTO-UKÉ
en glissant la jambe gauche.



22. SHUTO-UKÉ droit
en avançant le pied droit.
Position KOKUTSU-DACHI.



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



34. Position intermédiaire.
Retour genou hant.



39 bis. PROFIL
de la vue 39.



7. Position intermédiaire.
Armement JODAN AGE-UKÉ
droit.



13 bis. PROFIL
de la vue 13.



18. SHUTO-UKÉ gauche.
Position KOKUTSU-DACHI.



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



28 bis. PROFIL
de la vue 28.



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



40. Mouvement de tête
à droite.