

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 HACHIJI-DACHI



8. JODAN-AGE-UKÉ-droit  
Position FUDO-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.



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 FUDO-DACHI  
en avançant la jambe droite.



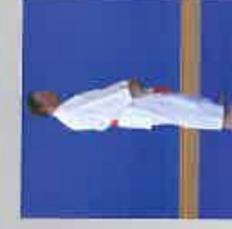
31. TUI-UKÉ.  
Position KŌSA-DACHI et  
regard droit.



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



43. Position MUSUBI-DACHI.



5. YOJ. Position HACHIJI-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».



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



11. GEDAN-BARAI gauche  
Position FUDO-DACHI



15 bis. PROFIL  
de la vue 15.



20. 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 HACHIJI-DACHI.  
En écartant le pied  
droit puis le pied gauche.



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



13 bis. PROFIL  
de la vue 13.



18. SHUTŌ-UKÉ gauche  
Position KŌKUTSU-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.