

TAI JITSU KATA GO DAN 1/10

PHASE 1



Départ
Hachiji dachi



1 - Reculer la jambe droite
Jodan age uke gauche
Zenkutsu dachi



2 - Sur place
Gyaku zuki chudan
Zenkutsu dachi



6 - Sur place
Ouvrir la main
et la monter en diagonale



6 (2) - Grand pivot sur
pied droit 3/4 de tour
en reculant pied gauche
Haïto



3 - Temps intermédiaire
Préparation du blocage
Avancer le pied droit
à hauteur du pied gauche



4 - 5 - Sur place,
Gedan barai
Heiko dachi



7 - Redescendre en diagonale
la main droite verticale
Zenkutsu dachi



8 - Sur place
Tsuki gedan
(Regard vers le bas)

TAI JITSU KATA GO DAN 2/10

PHASE 2



9 - 10 - Resserer le pied droit
à hauteur du pied gauche
Double armement haut
Heiko dachi



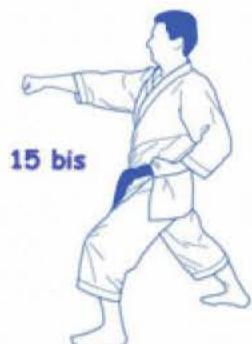
11 - Double frappe
Morote tetsui uchi



14 - Pivot 1/4 de tour
vers la droite
en reculant le pied droit
Uchi ude uke
Zenkutsu dachi



14 bis



15 bis



12 - Rotation des deux
mains en patte d'ours



12 (2) - *Kumade uchi*



13 - Frappe des 4
premières phalanges
Hiraken



16 - Ouverture de la main



16 bis

TAI JITSU KATA GO DAN 3/10



17 - Pivot sur pied gauche
en levant le genou droit



18 - Ouverture de la main
Kiba dachi



19 - Resserrer le pied gauche
largeur de hanches
et amener les poings fermés
au torse
Heiko dachi



20 - **Ushiro geri chudan**



18 (2) - Sur place
Tsuki gedan gauche
Kiba dachi



21 - Croiser la jambe droite
derrière
Koza dachi



21 (2) - Garde poings fermés
Moto dachi

PHASE 4

TAI JITSU KATA GO DAN 4/10



22 - Préparation du mae geri



22 (2) - Mae geri keage
chudan



24 - Sur place, Kamae
Fudo dachi



23 - Soto ude uke gauche
Moto dachi



23 (2) - Sur place
Gyaku zuki jodan
Moto dachi



25 - Saisir la main gauche
avec la main droite
26 - Retrait du pied gauche
Neko ashi dachi



27 - Mae geri chudan

PHASE 5

PHASE 6

TAI JITSU KATA GO DAN 5/10



28 - Sans poser la jambe,
pivot 1/4 de tour à droite



28 (2) - Frappe patte d'ours
en posant le pied gauche
derrière
Kumade uchi jodan
Moto dachi



31 - Saut Tobi



32 - Reposer en fente avant
Zenkutsu dachi
Gyaku zuki gedan
(regard vers le bas)

PHASE 7



29 - Flexion des genoux (serrés)

30 - Main ouverte, poing gauche fermé
à hauteur du diaphragme, Kamae



33 - Reculer la jambe droite
Heiko dachi
Ushiro empi jodan



34 - Descendre en **Kiba dachi**
En écartant le pied droit
Poing droit dans main gauche

PHASE 8



PHASE 9



TAI JITSU KATA GO DAN 6/10



35 - Remonter les poings
au niveau du thorax



36 - Pivot 1/4 de tour à droite
Préparation du fumikomi
Armement des poings



38 - Temps intermédiaire
Reculer la jambe gauche
Préparation du shuto uchi



38 (2) - Frappe circulaire
Shuto uchi



36 (2) - *Fumikomi*
Retrait des poings à la ceinture



37 - Reposer en garde Kamae
Fudo dachi



39 - Pivot à gauche, Kamae
Moto dachi



40 - Tendre et écarter les bras
poings fermés

PHASE 10

PHASE 11

TAI JITSU KATA GO DAN 7/10



40 (2) - **Mae geri**



40 bis



PHASE 12

42 - Pivot tête à gauche
Gedan barai



42 bis



43 - Retrait jambe gauche
Neko ashi dachi
Jodan mawashi zuki



43 bis



41 - Pivot pied gauche
Kiba dachi
Yoko empi uchi chudan



41 bis



44 - Tendre les bras
Moto dachi



44 bis

TAI JITSU KATA GO DAN 8/10

PHASE 13



45 - Coup de genou
Mae hiza geri chudan



45 bis



47 - 48 - Pivot
Kiba dachi
Morote soto ude
Coup de coude gauche de haut en bas
Emoi uchi chudan



49 - Mouvement de tête à gauche
Yori ashi
Yoko empi uchi



46 - Moto dachi
main droite en patte d'ours
Age teisho



46 bis



49 bis

TAI JITSU KATA GO DAN 9/10

PHASE 14



50 - Reculer jambe droite
Moto dachi
Gedan barai



51 - Reculer d'un pas
Moto dachi
Uchi barai



53 (2) - Reposer en Kiba dachi
Shuto uchi



53 (2) bis

PHASE 15



52 - Resserrer le
pied gauche



53 - Yoko geri keage chudan



53 bis



54 - Reculer pied droit
pour pivoter
1/4 de tour à droite
Jodan age uke
Zenkutsu dachi



55 - Soto ude uke
Fudo dachi



56 - Sur place
Gyaku zuki chudan
Zenkutsu dachi

TAI JITSU KATA GO DAN 10/10



57 - Avancer jambe
gauche
Blocage balayé
Te nogashi uke
zenkutsu dachi



58 - Saisie
Kakete



59 - **Mae geri chudan**



60 - **Tsuki chudan**
Zenkutsu dachi



Position finale
En reculant
le pied gauche
Heiko dachi

KIAÏ