

# TAI-JITSU KATA SHODAN 1/2

## YOI HACHIJI DACHI



Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches.

## KAMAE FUDO DACHI



Reculer la jambe droite pour se mettre en garde, position équilibrée de combat.

## JODAN TATE TSUKI MOTO DACHI



Avancer la jambe droite pour frapper coup de poing vertical droit au niveau haut (visage).

## CHUDAN TATE GYAKU TSUKI



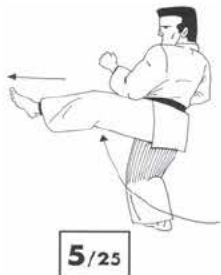
Sur place, coup de poing vertical gauche niveau moyen avec engagement de la hanche.

## FUDO DACHI HIKITE



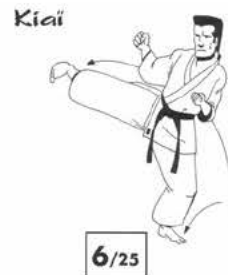
Remise en garde, poings fermés et retrait de la hanche en reposant le talon au sol.

## CHUDAN MAE GERI KEKOMI



Coup de pied de face pénétrant niveau moyen de la jambe arrière gauche.

## JODAN MAWASHI GERI KEAGE



Coup de pied circulaire de la jambe droite fouetté niveau haut (visage) avec Kiaï.

## CHUDAN YOKO EMPI KIBA DACHI



Reposer le pied, frapper niveau moyen du coude droit de côté en poussant avec l'aide de la main gauche.

## HIKITE KIBA DACHI



Armement du poing droit au visage, armement poing gauche à la hanche.

## JODAN URAKEN UCHI KIBA DACHI



Frapper revers du poing droit niveau haut (visage).

## HIKITE KIBA DACHI



Réarmement du poing droit.

## KAITEN FUDO DACHI



Pivot sans exagération, changement de position en déplaçant le pied gauche et armement.

## KAMAE FUDO DACHI



Sur place remise en garde, main avant ouverte en protection, poing droit armé.

## KAMAE FUDO DACHI



Avancer la jambe droite pour changer de garde, position équilibrée de combat.



# TAI-JITSU KATA SHODAN 2/2

## JODAN TATE TSUKI MOTO DACHI



14/25

Avancer la jambe gauche pour frapper coup de poing vertical gauche au niveau haut (visage).

## CHUDAN TATE GYAKU TSUKI



15/25

Sur place, coup de poing vertical droit niveau moyen avec engagement de la hanche.

## FUDO DACHI HIKITE



16/25

Remise en garde, poings fermés et retrait de la hanche en reposant le talon au sol.

## CHUDAN MAE GERI KEKOMI



17/25

Coup de pied de face pénétrant niveau moyen de la jambe arrière droite.

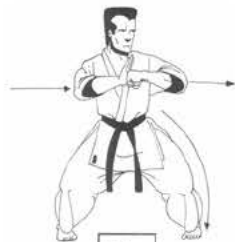
## JODAN MAWASHI GERI KEAGE



18/25

Coup de pied circulaire de la jambe gauche fouetté niveau haut (visage) avec Kiai.

## CHUDAN YOKO EMPI KIBA DACHI



19/25

Reposer le pied, frapper niveau moyen du coude gauche de côté en poussant avec l'aide de la main droite.

## HIKITE KIBA DACHI



20/25

Armement poing gauche au visage, armement poing droit à la hanche.

## JODAN URAKEN UCHI KIBA DACHI



21/25

Frapper revers du poing gauche niveau haut (visage).

## HIKITE KIBA DACHI



22/25

Réarmement du poing gauche.

## KAITEN FUDO DACHI



23/25

Pivot sans exagération, changement de position en déplaçant le pied droit et armement.

## KAMAE FUDO DACHI



24/25

Sur place remise en garde à droite, main avant ouverte en protection, poing gauche armé.

## KAMAE FUDO DACHI



25/25

Avancer la jambe gauche pour changer de garde, position équilibrée de combat.

## YOI HACHIJI DACHI



Reculer la jambe gauche pour revenir à la position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches.

