
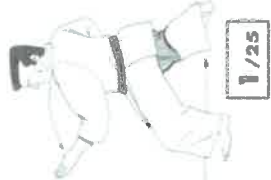
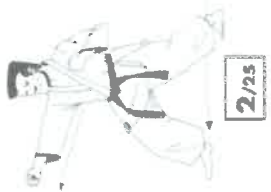

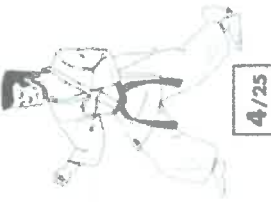

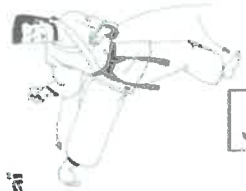


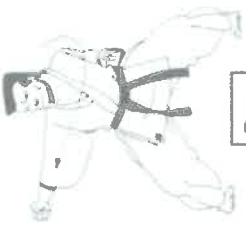
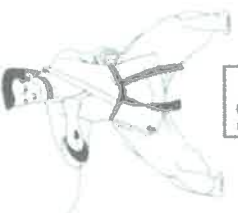






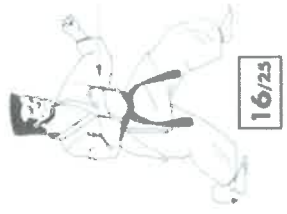


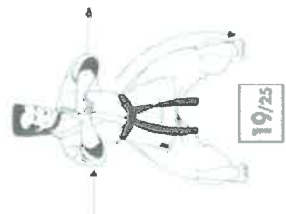
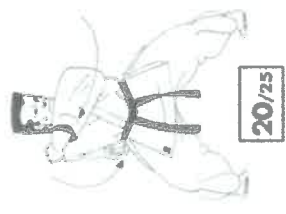
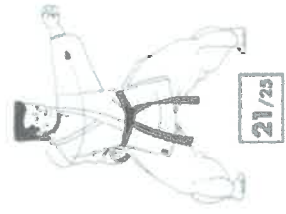
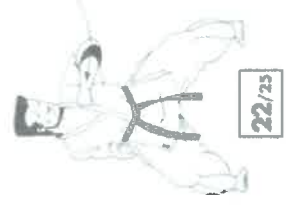
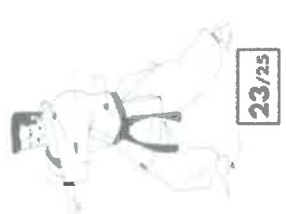
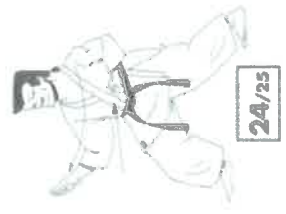

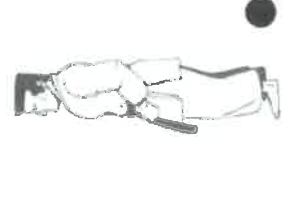






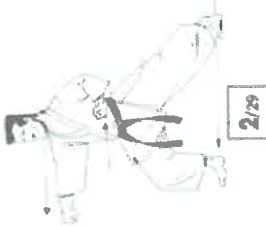
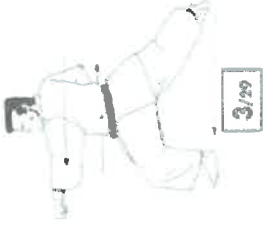

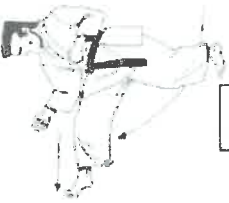
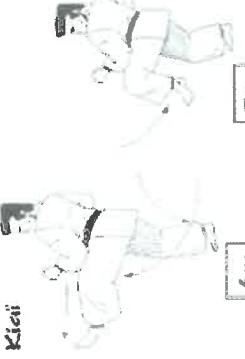

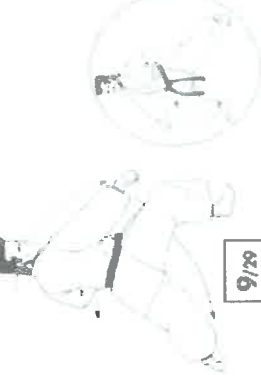
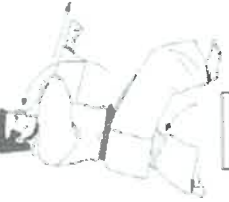


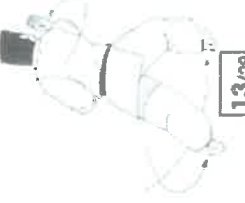


# TAI-JITSU KATA SHODAN 1/2

<p><b>YOI HACHIMI DACHI</b></p>  <p>Position d'attente, pieds écartés de la largeur des épaules.</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>Kiai</p>  <p>6 / 25</p> <p>Coup de pied circulaire de la jambe droite fessé niveau haut (visage) avec Kiai.</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>Arnement du poing droit au visage, arnement 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 arnement.</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>	


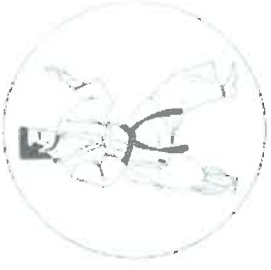

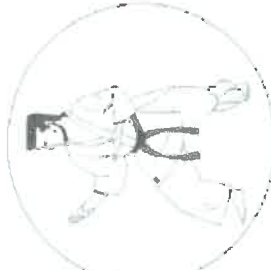


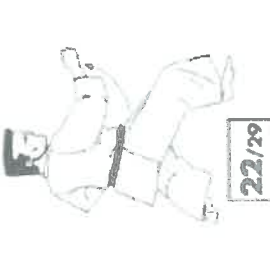




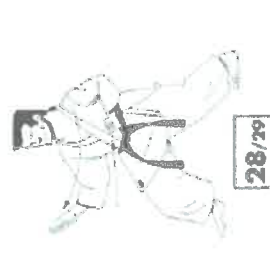

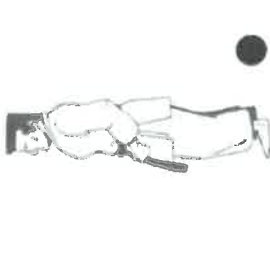

# TAI-JITSU KATA SHODAN 2/2

<p><b>JODAN TATE TSUKI MOTO DACHI</b></p>  <p>14/25</p> <p>Avancer la jambe gauche pour frapper coup de poing vertical gauche au niveau haut (visage).</p>	<p><b>CHUDAN TATE GYAKU TSUKI</b></p>  <p>15/25</p> <p>Sur place, coup de poing vertical droit niveau moyen avec engagement de la hanche.</p>	<p><b>FUDO DACHI HIKITE</b></p>  <p>16/25</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>17/25</p> <p>Coup de pied de face pénétrant niveau moyen de la jambe arrière droite.</p>	<p><b>JODAN MAWASHI GERI KEAGE</b></p>  <p>18/25</p> <p>Coup de pied circulaire de la jambe gauche fouetté niveau haut (visage) avec Kiai.</p>
<p><b>CHUDAN YOKO EMPI KIBA DACHI</b></p>  <p>19/25</p> <p>Poser le pied, frapper niveau moyen du coude au niveau de côté en poussant avec l'aide de la main droite.</p>	<p><b>HIKITE KIBA DACHI</b></p>  <p>20/25</p> <p>Armerment poing gauche au visage, armerment poing droit à la hanche.</p>	<p><b>JODAN URAKEN UCHI KIBA DACHI</b></p>  <p>21/25</p> <p>Frapper revers du poing gauche niveau haut (visage).</p>	<p><b>HIKITE KIBA DACHI</b></p>  <p>22/25</p> <p>Rèarmement du poing gauche.</p>	<p><b>KAITEN FUDO DACHI</b></p>  <p>23/25</p> <p>Pivot sans exagération, changement de position en déplaçant le pied droit et armerment.</p>
<p><b>KAMAE FUDO DACHI</b></p>  <p>24/25</p> <p>Sur place remise en garde à droite, main avant ouverte en protection, poing gauche armé.</p>	<p><b>KAMAE FUDO DACHI</b></p>  <p>25/25</p> <p>Avancer la jambe gauche pour changer de garde, position équilibrée de combat.</p>	<p><b>YOI HACHIJI DACHI</b></p>  <p>26/25</p> <p>Reculer la jambe gauche pour revenir à la position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches.</p>		

# TAI-JITSU KATA NIDAN 2/1


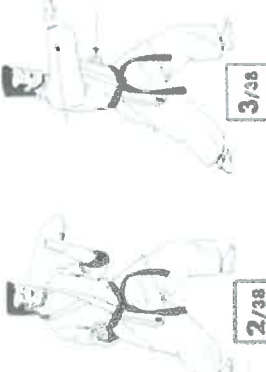
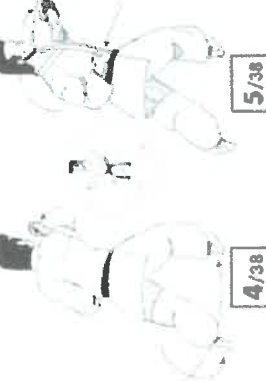
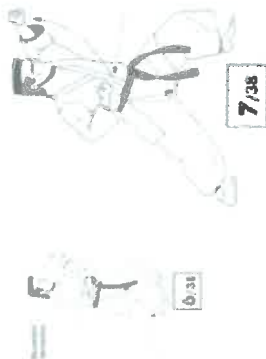
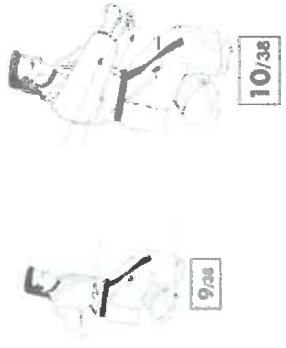
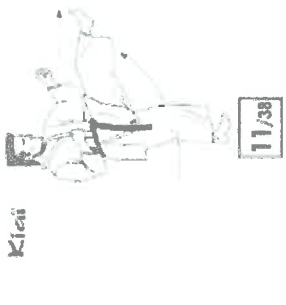
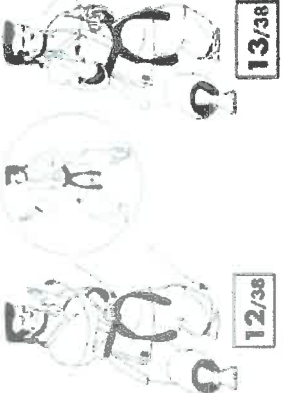

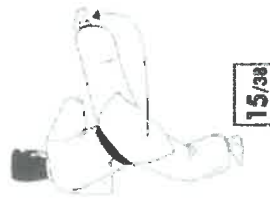

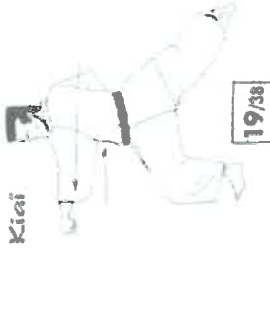

<p><b>YOI HACHIMI DACHI</b></p> 	<p><b>KAMAE FUDO DACHI</b></p> 	<p><b>CHUDAN OI TSUKI ZENKUTSU DACHI</b></p> 	<p><b>CHUDAN OI TSUKI ZENKUTSU DACHI</b></p> 	<p><b>KAMAE FUDO DACHI</b></p> <p>Mouvement bilatéralisé</p> 
<p><b>CHUDAN MAE GERI KEKOMI</b></p> 	<p><b>CHUDAN MAE GERI KEAGE</b></p> 	<p><b>KAITEN GUMBI</b></p> 	<p><b>GEDAN BARAI ZENKUTSU DACHI</b></p> 	<p><b>GUMBI FUDO DACHI</b></p> 
<p><b>KAMAE FUDO DACHI</b></p> 	<p><b>MAWARI ASHI SOTO-UDE</b></p> 	<p><b>AYUMI ASHI-MAWARI ASHI</b></p> 	<p><b>HEISOKU DACHI GUMBI</b></p> 	

# TAI-JITSU KATA NIDAN 2/2








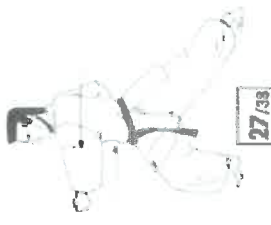








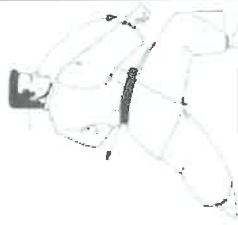
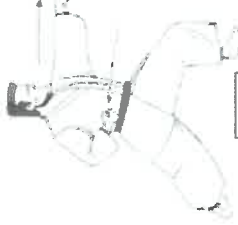
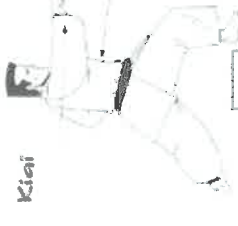
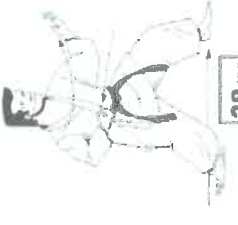
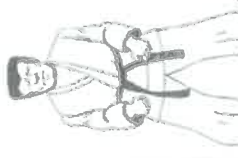

<p><b>SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI</b></p>  <p>15/29</p> <p>Reculer le pied droit pour frapper circulaire avec le tranchant de la main ouverte.</p>	<p><b>SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI</b></p>  <p>16/29</p> <p>Ramener le pied avant, amener avec protection. Reculer le pied gauche pour frapper circulaire avec le tranchant de la main ouverte.</p>	<p><b>SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI</b></p>  <p>17/29</p> <p>(vue de face) Reculer le pied droit pour frapper circulaire avec le tranchant de la main ouverte.</p>	<p><b>SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI</b></p>  <p>18/29</p> <p>En changeant d'axe, parade basse de la main en patte d'ours.</p>	<p><b>GEDAN TEISHO UKE FUDO DACHI</b></p>  <p>19/29</p>
<p><b>GEDAN TEISHO UKE FUDO DACHI</b></p>  <p>20/29</p> <p>Sur un pas en avançant, coup de poing direct en poursuite niveau moyen.</p>	<p><b>KAMAE FUDO DACHI</b></p>  <p>21/29</p> <p>En avançant, coup de pied direct de la jambe arrière, niveau moyen foncé.</p>	<p><b>SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI</b></p>  <p>22/29</p> <p>Sur un pas en avançant, coup de poing direct en poursuite niveau moyen.</p>	<p><b>CHUDAN TSUKI ZENKUTSU DACHI</b></p>  <p>25/29</p> <p>Sur un pas en avançant, coup de poing direct en poursuite niveau moyen.</p>	<p><b>CHUDAN GYAKU TSUKI ZENKUTSU DACHI</b></p>  <p>26/29</p> <p>Kiai</p> <p>Sur place, coup de poing inversé à la jambe avant niveau moyen.</p>
<p><b>KAITEN FUDO DACHI</b></p>  <p>27/29</p> <p>Sur place, remise en garde en position équilibrée de combat.</p>	<p><b>KAMAE FUDO DACHI</b></p>  <p>28/29</p> <p>En reculant, remise en garde en position équilibrée de combat.</p>	<p><b>KAMAE FUDO DACHI</b></p>  <p>29/29</p> <p>Reculer le pied gauche pour se remettre en position d'attente pieds écartés de la largeur des hanches (pieds parallèles).</p>	<p><b>YOI HACHIJI DACHI</b></p> 	<p><b>F.F.K.A.M.A. Féd. Française de Karaté</b></p>  <p>Conception: Y.L.C.R.A.V. 2003</p>



# TAI-JITSU-KATA SANDAN 1/2

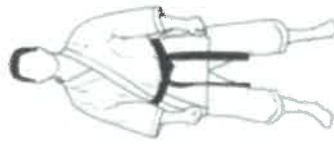
<p><b>YOI HACHIJI DACHI</b></p>  <p>Position d'attente écartée de la largeur des hanches (pieds parallèles).</p>	<p><b>KAMAE FUDO DACHI</b></p>  <p>Reculer la jambe droite pour se mettre en garde, position équilibrée de combat.</p>	<p><b>MAWARI ASHI SOTO-UDE HIRAKEN</b></p>  <p>Esquive avec pivot sur le pied avant, parade de l'avant bras. Contre avec le poing à 4 phalanges.</p>	<p><b>AYUMI ASCHI-MAWARI ASHI MAWASHI EMPI</b></p>  <p>Avancer un pas, pivot sur le pied avant, Parade de l'avant-bras. Contre avec coup de coude circulaire.</p>	<p><b>JODAN AGE UKE ZENKUTSU DACHI</b></p>  <p>En avançant le pied gauche dans l'axe, blocage haut.</p>
<p><b>CHUDAN GYAKU TATE TSUKI ZENKUTSU DACHI</b></p>  <p>Sur place coup de poing vertical droit niveau moyen contraire à la jambe avant.</p>	<p><b>GEDAN JUJI UKE KOSA DACHI</b></p>  <p>Reculer le pied gauche, défense basse en croix.</p>	<p><b>MAE GERI CHUDAN KEAGE</b></p>  <p>Coup de pied direct niveau moyen fouetté avec kiai.</p>	<p><b>SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI</b></p>  <p>En reposant le pied au sol en reculant, contre avec le tranchant de la main. L'autre poing étant armé.</p>	<p><b>KAGI TSUKI RENOJI-DACHI</b></p>  <p>En avançant le pied gauche coup de poing en crochet.</p>
<p><b>JODAN MAWASHI GERI KEAGE</b></p>  <p>Coup de pied circulaire niveau haut fouetté.</p>	<p><b>GEDAN BARAI ZENKUTSU DACHI</b></p>  <p>Sur place blocage bas en fente avant.</p>	<p><b>CHUDAN GYAKU TSUKI ZENKUTSU DACHI</b></p>  <p>Sur place, coup de poing niveau moyen contraire à la jambe avant.</p>	<p><b>CHUDAN STUKI ZENKUTSU DACHI</b></p>  <p>Sur place coup de poing direct niveau moyen avec kiai.</p>	

# TAI-JITSU-KATA SANDAN 2/2

<p><b>KAMAE</b></p>  <p>20/38</p> <p>avancer la jambe droite pour se mettre en garde, position équilibrée de combat.</p>	<p><b>MAWARI ASHI SOTO-UDE HIRAKEN</b></p>  <p>21/38</p>  <p>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><b>AYUMI ASCHI-MAWARI ASHI MAWASHI EMPI</b></p>  <p>23/38</p>  <p>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><b>JODAN AGE UKE ZENKUTSU DACHI</b></p>  <p>25/38</p>  <p>26/38</p> <p>En avançant le pied droit dans l'axe, blocage haut.</p>	<p><b>CHUDAN GYAKU TATE TSUKI ZENKUTSU DACHI</b></p>  <p>27/38</p> <p>Sur place coup de poing vertical droit niveau moyen contraire à la jambe avant.</p>
<p><b>GEDAN JUJI UKE KOSA DACHI</b></p>  <p>28/38</p>  <p>29/38</p> <p>reculer le pied droit, défense basse en croix.</p>	<p><b>MAE GERI CHUDAN KEAGE</b></p>  <p>29/38</p> <p>Kiai</p> <p>Coup de pied direct niveau moyen fouetté avec kiai.</p>	<p><b>SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI</b></p>  <p>30/38</p>  <p>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><b>KAGI TSUKI RENOJI DACHI</b></p>  <p>32/38</p> <p>En avançant le pied droit coup de poing en crochet.</p>	<p><b>JODAN MAWASHI GERI KEAGE</b></p>  <p>33/38</p> <p>Coup de pied circulaire niveau haut fouetté.</p>
<p><b>GEDAN BARAI ZENKUTSU DACHI</b></p>  <p>34/38</p>  <p>35/38</p> <p>Sur place blocage bas en fente avant.</p>	<p><b>CHUDAN GYAKU TSUKI ZENKUTSU DACHI</b></p>  <p>36/38</p> <p>Sur place, coup de poing niveau moyen contraire à la jambe avant.</p>	<p><b>CHUDAN STUKI ZENKUTSU DACHI</b></p>  <p>37/38</p> <p>Kiai</p> <p>Sur place coup de poing direct niveau moyen avec kiai</p>	<p><b>KAMAE FUDO DACHI</b></p>  <p>38/38</p> <p>avancer la jambe droite pour se mettre en garde, position équilibrée de combat.</p>	<p><b>YOI HACHIJI DACHI</b></p>   <p>Position d'attente écartée de la largeur des hanches (pieds parallèles).</p>

# TAI JITSU KATA GODAN 1/10

## PHASE 1



Départ  
**Hachi Ji dachi**



1 - Reculer la jambe droite  
**Joden age uze gauche**  
**Zenkutsu dachi**



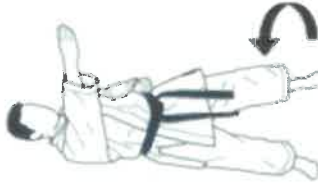
2 - Sur place  
**Eyoaku zuki chudan**  
**Zenkutsu dachi**



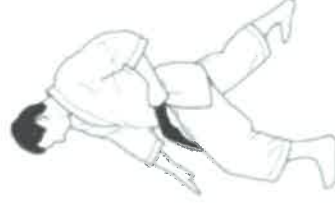
3 - Temps intermédiaire  
Préparation du blocage  
Avancer le pied droit  
à hauteur du pied gauche



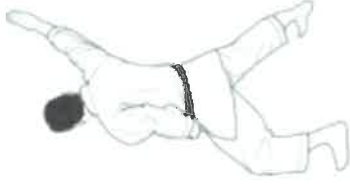
4 - 5 - Sur place,  
**Gedon barai**  
**Heiko dachi**



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



7 - Redescendre en diagonale  
la main droite verticale  
**Zenkutsu dachi**



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



8 - Sur place  
**Tsuji gedan**  
(Regard vers le bas)

# TAI JITSU KATA GODAN 2/10

## PHASE 2



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



11 - Double frappe  
**Morote tetsui uchi**

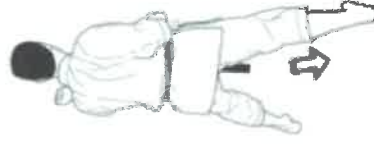
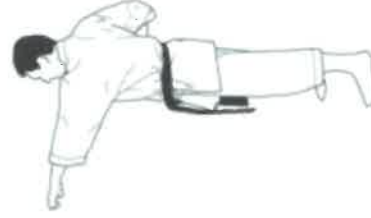


12- Rotation des deux  
mains en patte d'ours



12 (2) - **Kumode uchi**

13 - Frappe des 4  
premières phalanges  
**Hiroken**



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

## PHASE 3

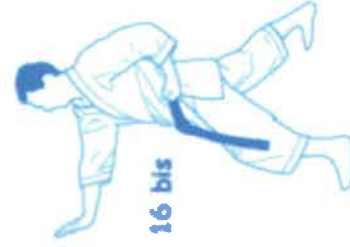


14 bis



15 bis

15 - Sur place  
**Gyaku zuki chudan**  
**Zenkutsu dachi**



16 bis

16 - Ouverture de la main





# TAI JITSU KATA GODAN 3/10

## PHASE 4



17 - Pivot sur pied gauche  
en levant le genou droit



18 - Ouverture de la main  
Kiba dachi



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



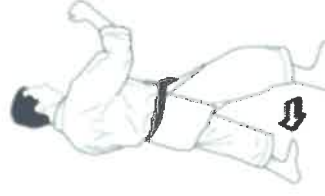
20 - Ushiro geri chudan



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



21 - Croiser la jambe droite  
derrière  
Kesa dachi

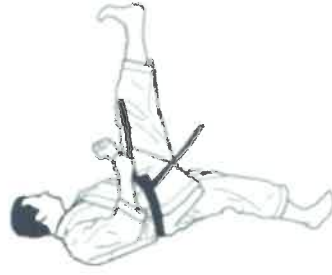


21 (2) - Ferme poings fermés  
Heho dachi

# TAI JITSU KATA GODAN 4/10



22 - Préparation du mae geri



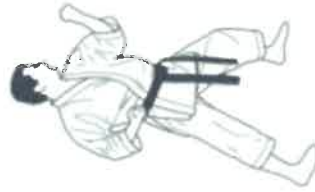
22 (2) - Mae geri keage  
Chudan

## PHASE 5

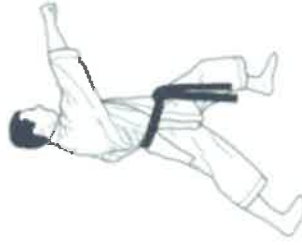


24 - Sur place, Kamoe  
Fudo dachi

## PHASE 6



23 - Seto ude uke gauche  
Mete dachi



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



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



27 - Mae geri chudan



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



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



31 - Saut Tobii



32 - Reposer en fente avant  
Zenistren dachi  
Gyaku zuki gedon  
(regard vers le bas)



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

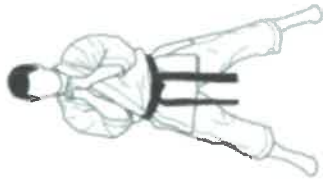


34 - Descendre en Kiba dachi  
En écartant le pied droit  
Poing droit dans main gauche

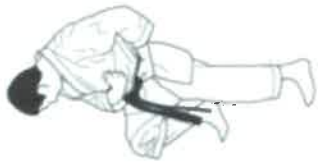
## PHASE 8

## PHASE 9

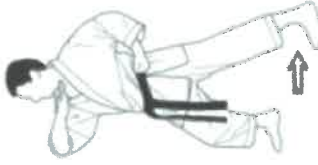
## PHASE 10



35 - Remonter les poings  
au niveau du thorax



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



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



38 (2) - Froppe circulaire  
**Shuto uchi**



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



36 (2) bis



37 - Reposer en garde Kamae  
**Fudo dachi**



39 - Pivot à gauche, Kamoe  
**Moto dachi**

## PHASE 11



40 - Tendre et écarter les bras  
(poings fermés)



## PHASE 12



40 (2) - Mosu geri



40 bis



42 - Pivote tête à gauche  
Gedan barai



42 bis



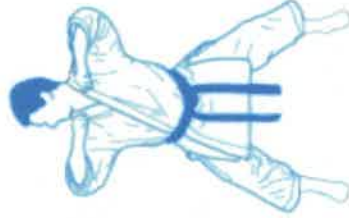
43 - Retraite jambe gauche  
Neko ashi dachi  
Jodan mawashi zuki



43 bis



41 - Pivote pied gauche  
Kiba dachi  
Yoko empi uchi chudan



41 bis



44 - Tendre les bras  
Mete dachi



44 bis

# TAI JITSU KATA GODAN 8/10

## PHASE 13



45 - Coup de genou  
Mae niza geri chudan



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



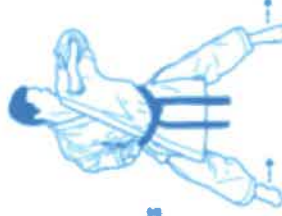
49 - Mouvement de tête à gauche  
Yeri ashi  
Yoko empi uchi



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



46 bis



49 bis

# TAI JITSU KATA GODAN 9/10

## PHASE 14



50 - Reculer jambe droite  
Mete dachi  
Gedan barai



51 - Reculer d'un pas  
Mete dachi  
Uchi barai



53 (2) - Reposer en Kiba dachi  
Shuto uchi



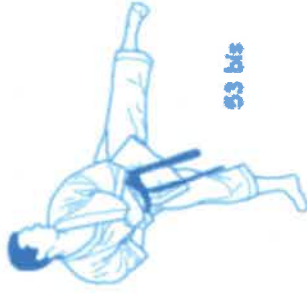
53 (2) bis



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 oke uke  
Zenkutsu dachi



55 - Soto ude uke  
Fudo dachi



56 - Sur place  
Gyoku zuki chudan  
Zenkutsu dachi

## PHASE 15

# TAI JITSU KATA GODAN 10/10



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



58 - Saisie  
Kakete

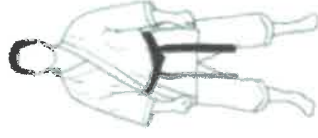


59 - Moe geri chudan



60 - Tsuki chudan  
Zenkutsu dachi

**KIAI**



Position finale  
En reculant  
le pied gauche  
Heiko dachi