

**KATA PRÉSENTÉ PAR BISONI CHRISTIAN 6ÈME DAN, RESPONSABLE DE LA COMMISSION  
TECHNIQUE TAI-JITSU ET ROTUNDO PASCAL 5ÈME DAN.  
PROGRAMME VALIDÉ PAR LA COMMISSION NATIONALE TAI-JITSU EN 2014.**

Tai-Jitsu Kata Yodan est le quatrième kata de l'école Tai-Jitsu de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.



1. VOI. Position HACHIJU-DACHI.  
2. Position MUSUBI-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du Salut. Regard droit.  
3. Position HACHIJU-DACHI. En ramenant le pied droit puis le pied gauche.  
4. Faire trois pas en avançant toujours le pied gauche.  
5. VOI. Position HACHIJU-DACHI.



6. Position MUSUBI-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du Salut. Regard droit.  
7. Position MUSUBI-DACHI. Annonce «TAI-JITSU KATA YODAN».  
8. VOI. Position HACHIJU-DACHI en écartant le pied droit puis le pied gauche. Suivi d'un mouvement de tête.  
9. Faire face. Position HACHIJU-DACHI.  
10. Position MUSUBI-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du Salut. Regard droit.  
11. Position HACHIJU-DACHI. En écartant le pied droit puis le pied gauche.  
12. Faire un pas en avant en avançant le pied gauche pour ouvrir le kata.  
13. Position HACHIJU-DACHI.  
14. KAMAE gauche en déplaçant la jambe droite à l'arrière. Position FUDO-DACHI.  
15. Attaque OI-ZUKI droit. Esquive extérieure, contrôle main ouverte.  
16. Saisie du poignet.  
17. MAWASHI-GERI JODAN droit. Blocage avant bras gauche.



18. Dégagement de la saisie pour armement ENPI-UCHI JODAN.  
19. ENPI-UCHI JODAN. Blocage avant bras droit. Poussée pour saisir arrière.  
20. Enroulement arrière saisie poignet.  
21. Armement du FUMIKOMI-GERI.  
22. FUMIKOMI-GERI droit sur le pied.  
23. Passer sous le bras. Côté de poignet en torsion.  
24. TEISHO JODAN gauche. «KIA!».  
25. Enroulement en côté ventrale.  
26. TEISHO GEDAN gauche. «KIA!».  
27. Dégagement en passant les deux mains à l'intérieur.  
28. Saisie des deux poignets à deux mains.  
29. Esquive extérieure avec saisie de poignet.  
30. MAE-GERI SHUDAN droit.  
31. Enroulement pour cli de poignet en passant sous le bras.  
32. Cli de poignet pied droit devant.  
33. Poser la main gauche sur la tête.



34. Projection en côté depuis.  
35. Contrôle main gauche en fin de chute.  
36. Contrôle en côté de poignet au sol avec changement de jambe.  
37. KAMAE gauche. Position FUDO-DACHI.  
38. Position latérale en déplaçant la jambe droite.  
39. Saisie de manche. Poigne dessous.  
39 bis. OPPOSEE de la vue 39.  
40. TEISHO JODAN droit.  
41. Enroulement du bras, cli de doigt bras tendu. Armement YOKO-GERI.  
41 bis. OPPOSEE de la vue 41.  
42. YOKO-GERI genoux.  
42 bis. OPPOSEE de la vue 42.  
43. Passer devant pose amorce la cli de poignet en rotation.  
44. Cli de poignet en rotation sur bras droit.



44 bis. OPPOSEE de la vue 44.  
45. Enchaînement cli de poignet verticale à deux mains.  
45 bis. OPPOSEE de la vue 45.  
46. TEISHO JODAN gauche. «KIA!».  
46 bis. OPPOSEE de la vue 46.  
47. Appuyer sur le dessus de la main en cli pour se dégager.  
47 bis. OPPOSEE de la vue 47.  
48. Projection, jambe en barrage.  
48 bis. OPPOSEE de la vue 48.  
49. Armement poing droit à TIKI-TE.  
49 bis. OPPOSEE de la vue 49.  
50. TZUKI droit visage. Contrôle main gauche.  
51. Saisie du poignet main gauche et poing droit sur buste.  
52. Projection par déséquilibre avant. Cli à droite risée.  
53. Se relever de dos en HACHIJU-DACHI. Saisie des deux manches.  
54. Armement FUMIKOMI-GERI droit.



55. FUMIKOMI-GERI droit sur le pied.  
56. Dégagement manche droit en avançant la jambe droite.  
57. Demi-tour. Saisie main par dessus.  
58. Cli de poignet extérieure.  
59. Léger déplacement, TSUKI droit plexus. «KIA!».  
60. Casser le bras en GEDAN-BARAI droit.  
61. Projection IPPON-SEDI-NAGE.  
62. Surpassement en passant la jambe à l'intérieur.  
63. Chute en roulant côté l'un à l'autre.  
64. Arrêt en cli de bras tendu à saisir du revers main gauche.  
65. Poser la main sur l'autre.  
66. Déplacement intermédiaire.  
67. KAMAE gauche.  
68. Déplacement au sol. YOKO-GERI gauche pour prise de distance.  
69. KAMAE gauche. Position FUDO-DACHI.



70. Attaque MAE-GERI SHUDAN droit. ASHI-SAKAI gauche intérieure.  
70 bis. OPPOSEE de la vue 71.  
71. Position intermédiaire.  
72. ENPI-UCHI JODAN et SHUDAN droit et gauche. Blocage des deux avant bras.  
73. Enroulement arrière bras libres.  
74. Atteindre des phalanges sur le dos de la main. Saisie poignet gauche.  
75. Dégagement bras gauche.  
76. Demi-tour, cli de poignet coude au corps.  
77. MAE-GERI droit visage. «KIA!».  
78. Enroulement pose dégager la cli. Armement du URAKEN.  
79. URAKEN JODAN gauche. Blocage des deux avant bras.  
79 bis. OPPOSEE de la vue 80.  
80. Etranglement arrière et saisie poignet.  
80. OPPOSEE de la vue 81.  
81. Armement du FUMIKOMI-GERI.  
81. OPPOSEE de la vue 82.



82. FUMIKOMI-GERI droit sur le pied.  
83. Saisie main gauche, cli de poignet extérieure deux poignes dessous.  
84. Léger déplacement. TEISHO JODAN droit.  
84 bis. OPPOSEE de la vue 87.  
85. Cli en Z sur bras droit.  
86. Enroulement sur la gauche.  
87. Saisie de la tête avec l'avant bras gauche.  
88. Déséquilibre avec barrage de la jambe gauche.  
89. SU-TEMU avant.  
90. Garder les bras tendus.  
91. KAMAE gauche à genoux.  
92. KAMAE gauche. Position FUDO-DACHI.  
93. Faire un pas en avant pour croiser les bras avant le demi-tour.  
94. Demi-tour. KAMAE gauche. Position FUDO-DACHI.



95. Retour en VOI de tors.  
96. Retour en VOI de uke.  
97. Faire un pas en arrière en roulant le pied droit pour fermer le kata.  
98. Position HACHIJU-DACHI.  
99. Position MUSUBI-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du Salut. Regard droit.  
100. Position HACHIJU-DACHI. En ramenant le pied droit puis le pied gauche.  
101. Mouvement de tête suivi 1/4 de tour. Position HACHIJU-DACHI.  
102. Faire trois pas en arrière en reculant toujours le pied droit.  
103. Position HACHIJU-DACHI.  
104. Position MUSUBI-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du Salut. Regard droit.  
105. Position HACHIJU-DACHI. En écartant le pied droit puis le pied gauche.