

# TAI-JITSU KATA SHODAN 1/2

<p><b>YOI HACHIJI DACHI</b></p>  <p>Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches.</p>	<p><b>KAMAE FUDO DACHI</b></p>  <p>1/25</p> <p>Reculer la jambe droite pour se mettre en garde, position équilibrée de combat.</p>	<p><b>JODAN TATE TSUKI MOTO DACHI</b></p>  <p>2/25</p> <p>Avancer la jambe droite pour frapper coup de poing vertical droit au niveau haut (visage).</p>	<p><b>CHUDAN TATE GYAKU TSUKI</b></p>  <p>3/25</p> <p>Sur place, coup de poing vertical gauche niveau moyen avec engagement de la hanche.</p>	<p><b>FUDO DACHI HIKITE</b></p>  <p>4/25</p> <p>Remise en garde, poings fermés et retrait de la hanche en reposant le talon au sol.</p>
<p><b>CHUDAN MAE GERI KEKOMI</b></p>  <p>5/25</p> <p>Coup de pied de face pénétrant niveau moyen de la jambe arrière gauche.</p>	<p><b>JODAN MAWASHI GERI KEAGE</b></p>  <p>Kiaï</p> <p>6/25</p> <p>Coup de pied circulaire de la jambe droite fouetté niveau haut (visage) avec Kiaï.</p>	<p><b>CHUDAN YOKO EMPI KIBA DACHI</b></p>  <p>7/25</p> <p>Reposer le pied, frapper niveau moyen du coude droit de côté en poussant avec l'aide de la main gauche.</p>	<p><b>HIKITE KIBA DACHI</b></p>  <p>8/25</p> <p>Armement du poing droit au visage, armement poing gauche à la hanche.</p>	<p><b>JODAN URAKEN UCHI KIBA DACHI</b></p>  <p>9/25</p> <p>Frapper revers du poing droit niveau haut (visage).</p>
<p><b>HIKITE KIBA DACHI</b></p>  <p>10/25</p> <p>Réarmement du poing droit.</p>	<p><b>KAITEN FUDO DACHI</b></p>  <p>11/25</p> <p>Pivot sans exagération, changement de position en déplaçant le pied gauche et armement.</p>	<p><b>KAMAE FUDO DACHI</b></p>  <p>12/25</p> <p>Sur place remise en garde, main avant ouverte en protection, poing droit armé.</p>	<p><b>KAMAE FUDO DACHI</b></p>  <p>13/25</p> <p>Avancer la jambe droite pour changer de garde, position équilibrée de combat.</p>	 <p><b>TAI-JITSU</b></p> <p><b>F.F.K.A.M.A.</b> </p> <p>Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Anciens</p>

# 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.

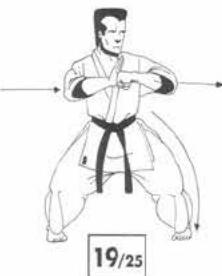
**JODAN MAWASHI GERI  
KEAGE**



18/25

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

**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

Armenement 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.

