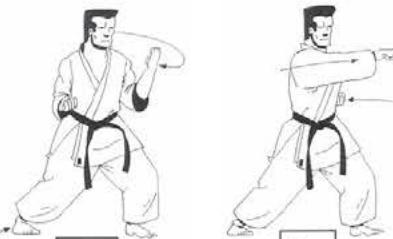
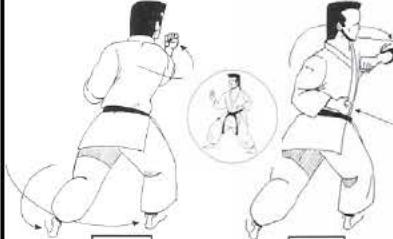
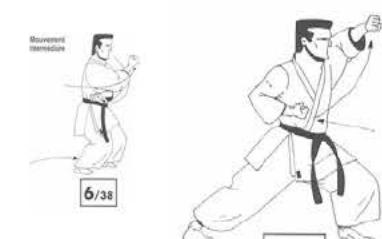
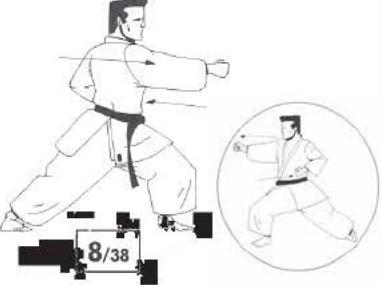
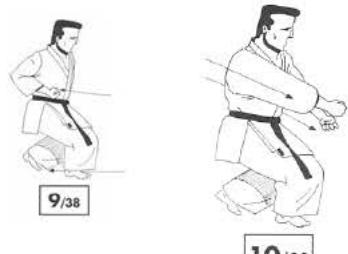
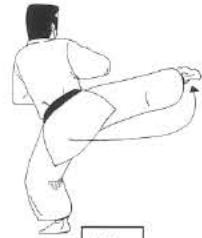
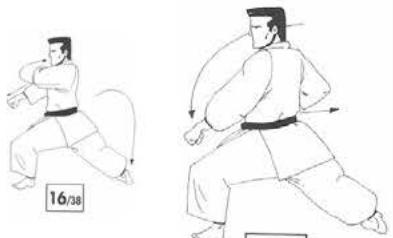
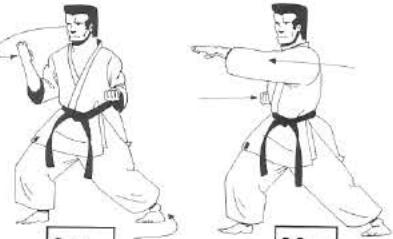
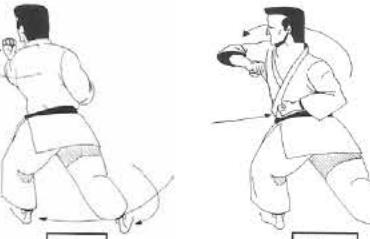
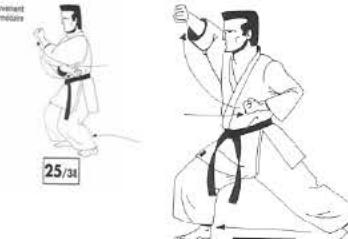
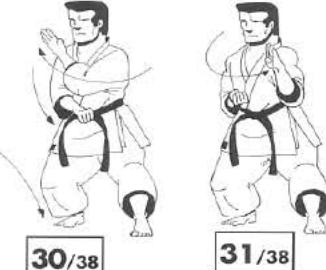
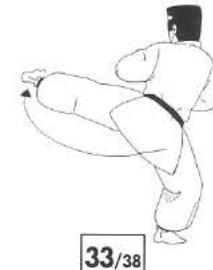
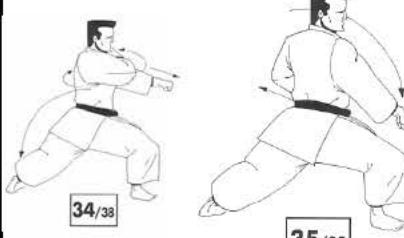


TAI-JITSU-KATA SANDAN 1/2

<p>YOI HACHIJI DACHI</p> 	<p>KAMAEE FUDO DACHI</p>  <p>1/38</p>	<p>MAWARI ASHI SOTO-UDE HIRAKEN</p>  <p>2/38 3/38</p>	<p>AYUMI ASCHI-MAWARI ASHI MAWASHI EMPI</p>  <p>4/38 5/38</p>	<p>JODAN AGE UKE ZENKUTSU DACHI</p>  <p>6/38 7/38</p>
<p>Position d'attente écartée de la largeur des hanches (pieds parallèles).</p>	<p>Reculer la jambe droite pour se mettre en garde, position équilibrée de combat.</p>	<p>Esquive avec pivot sur le pied avant; parade de l'avant bras. Contre avec le poing à 4 phalanges.</p>	<p>Avancer un pas, pivot sur le pied avant. Parade de l'avant-bras. Contre avec coup de coude circulaire.</p>	<p>En avançant le pied gauche dans l'axe, blocage haut.</p>
<p>CHUDAN GYAKU TATE TSUKI ZENKUTSU DACHI</p>  <p>8/38</p>	<p>GEDAN JUJI UKE KOSA DACHI</p>  <p>9/38 10/38</p>	<p>MAE GERI CHUDAN KEAGE</p> <p>Kiaï</p>  <p>11/38</p>	<p>SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI</p>  <p>12/38 13/38</p>	<p>KAGI TSUKI RENOJI-DACHI</p>  <p>14/38</p>
<p>Sur place coup de poing vertical droit niveau moyen contre à la jambe avant.</p>	<p>Reculer le pied gauche, défense basse en croix.</p>	<p>Coup de pied direct niveau moyen fouetté avec kiaï.</p>	<p>En reposant le pied au sol en reculant; contre avec le tranchant de la main. L'autre poing étant armé.</p>	<p>En avançant le pied gauche coup de poing en crochet.</p>
<p>JODAN MAWASHI GERI KEAGE</p>  <p>15/38</p>	<p>GEDAN BARAI ZENKUTSU DACHI</p>  <p>16/38 17/38</p>	<p>CHUDAN GYAKU TSUKI ZENKUTSU DACHI</p>  <p>18/38</p>	<p>CHUDAN STUKI ZENKUTSU DACHI</p> <p>Kiaï</p>  <p>19/38</p>	 <p>F.F.K.A.M.A. </p>

TAI-JITSU-KATA SANDAN 2/2

<p>KAMAE</p>  <p>20/38</p> <p>avancer la jambe droite pour se mettre en garde, position équilibrée de combat.</p>	<p>MAWARI ASHI SOTO-UDE HIRAKEN</p>  <p>21/38 22/38</p> <p>Esquive avec pivot sur le pied avant; parade de l'avant bras. Contre avec le poing à 4 phalanges.</p>	<p>AYUMI ASCHI-MAWARI ASHI MAWASHI EMPI</p>  <p>23/38 24/38</p> <p>Avancer un pas, pivot sur le pied avant. Parade de l'avant-bras. Contre avec coup de coude circulaire.</p>	<p>JODAN AGE UKE ZENKUTSU DACHI</p>  <p>25/38 26/38</p> <p>Mouvement intermédiaire</p> <p>En avançant le pied droit dans l'axe, blocage haut.</p>	<p>CHUDAN GYAKU TATE TSUKI ZENKUTSU DACHI</p>  <p>27/38</p> <p>Sur place coup de poing vertical droit niveau moyen contre à la jambe avant.</p>
<p>GEDAN JUJI UKE KOSA DACHI</p>  <p>28/38 29/38</p> <p>Reculer le pied droit, défense basse en croix.</p>	<p>MAE GERI CHUDAN KEAGE</p>  <p>29/38</p> <p>Kiaï</p> <p>Coup de pied direct niveau moyen fouetté avec kiaï.</p>	<p>SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI</p>  <p>30/38 31/38</p> <p>En reposant le pied au sol en reculant; contre avec le tranchant de la main. L'autre poing étant armé.</p>	<p>KAGI TSUKI RENOJI DACHI</p>  <p>32/38</p> <p>En avançant le pied droit coup de poing en crochet.</p>	<p>JODAN MAWASHI GERI KEAGE</p>  <p>33/38</p> <p>Coup de pied circulaire niveau haut fouetté.</p>
<p>GEDAN BARAI ZENKUTSU DACHI</p>  <p>34/38 35/38</p> <p>Sur place blocage bas en fente avant.</p>	<p>CHUDAN GYAKU TSUKI ZENKUTSU DACHI</p>  <p>36/38</p> <p>Sur place, coup de poing niveau moyen contre à la jambe avant.</p>	<p>CHUDAN STUKI ZENKUTSU DACHI</p>  <p>37/38</p> <p>Kiaï</p> <p>Sur place coup de poing direct niveau moyen avec kiaï</p>	<p>KAMAE FUDO DACHI</p>  <p>38/38</p> <p>avancer la jambe droite pour se mettre en garde, position équilibrée de combat.</p>	<p>YOI HACHIJI DACHI</p>   <p>F.F.K.A.M.A. Fédération Française de Karaté</p> <p>Position d'attente écartée de la largeur des hanches (pieds parallèles).</p>