



KAISHO RYU avec SAM 21
Présente....



NIHON TAI-JITSU

Memo du Programme

1 – Bref historique du NIHON TAI JITSU en France

2 – Progression par couleur de ceinture

3 – Les Critère pédagogiques d'initiations

4 – Les critères d'exécutions

5 - Le Kihon Waza Nihon Tai Jitsu

Série 1 : Effacements (seul)

Série 2 : Effacements avec contrôle (seul)

Série 3 : Atemi (seul)

Série 4 : Chutes

Série 5 : Effacements (avec partenaire)

Série 6 : Effacements avec contrôle (avec partenaire)

Série 7 : Atemi (formes extérieures)

Série 8 : Atemi (formes intérieures)

Série 9 : Luxations (formes extérieures)

Série 10: Luxations (formes intérieures)

Série 11: Projections (formes extérieures)

Série 12 : Projections (formes intérieures)

Série 13 : Etranglements

Série 14 : Immobilisations

Série 15 : Clés de jambe

Série 16 : Kihon Kata

6 - Les 8 saisies de bases du Nihon Tai Jitsu

n°1 : saisie directe

n°2 : saisie croisée

n°3 : saisie d'un poignet à deux mains

n°4 : saisie de chaque poignet

n°5 : saisie directe haute simple ou double

n°6 : saisie croisée haute

n°7 : saisie latérale

n°8 : saisie arrière de chaque poignet

7 - Les katas de bases du Nihon Tai-Jitsu

Nihon Tai Jitsu 1er kata

Nihon Tai Jitsu 2ème kata

Nihon Tai Jitsu 3ème kata

8 – Principale Technique commune karaté

Dashi (position)

UNSOKU (déplacement)

UKE WAZA (technique de défense)

TSUKI WAZA (attaques directes de poing)

UCHI WAZA (technique de percussion)

KERI WAZA (attaques de pieds)

9 - Schématiques

I – Bref historique du NIHON TAI JITSU en France

En 1952 maître Minoru MOCHIZUKI démontre le principe du Tai Jitsu au cours d'un long séjour en France.



Minoru MOCHIZUKI

Par la suite, un de ses élèves, Tadashi ABE, enseigne l'Aïkido et mentionne le Tai Jitsu comme style simple et efficace du Ju Jutsu Japonais. Roland HERNAEZ participe à plusieurs de ses stages, puis Jim ALCHEIK à son retour du Japon ouvre son dojo avenue Parmentier à PARIS où il enseigne jusqu'à son décès l'Aïkido – Yoseikan, le Karaté do, le Kendo et le Tai Jitsu, cette dernière discipline étant réservée à un groupe choisi parmi ses élèves dont Roland HERNAEZ. Ce dernier à la mort de Jim ALCHEIK en 1962, continue son enseignement et créera plus tard l'Association Nationale Budo Académie, puis la Fédération Française de TAI JITSU dont il prendra la direction technique.

A noter que la première Fédération Nationale créée par messieurs BLANC et ALCHEIK s'appelait Fédération Française d'Aïkido, Tai Jitsu et Kendo (F.F.A.T.K)

Enseignant le Judo, le Ju-Jutsu, le Karaté, le Tai Jitsu et l'Aïkido, Roland HERNAEZ peaufine le style, crée une méthode pédagogique, des bases et des kata qui sont toujours d'actualité.



Roland HERNAEZ

Rendons ici hommage aux maîtres suivants : Mikinosuke KAWAISHI, Luc LEVANNIER, Henri PLEE, Hiroo MOCHIZUKI qui adhère par leurs conseils, leurs techniques et leurs pédagogies à la création de la méthode Française qui deviendra par la suite européenne puis internationale.

Le 15 juin 1977 Roland HERNAEZ signe avec le président Jacques DELCOURT le premier protocole qui fera de l'ex Fédération Française de Tai Jitsu le premier Art Martial Affinitaire de la F.F.K.A.M.A.

En 1983, séparation de l'association en deux groupes.

En 1985, une équipe de 40 professeurs en stage au Japon démontre devant de nombreux grands maîtres Japonais de différentes obédiences, le système Français.

A la suite de ces diverses démonstrations au dojo de l'ambassade américaine à Tokyo, à Shizuoka chez maître Minoru MOCHIZUKI, à Kyoto au Seibukan de maître SUZUKI, le nom officiel devient NIHON TAI JITSU à la demande des différentes instances martiales Japonaises, qui apprécient le contenu pédagogique, historique et traditionnel de la méthode.

En 1986 confirmation du nom et de la nouvelle commission par le comité directeur de la F.F.K.A.M.A.



Texte écrit par sensei **Roland Hernaez**
8^{ème} Dan NIHON TAI JITSU – FFKDA

2 - PROGRESSION PAR COULEUR DE CEINTURES

JAUNE	ORANGE	VERTE	BLEU	MARRON
Les 8 Saisies de Base - Base n° :....				
n°1 : saisie directe	n°1 : saisie directe n°2 : saisie croisée	n°3 : saisie d'un poignet à deux mains n°4 : saisie de chaque poignet	n°5 : saisie directe haute simple ou double n°6 : saisie croisée haute	n°7 : saisie latérale n°8 : saisie arrière de chaque poignet
Le Kihon Waza - Série n° :....				
<i>Série 1 : Effacements (seul)</i> <i>Série 2 : Effacements avec contrôle (seul)</i> <i>Série 3 : Atemi (seul)</i> <i>Série 4 : Chutes</i>	<i>Série 5 : Effacements (avec partenaire)</i> <i>Série 6 : Effacements avec contrôle (avec partenaire)</i>	<i>Série 7 : Atemi (formes extérieures)</i> <i>Série 8 : Atemi (formes intérieures)</i>	<i>Série 9 : Luxations (formes extérieures)</i> <i>Série 10 : Luxations (formes intérieures)</i>	<i>Série 11 : Projections (formes extérieures)</i> <i>Série 12 : Projections (formes intérieures)</i>
KATA - Nihon Tai Jitsu ... kata				
1 ^{er} kata	2 ^{ème} Kata	1 ^{er} et 2 ^{ème} Kata	3 ^{ème} Kata	1 ^{er} , 2 ^{ème} et 3 ^{ème} kata
KIHON - Différentes techniques et positions en lignes				
Au minimum, techniques et postures du kata forme karaté	Au minimum, techniques et postures du kata forme karaté	Au minimum, techniques et postures du kata forme karaté	Au minimum, techniques et postures du kata forme karaté	Au minimum, techniques et postures du kata forme karaté
KIHON IPPON KUMITE - blocage, esquive, contre				
Shuto Shomen Uchi	Oi Tsuki Jodan Oi Tsuki Chudan	Mae Geri	Mawashi Geri Jambe Avt et Arr	Yoko Geri
UKE WAZA - Atémi préparatoire, esquive, contre par Atemi, clé ou projection				
4 techniques - Attaque de face - Attaque latérales	6 techniques - Attaque de face - Attaque latérales - Attaque Arrière	8 techniques - Attaque de face - Attaque latérales - Attaque Arrière - Attaque au sol	12 techniques - Attaque de face - Attaque latérales - Attaque Arrière - Attaque au sol - Attaque Tanto - Attaque Tambo	14 techniques - Attaque de face - Attaque latérales - Attaque Arrière - Attaque au sol - Attaque Tanto - Attaque Tambo - Attaque Jo
RANDORI				
	Imposée	Imposée	En Cercle Imposée	En Cercle Libre

5e Kyu	4e Kyu	3e Kyu	2e Kyu	1er Kyu

5e Kyu	4e Kyu	3e Kyu	2e Kyu	1er Kyu

KIHON	ZENKUTSU DACHI + Différent WAZA	1	x	x			x
	KOKUTSU DACHI + Différent WAZA	2			x	x	x
	KIBA DACHI + Différent WAZA	3	x	x			x
	FUDO DASHI + Différent WAZA	4			x	x	x
	UKE WAZA GEDAN BARAI	5	x	x	x		x
	JODAN AGE UKE	6			x		x
	SOTO UDE UKE	7					x
	UCHI UDE UKE	8					x
	SHUTO UKE	9			x		x
	TSUKI WAZA GYAKU ZUKI	10	x	x	x		x
	OÏ ZUKI	11	x	x	x		x
	UCHI WAZA URAKEN UCHI	12	x				x
	SHUTO UCHI	13		x			x
	ENPI UCHI	14	x	x	x		x
	HAÏTO UCHI	15			x	x	x
	TEISHO UCHI	16				x	x
	KERI WAZA MAE GERI	17	x	x	x	x	x
	MAWASHI GERI	18	x	x	x	x	x
	YOKO GERI	19					x

4 Enchainements
6 Enchainements
8 Enchainements
10 Enchainements
12 Enchainements

KIHON WAZA	Série 1 : Effacements	20	x	x	x	x	x
	Série 2 : Effacements avec contrôle	21	x	x	x	x	x
	Série 3 : Atemi	22	x	x	x	x	x
	Série 4 : Chutes	23	x	x	x	x	x
	Série 5 : Effacements (+ Uke)	24		x	x	x	x
	Série 6 : Effacements + Ctrl (+ Uke)	25		x	x	x	x
	Série 7 : Atemi (formes extérieures)	26			x	x	x
	Série 8 : Atemi (formes intérieures)	27			x	x	x
	Série 9 : Luxations (Extérieures)	28				x	x
	Série 10 : Luxations (Intérieures)	29				x	x
	Série 11 : Projections (Extérieures)	30					x
	Série 12 : Projections (Intérieures)	31					x

Série 1 à 4
Série 1 à 6
Série 1 à 8
Série 1 à 10
Série 1 à 12

8 BASE	n°1 : saisie directe	32	x	x			x
	n°2 : saisie croisée	33		x			x
	n°3 : saisie d'un poignet à deux mains	34			x		x
	n°4 : saisie de chaque poignet	35			x		x
	n°5 : saisie directe haute simple ou double	36				x	x
	n°6 : saisie croisée haute	37				x	x
	n°7 : saisie latérale	38					x
	n°8 : saisie arrière de chaque poignet	39					x

N° 1
N° 1 à 2 3 techniques
N° 1 à 4 6 techniques
N° 1 à 6 8 techniques
N° 1 à 8 7 techniques

5e Kyu	4e Kyu	3e Kyu	2e Kyu	1er Kyu	5e Kyu	4e Kyu	3e Kyu	2e Kyu	1er Kyu
--------	--------	--------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------

KATAS	Nihon Taï Jitsu 1er kata	40	x		x				x
	Nihon Taï Jitsu 2ème kata	41		x	x	x			x
	Nihon Taï Jitsu 3ème kata	42				x			x

1 Kata	1 Kata	2 Kata	2Kata	3 Kata
--------	--------	--------	-------	--------

KIHON IPPON KUMITE	Shuto Shomen Uchi	43	x						x
	Oi Tsuki Jodan	44	x	x					x
	Oi Tsuki Chudan	45		x	x				x
	Mae Geri	46			x	x			x
	Mawashi Geri	47				x			x
	Yoko Geri	48						<th>x</th>	x

2 Techniques Droite et Gauche	3 Techniques Droite et Gauche	4 Techniques Droite et Gauche	5 Techniques Droite et Gauche	6 Techniques Droite et Gauche
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

DEFENSE	Attaque de face	49	x	x	x	x			x
	Attaque latérales	50	x	x	x	x			x
	Attaque Arrière	51		x	x	x			x
	Attaque au sol	52			x	x			x
	Attaque Tanto	53						<th>x</th>	x
	Attaque Tambo	54				x			x
	Attaque Jo	55						<th>x</th>	x

4 techniques	6 techniques	8 techniques	12 techniques	14 techniques
--------------	--------------	--------------	---------------	---------------

RANDORI	Imposé - saisie tous types	56	x						
	Imposé - saisie tous types + 1 atemi	57		x					
	Imposé - saisie tous types + 2 atemi	58			x				
	Imposé - saisie tous types + 2 au sol	59				x			
	Libre avec armes	60						<th>x</th>	x
	Libre sans armes	61						<th>x</th>	x

2 Attaques 2 Défenses	3 Attaques 3 Défenses	4 Attaques 4 Défenses	6 Attaques 6 Défenses	8 Attaques 8 Défenses
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

3 – LES CRITERES PEDAGOGIQUES D'INITIATIONS

A chaque couleur de ceinture correspond un critère pédagogique qu'il faut respecter entre autre pour avoir sa ceinture. Ils se déroulent de la façon suivante :

Couleur	Critère (s)	Explication (s)
Jaune	Respect des critères visuels	Ex : Jambe arrière tendue, 2 lignes // avant projection etc....
ORANGE	Coordination	Ex : Associer un tai sabaki et un kote gaeshi, Synchronisé les deux bras, jambes ou en associations, etc....
VERTE	Stabilité	Ex : Mae Geri (en Zenkutsu), demi-tour en retombant gedan baraï (Zenkutsu) (kata nidan), Exécuter une projection sans être déséquilibré, etc....
BLEU	Puissance de la hanche	Ex : Utilisation de la hanche comme moteur principal des atemi Waza ou les uke Waza,
MARRON	Difficultés d'enchaînements	Ex : Enchaînement (associer) de postures et techniques différentes dans des axes éventuellement différents,

4 – LES CRITERES D'EXECUTIONS

Les candidats sont jugés d'après les critères suivants (suivant la CDGSE):

Pour les Katas :

- La présentation
- Le Cérémonial et l'étiquette
- La concentration,
- L'équilibre et stabilité,
- Le rythme et le tempo
- La puissance
- Le regard
- La respiration et le Waza
- Le respect des techniques et du diagramme original du Kata.

Pour toutes les techniques :

- Attitude, réalisme
- Appréciation des distances (maai)
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination
- Concentration
- Variétés des techniques
- Respect du schéma imposé (technique d'atemi, clé, étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception

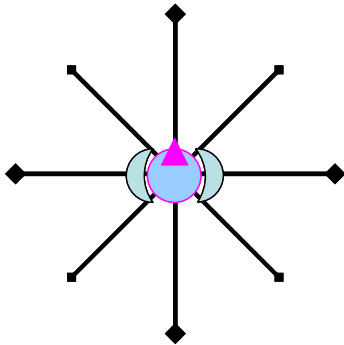
En Nihon Tai Jitsu ;

- **UKE** est le partenaire qui fait les attaques
- **TORI** est le défenseur

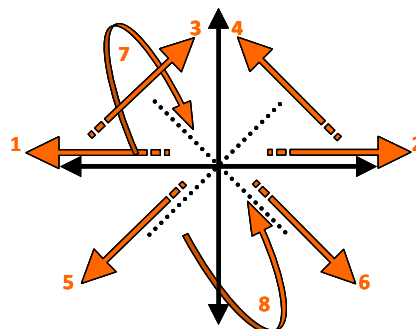
5 - Le Kihon Waza

Le Kihon Waza comprend tous les mouvements fondamentaux exploités dans les ripostes.

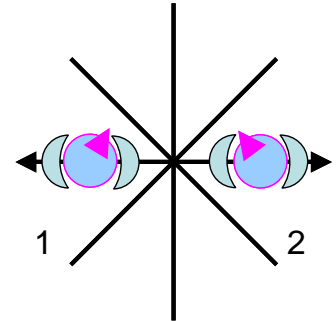
Les Déplacements sur la Croix



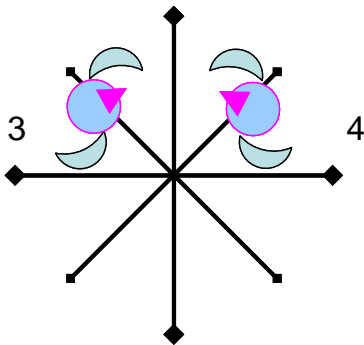
Position de Base et Croix



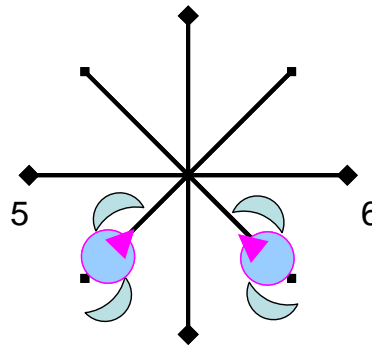
Déplacement Global



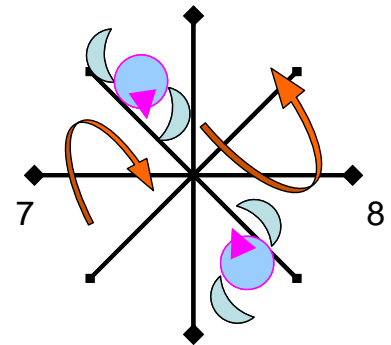
Déplacement 1 et 2



Déplacement 3 et 4



Déplacement 5 et 6



Déplacement 7 et 8

Il comporte 15 séries de plusieurs mouvements :

Série 1 : Effacements (seul)

Suivant déplacement sur la croix - Tai sabaki seulement

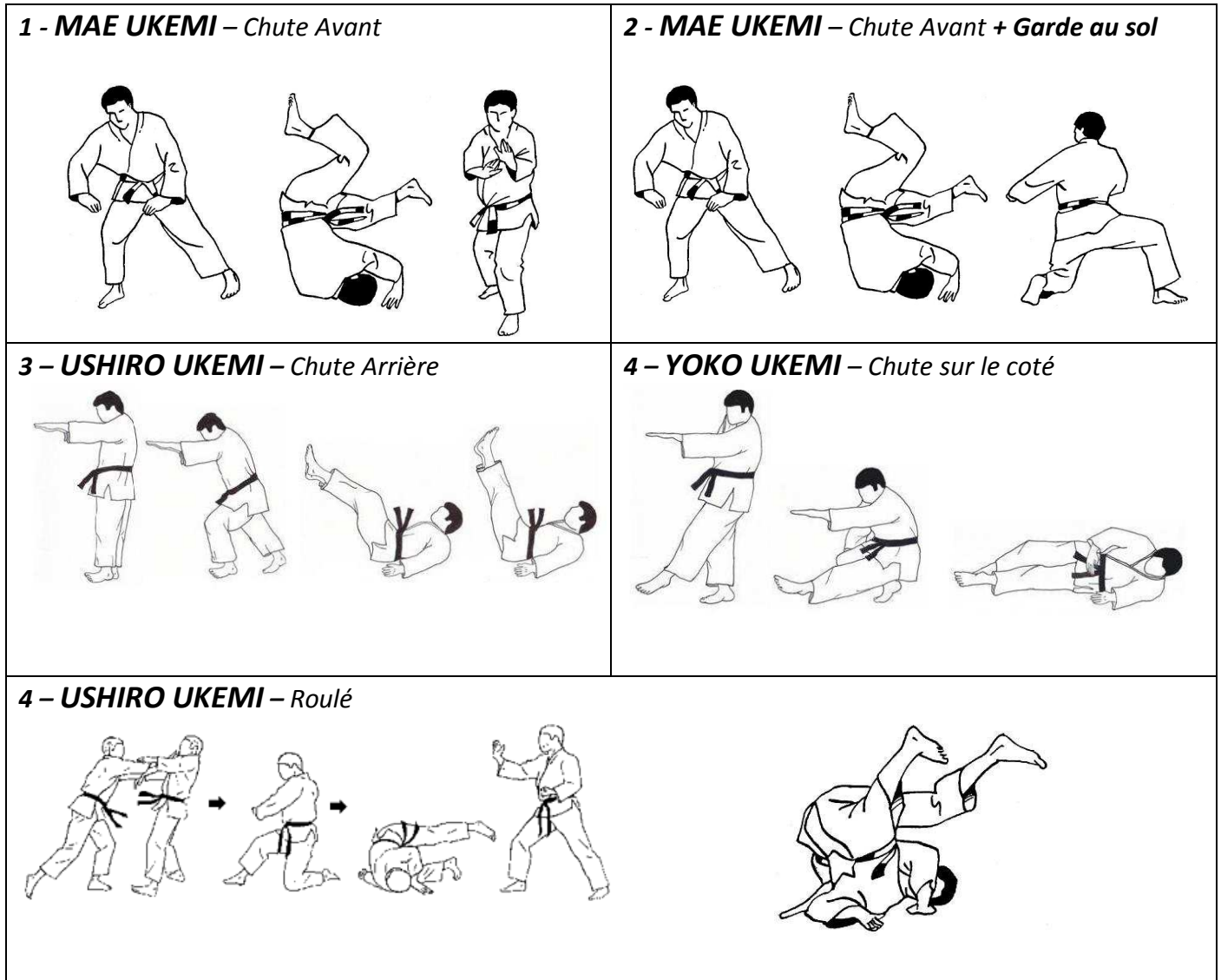
Série 2 : Effacements avec contrôle (seul)

Suivant déplacement sur la croix - Tai sabaki et contrôles de l'attaque potentielle

Série 3 : Atemi (seul)

Suivant déplacement sur la croix - Tai sabaki et contrôles de l'attaque potentielle plus contre par atemi

Série 4 : Chutes



Série 5 : Effacements (avec partenaire)

Pour les séries 1 – 2 – 3 – 4 – 7 – 8, Uke attaque **Oï Tsuki** et Tori fait uniquement le **tai sabaki**
 Pour les séries 5 – 6, Uke attaque **Mae Gueri** et Tori fait uniquement le **tai sabaki**

Série 6 : Effacements avec contrôle (avec partenaire)

Pour les séries 1 – 2 – 3 – 4 – 7 – 8, Uke attaque **Oï Tsuki** et Tori fait uniquement le **tai sabaki + contrôle** de l'attaque
 Pour les séries 5 – 6, Uke attaque **Mae Gueri** et Tori fait uniquement le **tai sabaki + contrôle** de l'attaque

Série 7 : Atemi (formes extérieures)

Pour les séries 1 – 3 – 7, Uke attaque **Oï Tsuki** (droit) et Tori fait le **tai sabaki + contrôle + contre** par **atemi**
 Pour la série 5, Uke attaque **Mae Gueri** (droit) et Tori fait uniquement le **tai sabaki + contrôle + contre** par **atemi**

Série 8 : Atemi (formes intérieures)

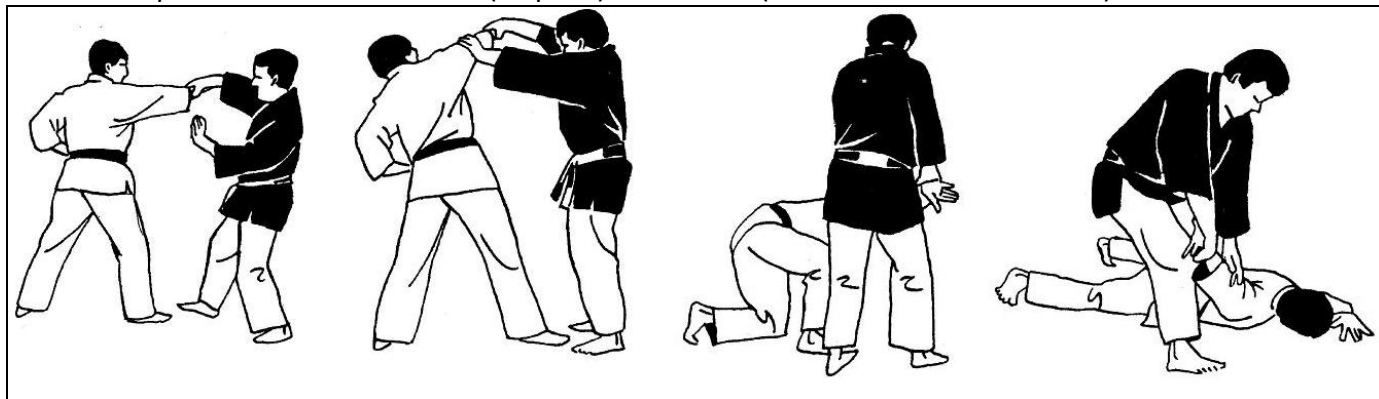
Pour les séries 2 – 4 – 8, Uke attaque **Oï Tsuki** (droit) et Tori fait le **tai sabaki + contrôle + contre** par **atemi**

Pour la série 6, Uke attaque **Mae Gueri** (droit) et Tori fait uniquement le **tai sabaki + contrôle + contre** par **atemi**

Série 9: Luxations (formes extérieures)

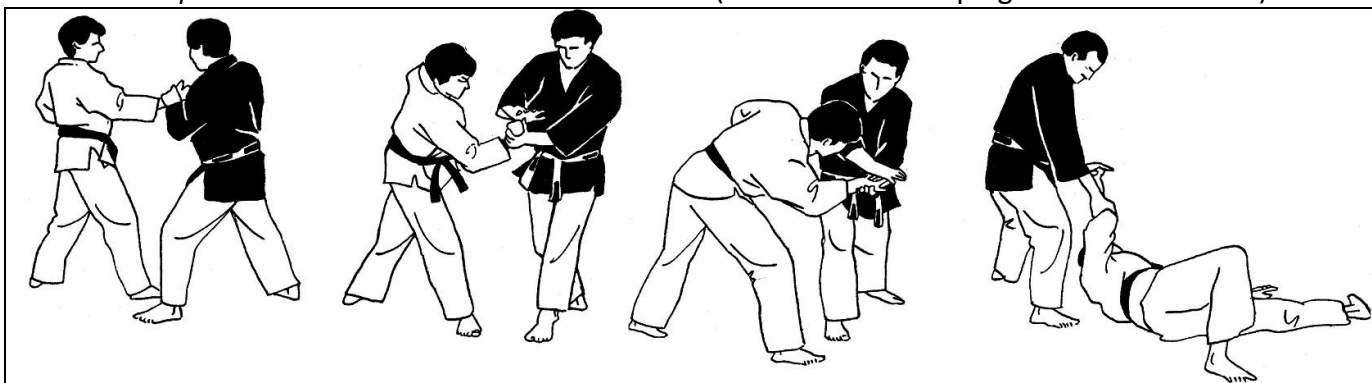
Série 9.1 Attaque : **Nukité**

Riposte : **Tai Sabaki latéral** (esquive) + **Robuse** (le mouvement de la rame)



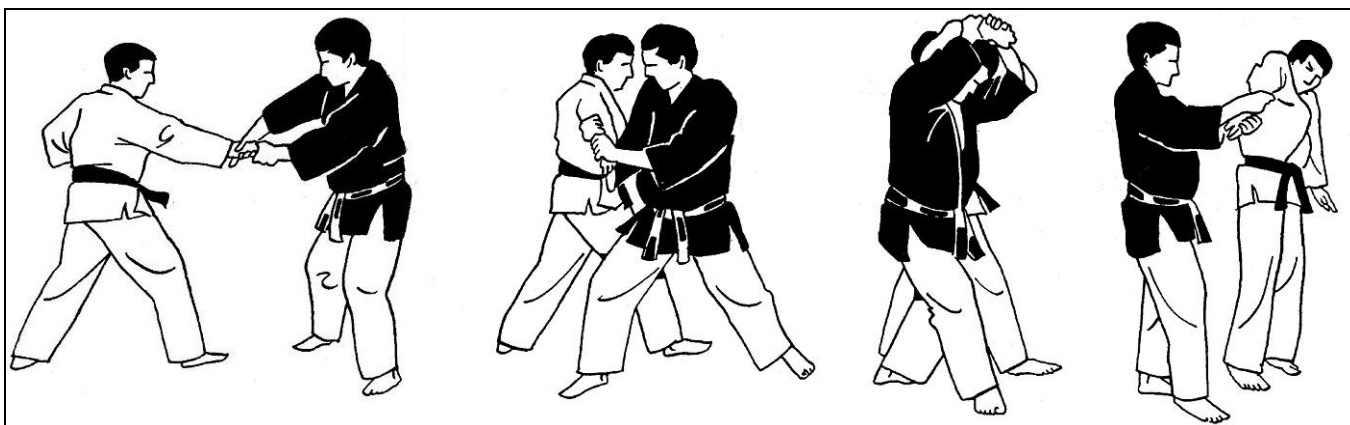
Série 9.2 Attaque : **Nukité**

Riposte : **Tai Sabaki avant** + **Kote Gaeshi** (retournement du poignet vers l'extérieur)



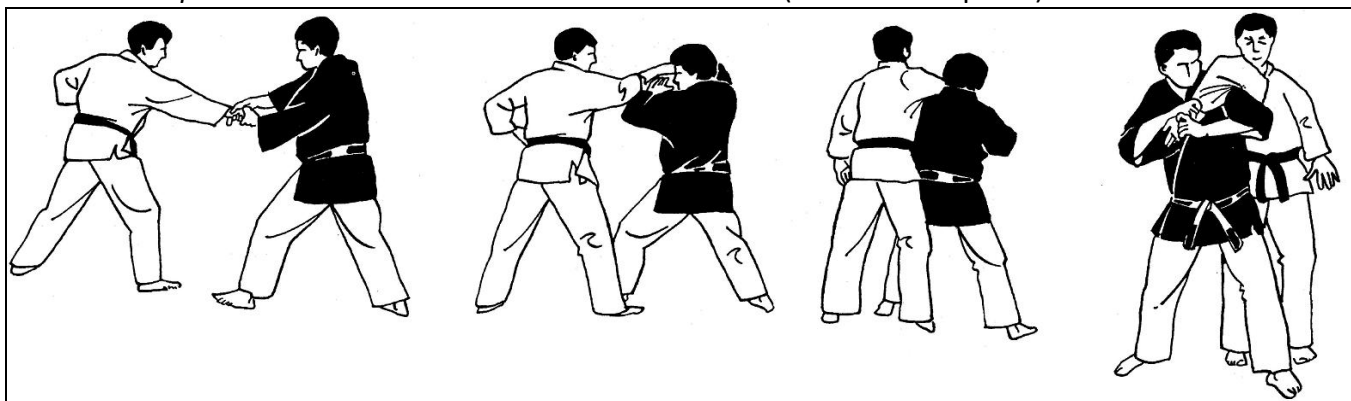
Série 9.3 Attaque : **Nukite**

Riposte : **Tai Sabaki circulaire** + **Yuki Chigae** (retournement du poignet vers l'intérieur)



Série 9.4 Attaque : Nukite

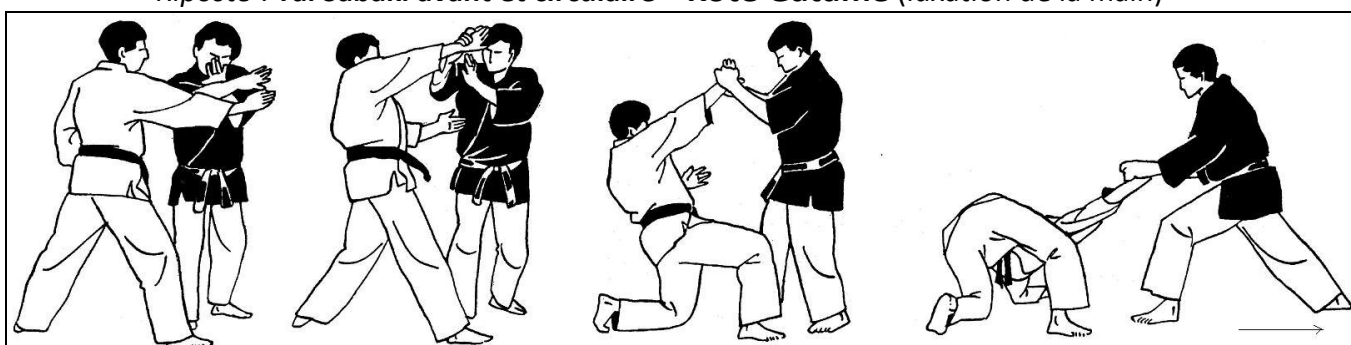
Riposte : Taï Sabaki arrière + Tenbin Gatame (clé bras sur épaule)



Série 10: Luxations (formes intérieures)

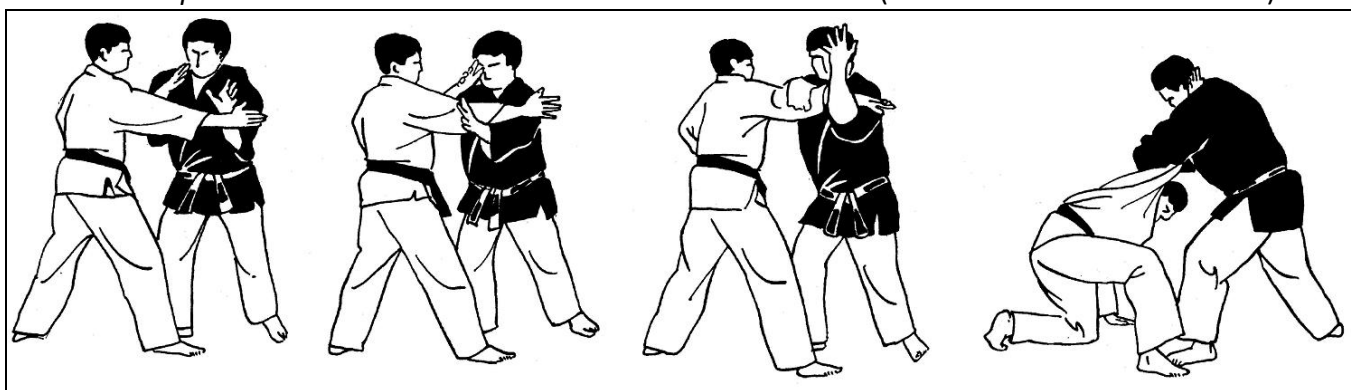
Série 10.1 Attaque : Tentative de saisie de revers

Riposte : Taï Sabaki avant et circulaire + Kote Gatame (luxation de la main)



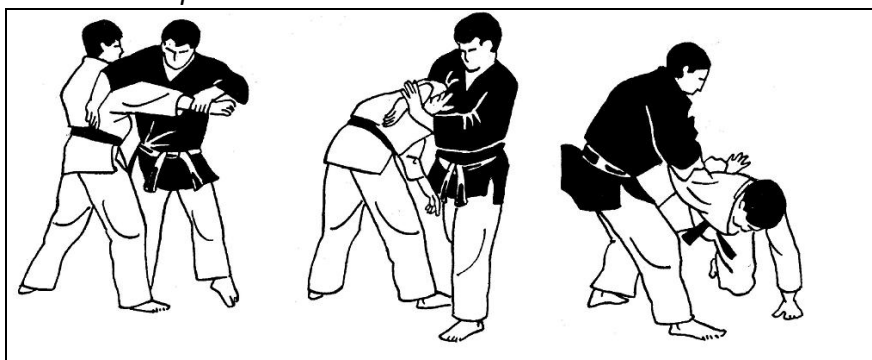
Série 10.2 Attaque : Tentative de saisie de revers

Riposte : Taï Sabaki avant et circulaire + Ude Garami (clé sur bras fléchi dans le dos)



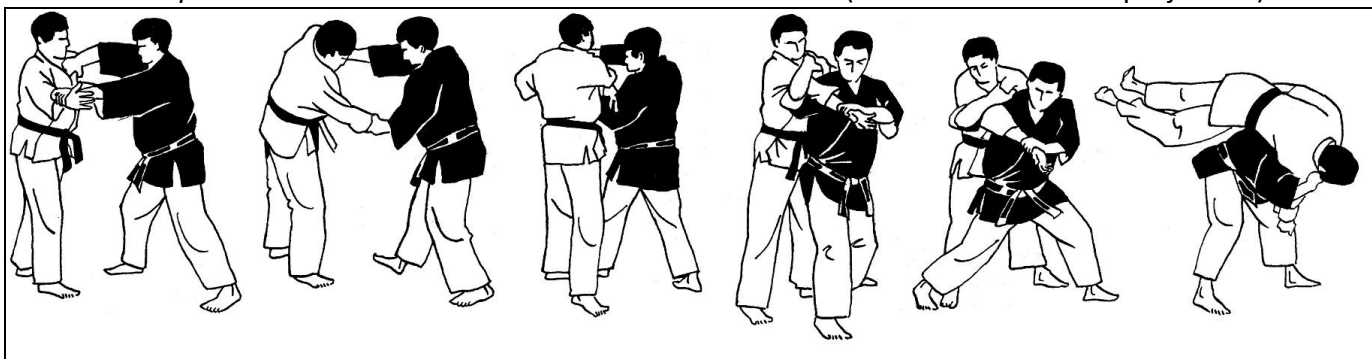
Série 10.3 Attaque : Tentative de saisie de revers

Riposte : Taï Sabaki avant et circulaire + Ude Garami (clé sur bras fléchi dans le dos)



Série 10.4 Attaque : Tentative de saisie de revers

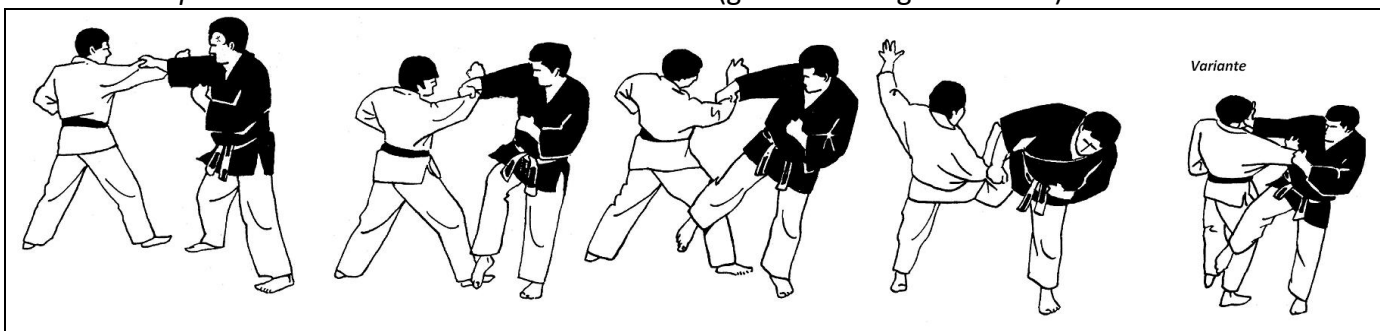
Riposte : **Taï Sabaki** avant et droite + **Yama Arashi** (clé de bras suivie de projection)



Série 11: Projections (formes extérieures)

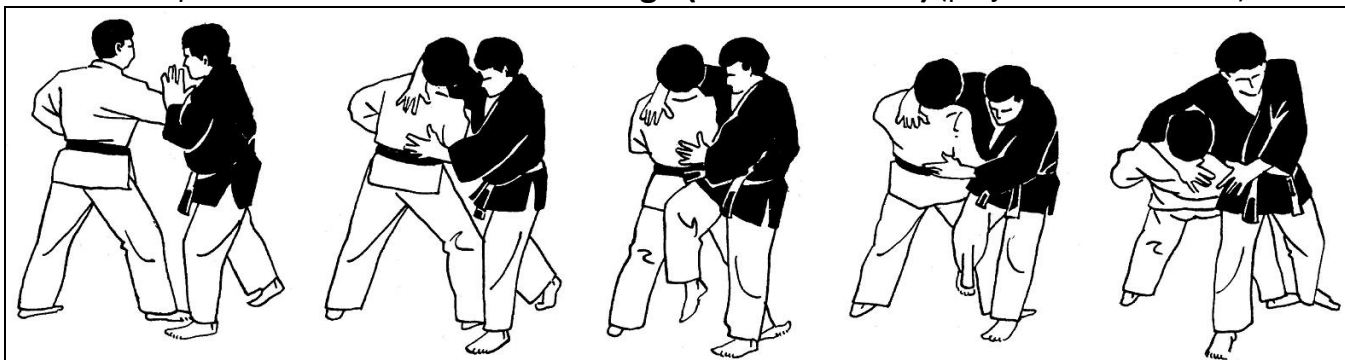
Série 11.1 Attaque : **Oï Tsuki**

Riposte : **Taï Sabaki** latéral + **O Soto Gari** (grand fauchage extérieur)



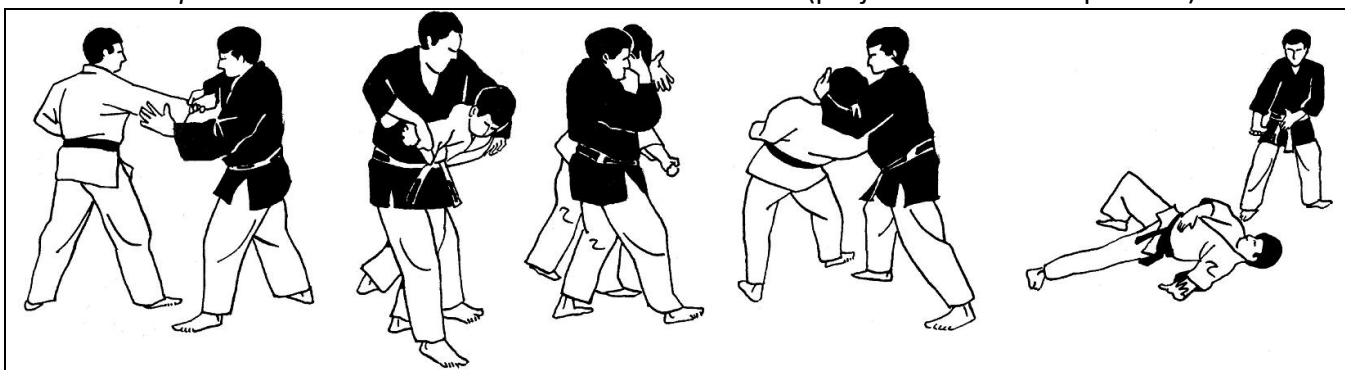
Série 11.2 Attaque : **Oï Tsuki**

Riposte : **Taï Sabaki** avant + **Irimi nage (Mukae Daoshi)** (projection en rentrant)



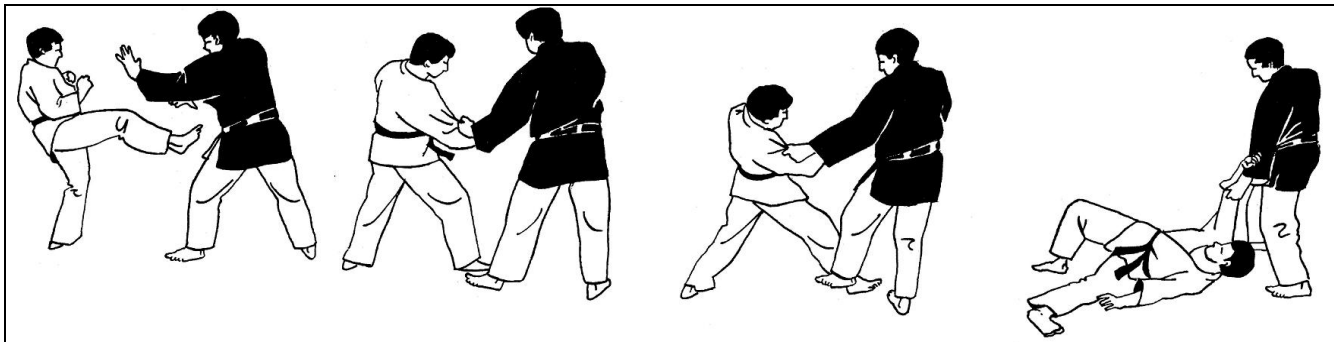
Série 11.3 Attaque : **Oï Tsuki**

Riposte : **Taï Sabaki** circulaire + **Atchi Mawashi** (projection circulaire par tête)



Série 11.4 Attaque : Mae Geri

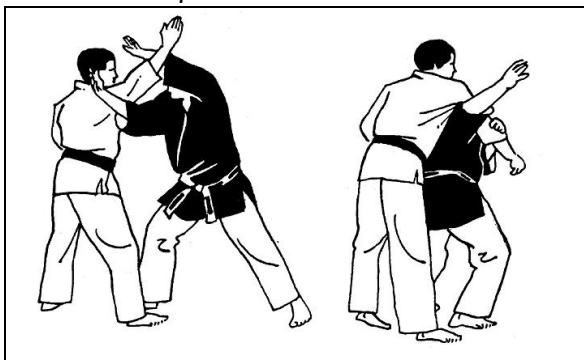
Riposte : Taï Sabaki arrière + Ko Soto Gari (petit fauchage du pied à l'extérieur)



Série 12 : Projections (formes intérieures)

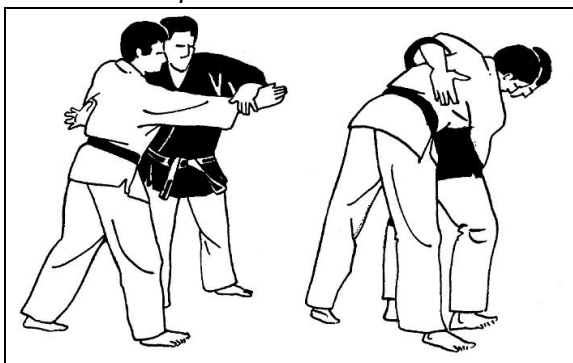
Série 12.1 Attaque : Shomen Uchi

Riposte : Taï Sabaki avant intérieur + Ippon Seoi Nage (projection par une épaule)



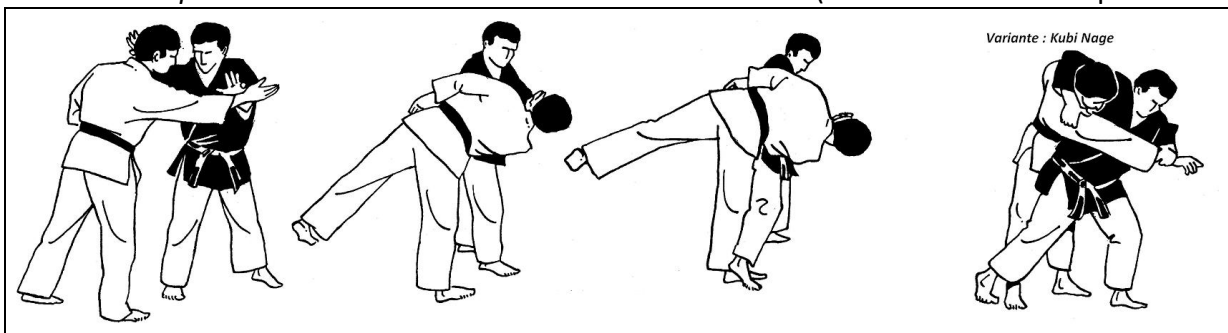
Série 12.2 Attaque : Shomen Uchi

Riposte : Taï Sabaki avant circulaire + O Goshi (grande bascule de la hanche)



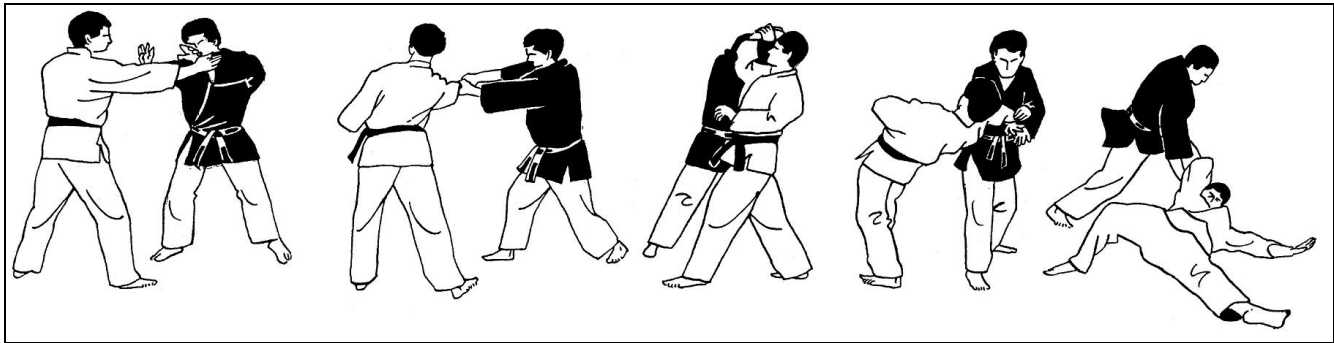
Série 12.3 Attaque : Shomen Uchi

Riposte : Taï Sabaki avant circulaire + Taï Otoshi (renversement du corps en barrage)



Série 12.4 Attaque : Shomen Uchi

Riposte : Tai Sabaki avant circulaire + Shiho Nage (projection dans les quatre directions)



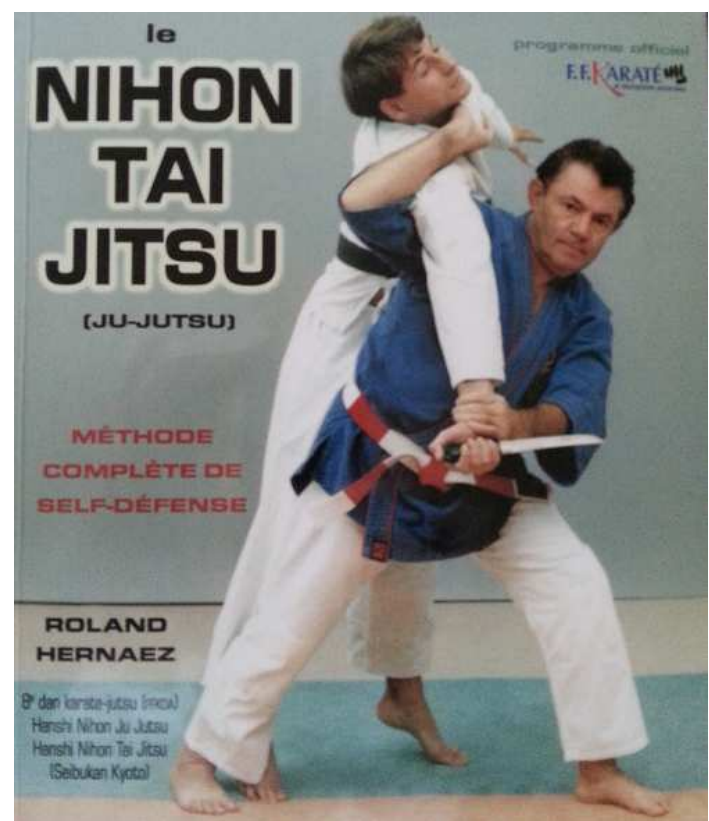
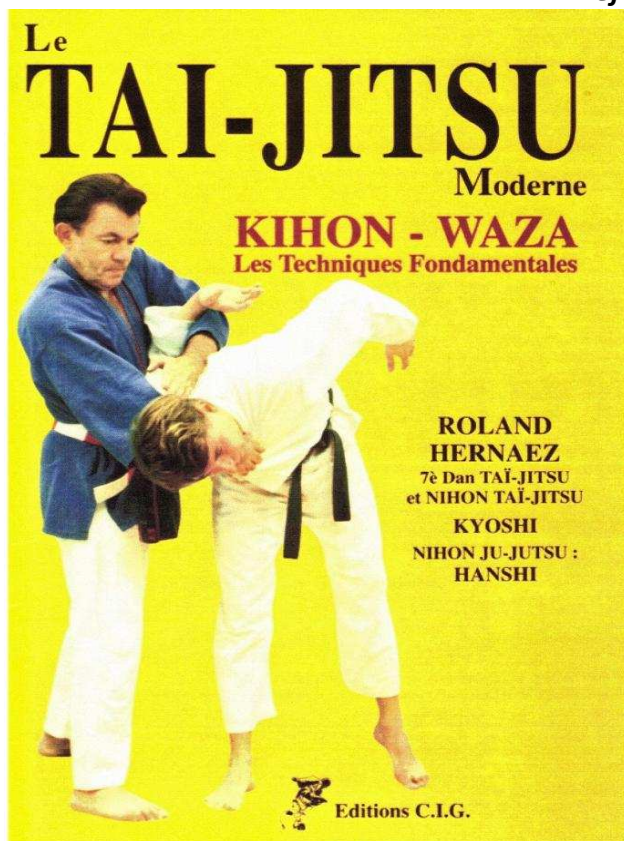
Série 13 : Etranglements

Série 14 : Immobilisations

Série 15 : Clés de jambe

Série 16 : Kihon Kata

Référence livre



6 - Les 8 saisies de bases

Il existe 8 formes de saisie de poignet

A chaque saisie de poignet on peut donc appliquer une forme de sortie de base par atémi clé ou projection.

Pour plus de facilité :

- les saisies se font en priorité sur le poignet droit
- les techniques de sorties se font sur la droite du partenaire
- chaque technique est précédée d'un atémi préparatoire

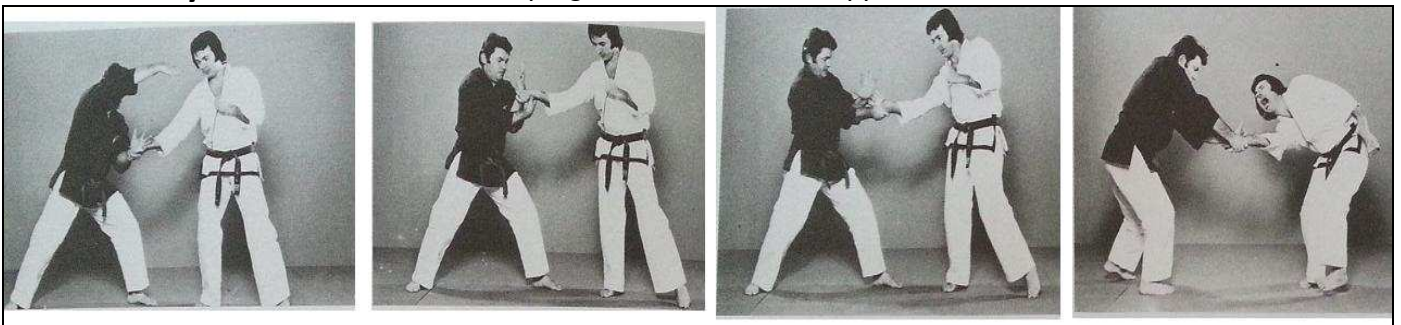
N°1 : SAISIE DIRECTE



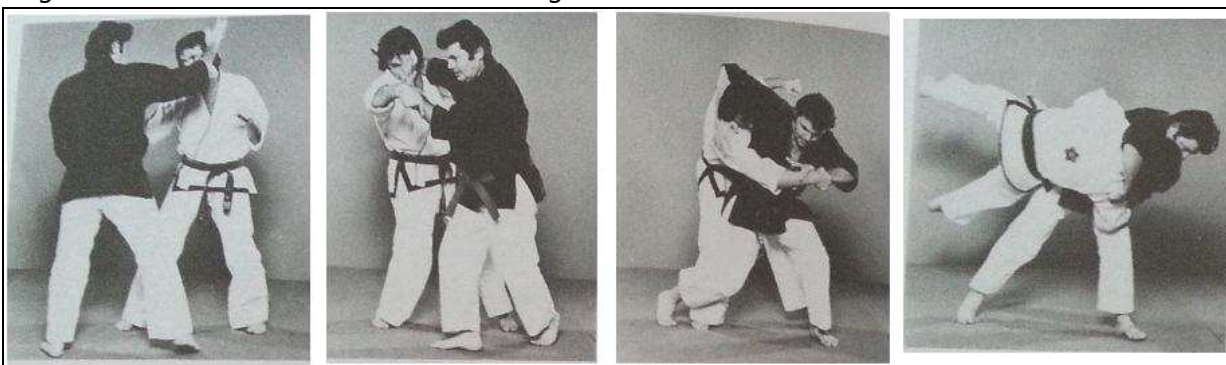
Atemi : **Yoko Empi** – Coup de coude



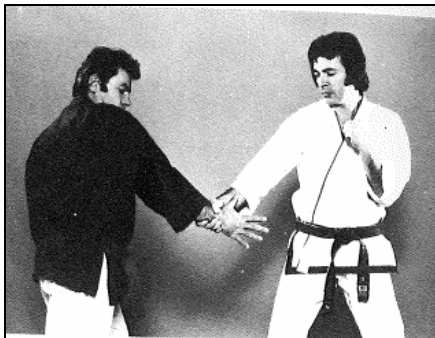
Kansetsu : **Gyaku Kote Gaeshi** – Clé poignet extérieur main opposé



Nagae : **Tai Otoshi** – Jambe en barrage



N°2 : SAISIE CROISEE



Atemi : Naï Wan – Sabre de l'avant bras



Kansetsu : Kote Gaeshi – Clé poignet extérieur



Nagae : Irimi nage (Mukae Daoshi) – projection en rentrant



N°3 : SAISIE D'UN POIGNET A DEUX MAINS

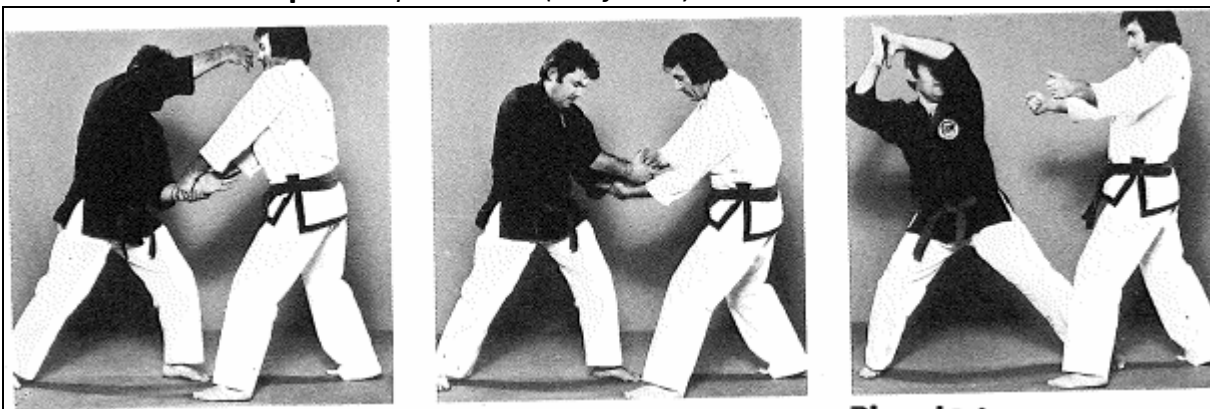
1^{er} Forme



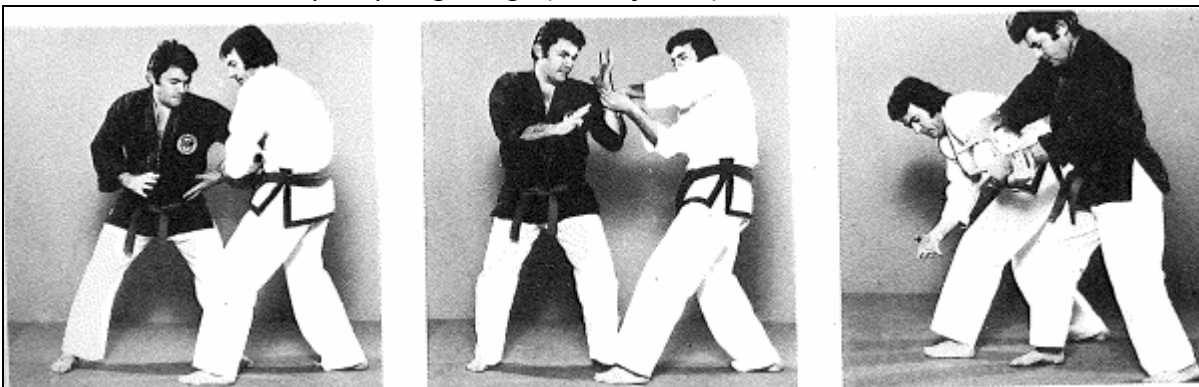
2^{ème} Forme



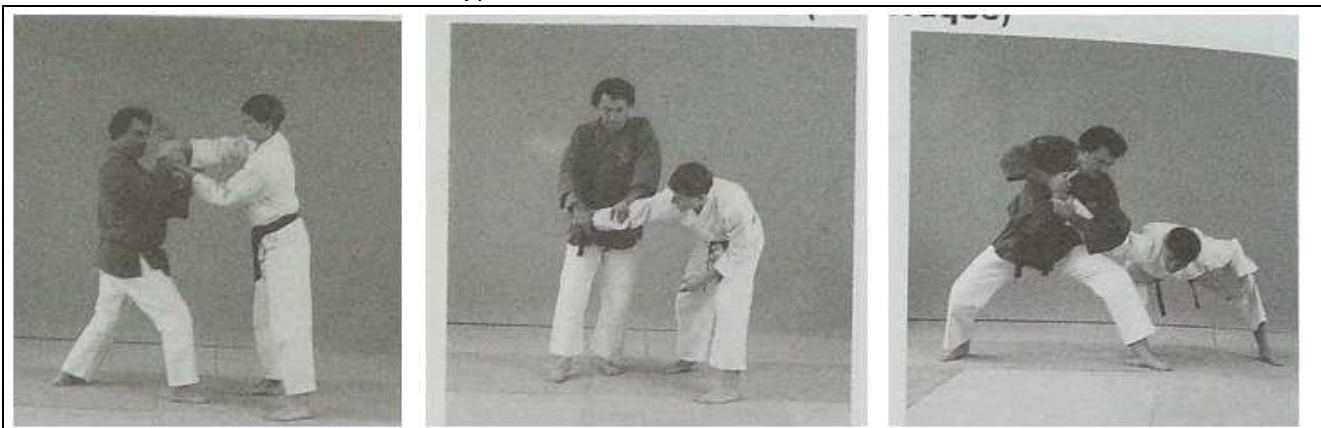
Atemi : Yoko Empi – Coup de coude (1^{ère} forme)



Atemi : Tsuki – Coup de poing visage (2^{ème} forme)

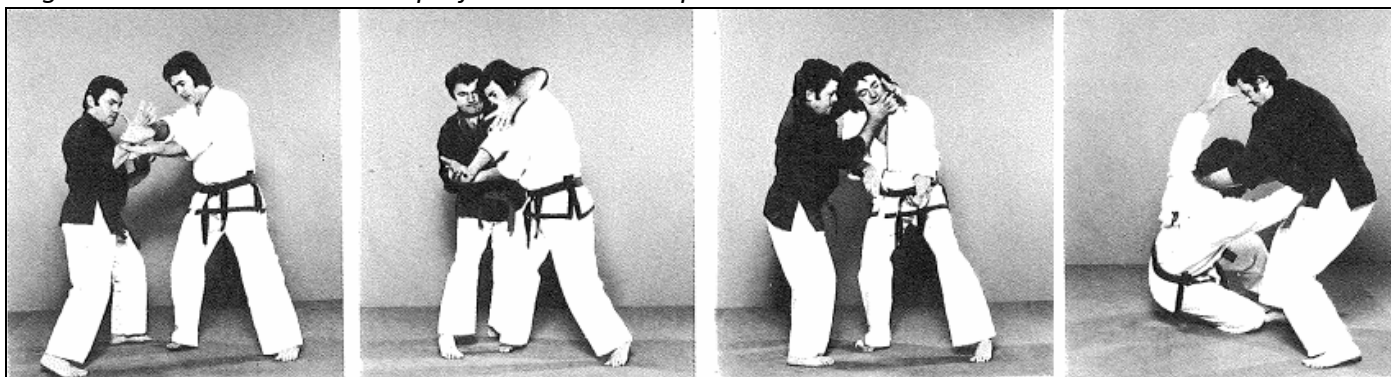


Kansetsu : Waki Gatame – Clé hyper extension du bras à l'aisselle



n°3 : saisie d'un poignet à deux mains (suite)

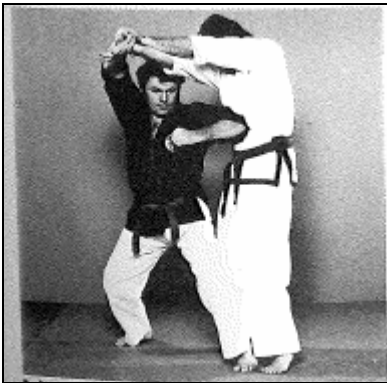
*Nagae : **Atchi Mawashi** – projection circulaire par tête*



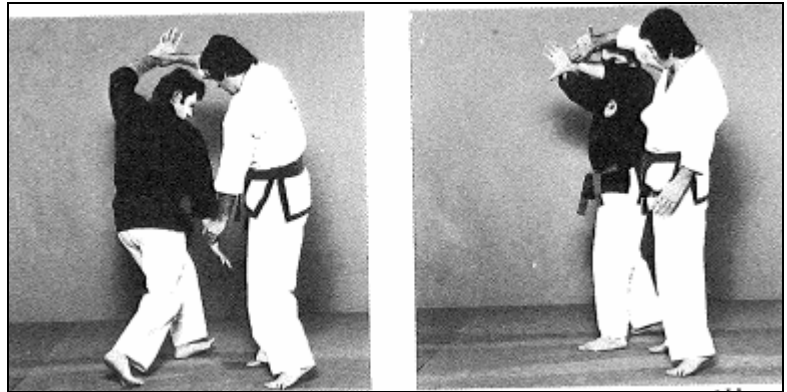
N°4 : SAISIE DE CHAQUE POIGNET



Atemi : Yoko Empi – Coup de coude

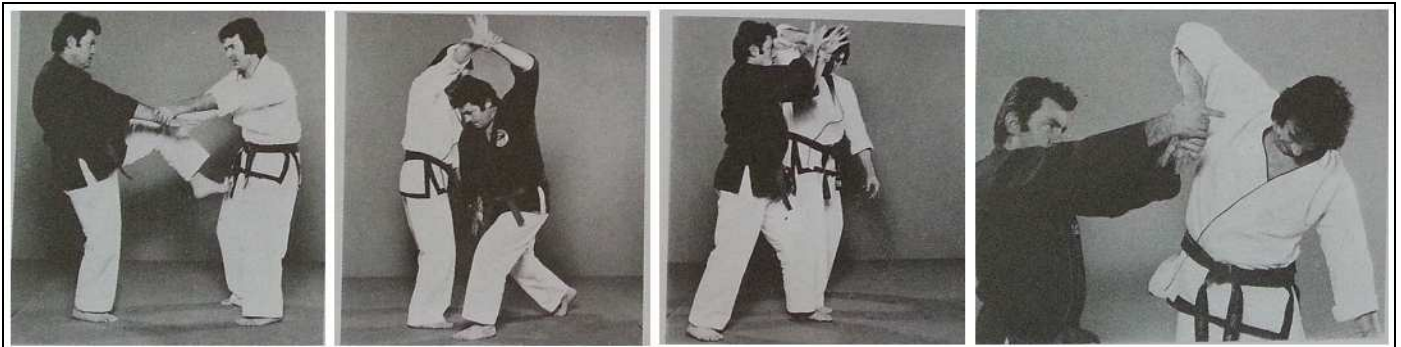


(1^{ère} forme)

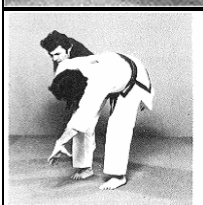
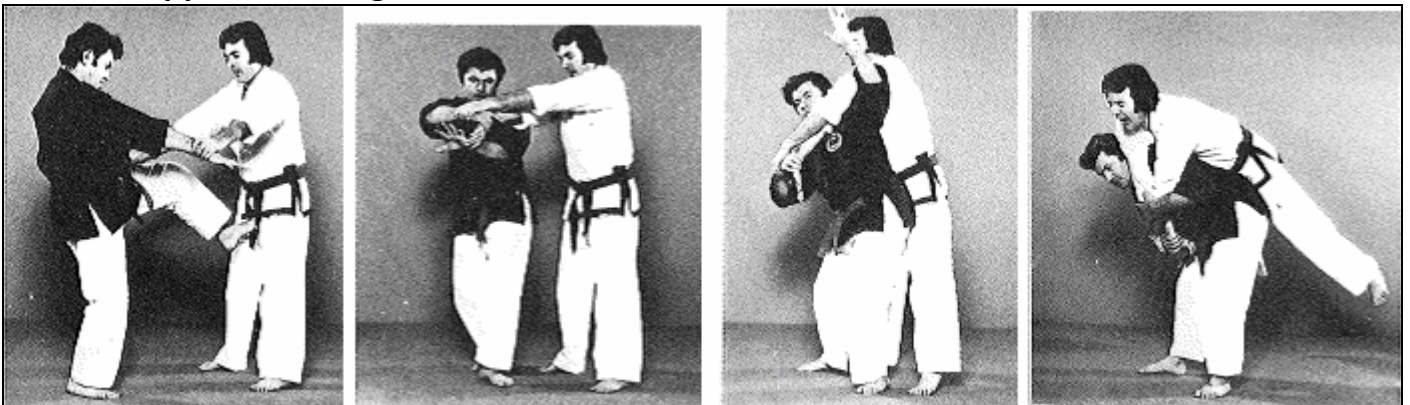


(2^{ème} forme)

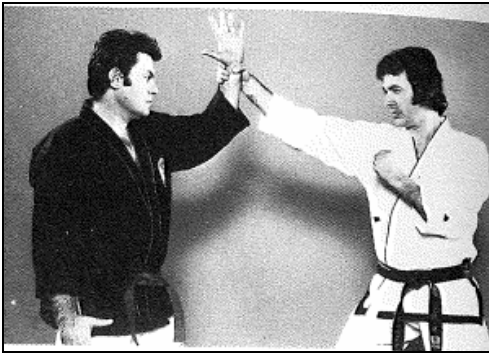
Kansetsu : Yuki Chigae (retournement du poignet vers l'intérieur)



Nage : Ippon Seoi Nage (projection par une épaule)



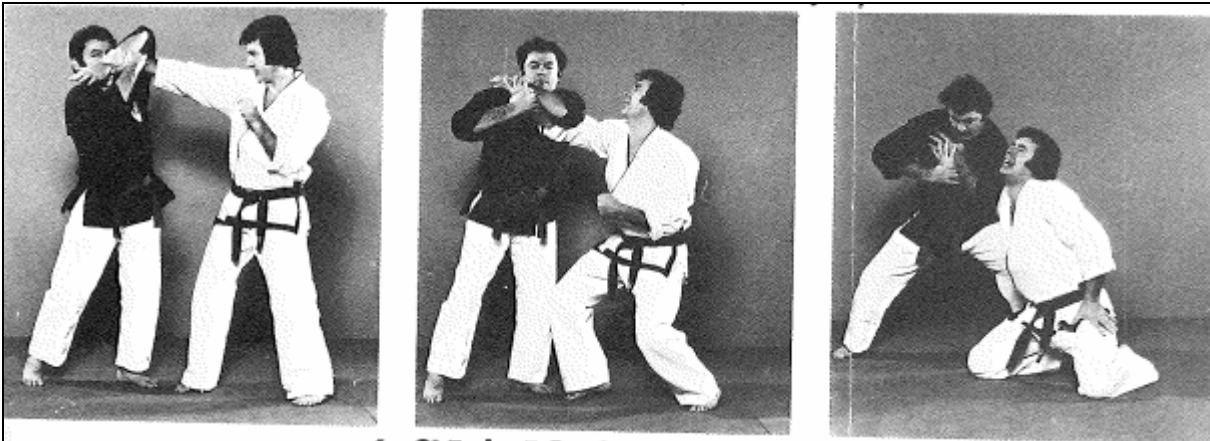
N°5 : SAISIE DIRECTE HAUTE SIMPLE OU DOUBLE



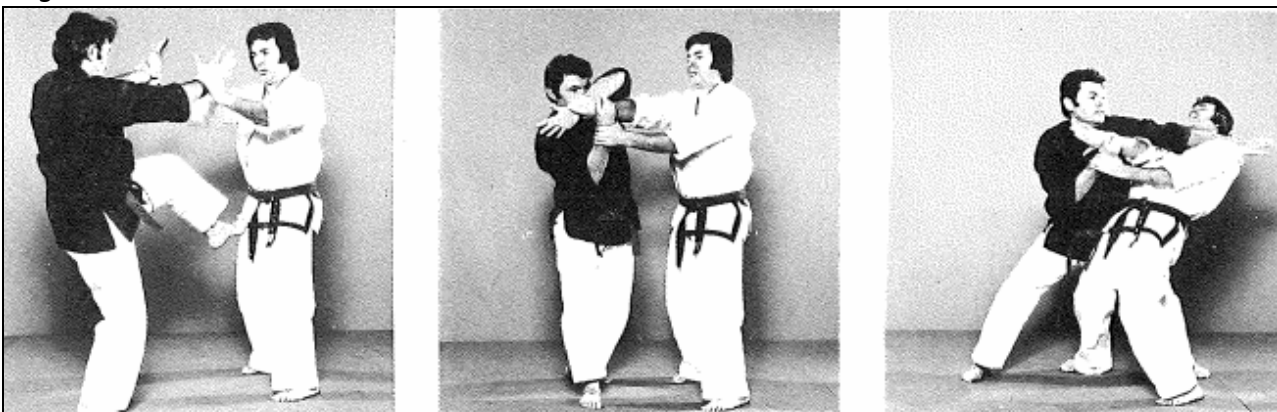
Atemi : Empi – Atemi du coude au bras ou au visage



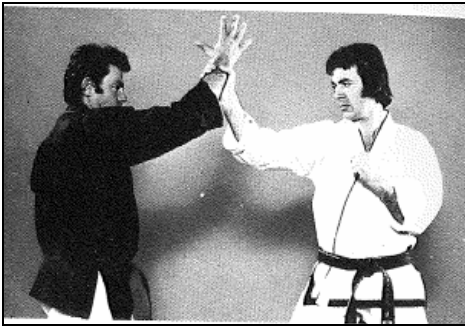
Kansetsu : Nikyo – clé de bras en z



Nagae : Ushiro Goshi – renversement vers l'arrière



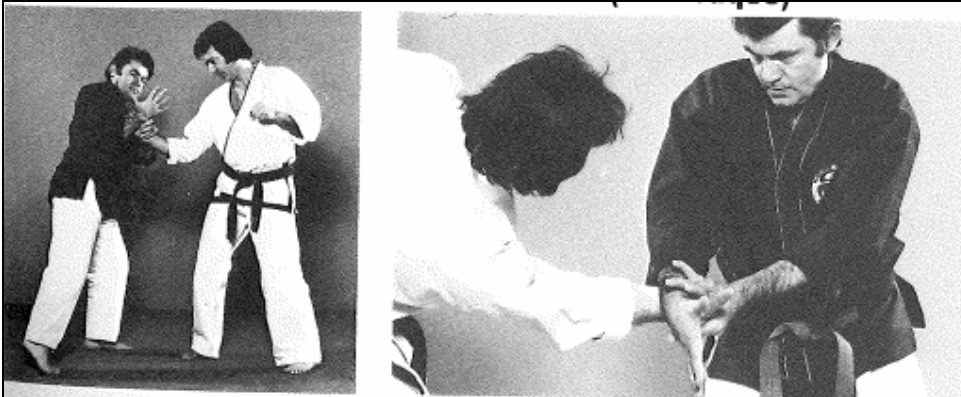
N°6 : SAISIE CROISEE HAUTE



Atemi : Teisho – Patte d'ours visage



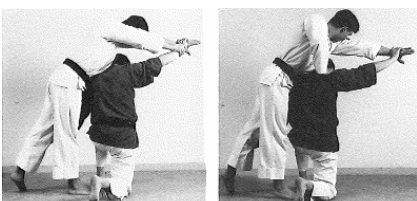
Kansetsu : - Clé de pouce



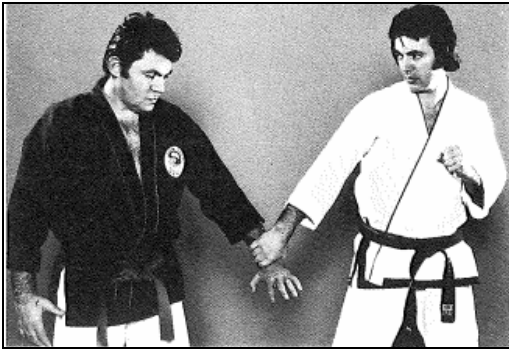
Nagae : Tamara Guruma – Chargement d'épaule



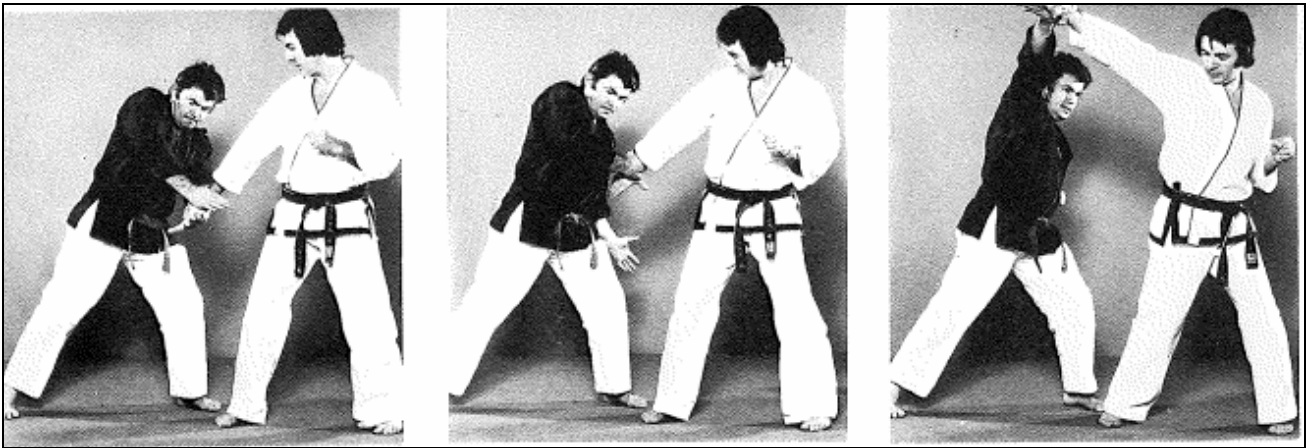
De dos



N°7 : SAISIE LATERALE



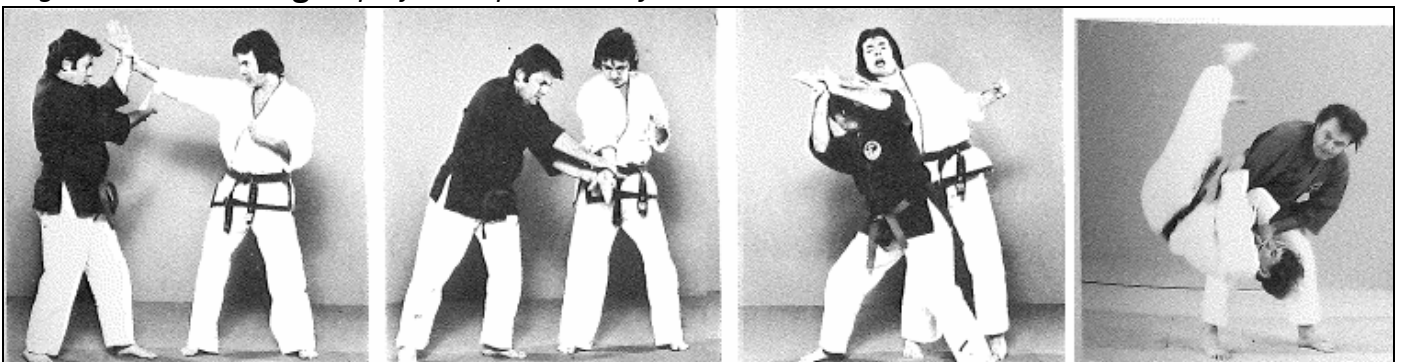
Atemi : Tsuki – coup de poing aux côtes



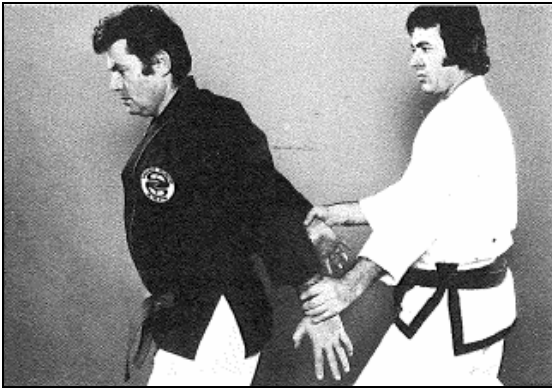
Kansetsu : Juji Ude Gatame – clé de bras en croix



Nagae : Shiho Nage – projection par le bras fléchi



N°8 : SAISIE ARRIERE DE CHAQUE POIGNET



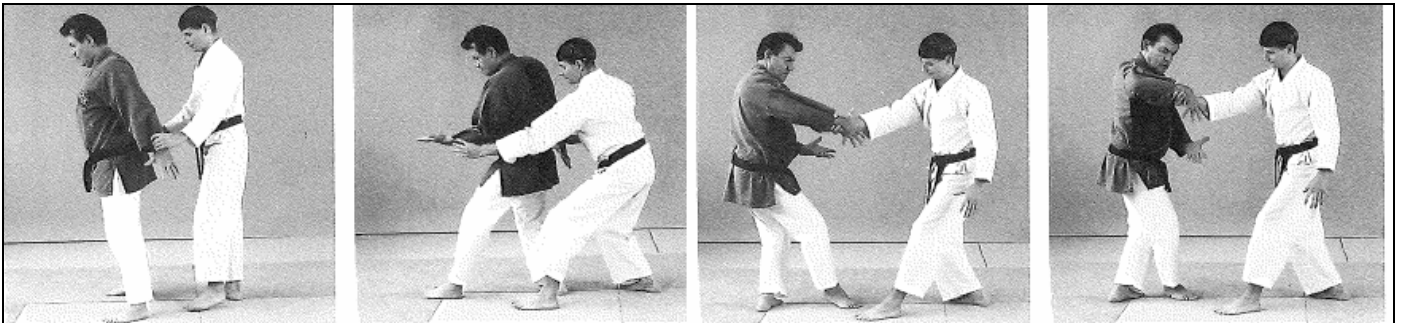
Atemi : Mawashi ou Empi – atemi du pied ou du coude



Atemi : Tsuki – atemi du poing au visage

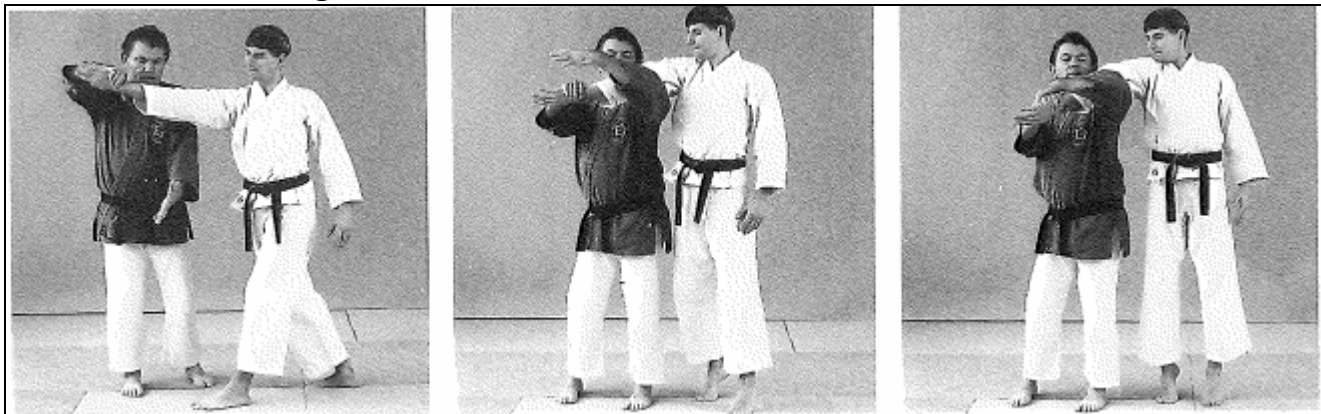


Kansetsu : Tenbin Nage – Clé de bras tendu sur l'épaule

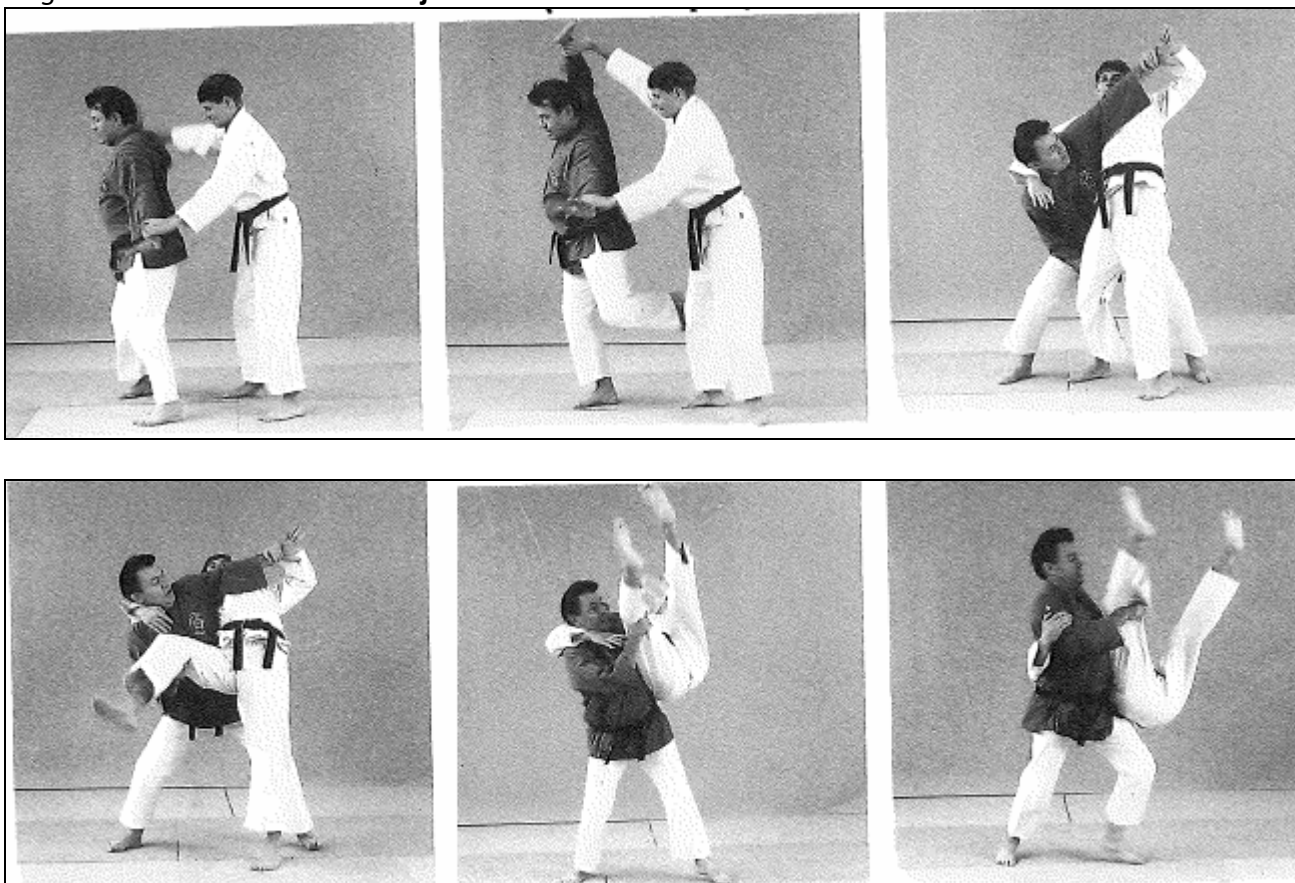


n°8 : saisie arrière de chaque poignet (suite)

Kansetsu : Tenbin Nage – Clé de bras tendu sur l'épaule (suite)



Nage : - Projection vers l'arrière



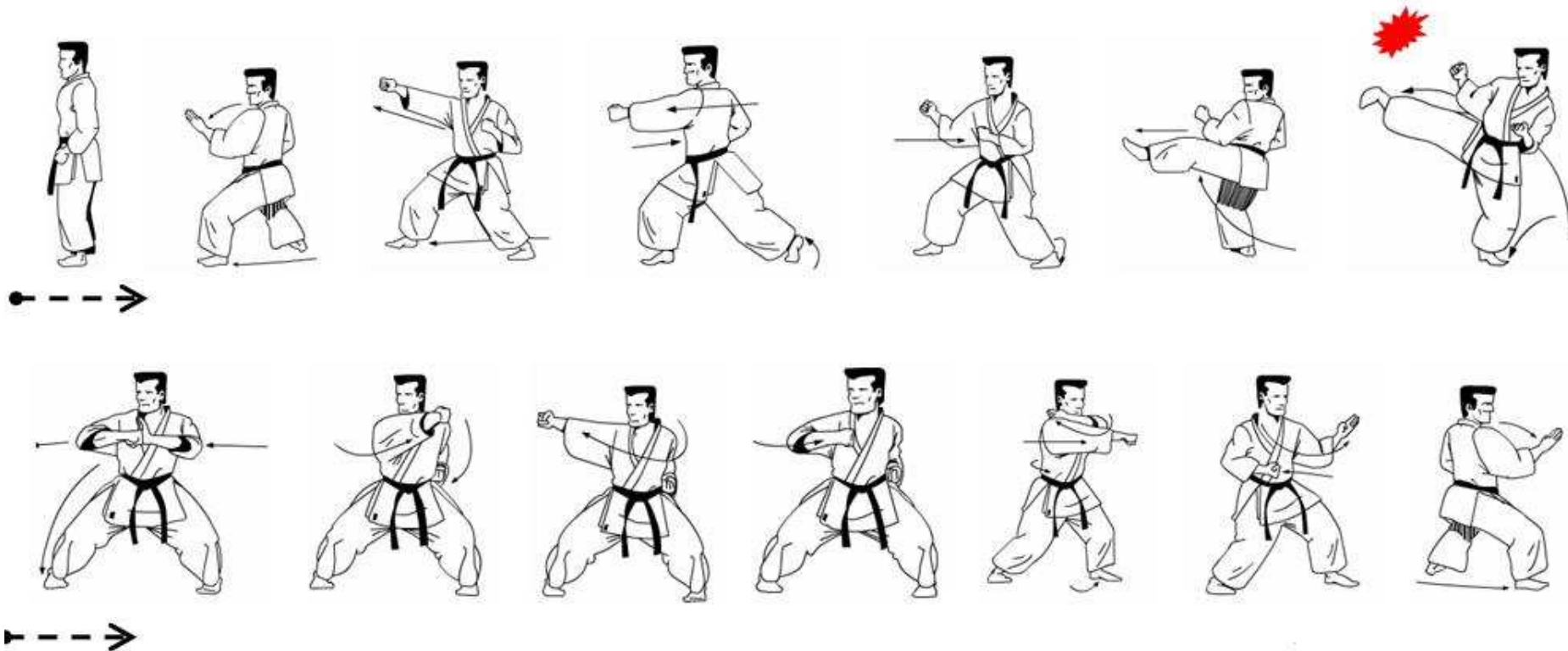
7- Les katas de bases du Nihon Tai-Jitsu

Voici les 3 premiers Kata de base. Ils sont exécutés **seul**.

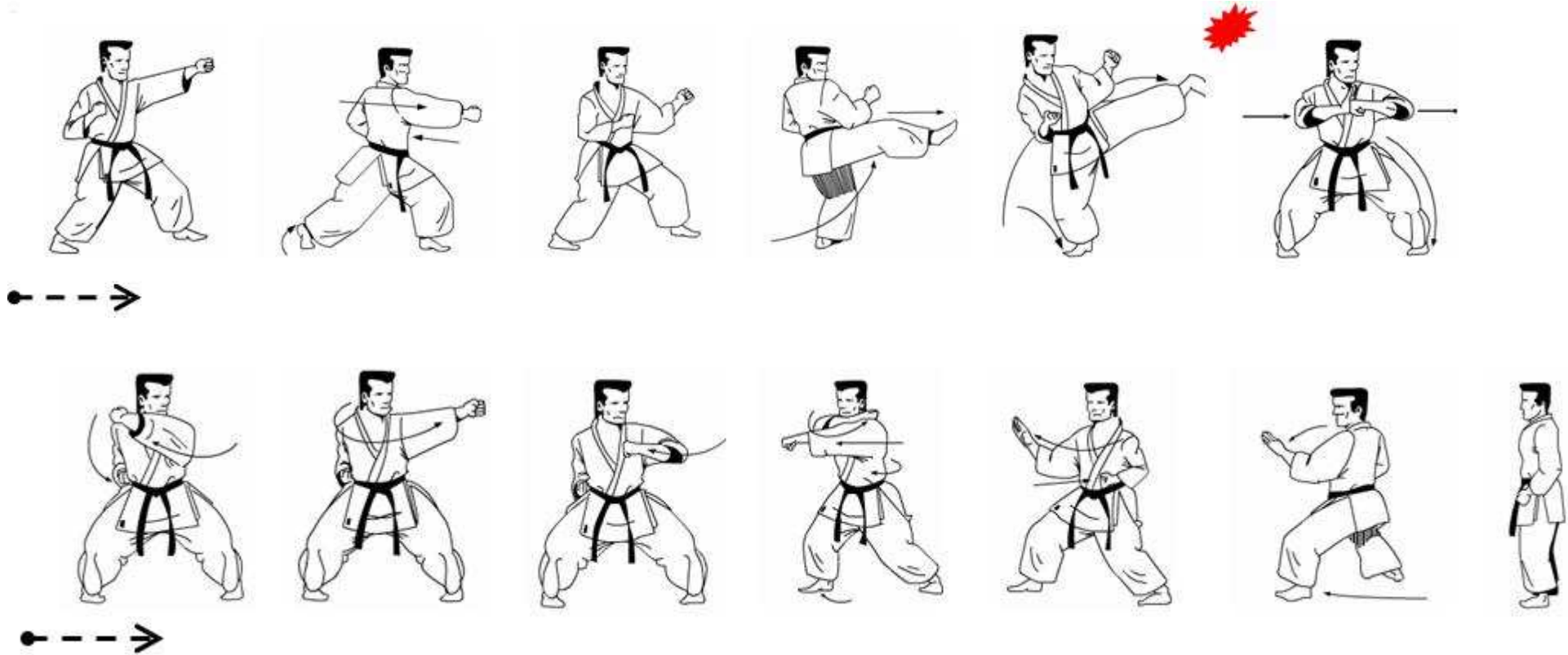
La Forme présenté est celle du Tai Jitsu mais les technique sont les mêmes. Seul leur forme change un peut

Nihon Tai Jitsu 1er kata

Style kempo, les mouvements sont ronds et rebondissant avec une forte utilisation des hanches.

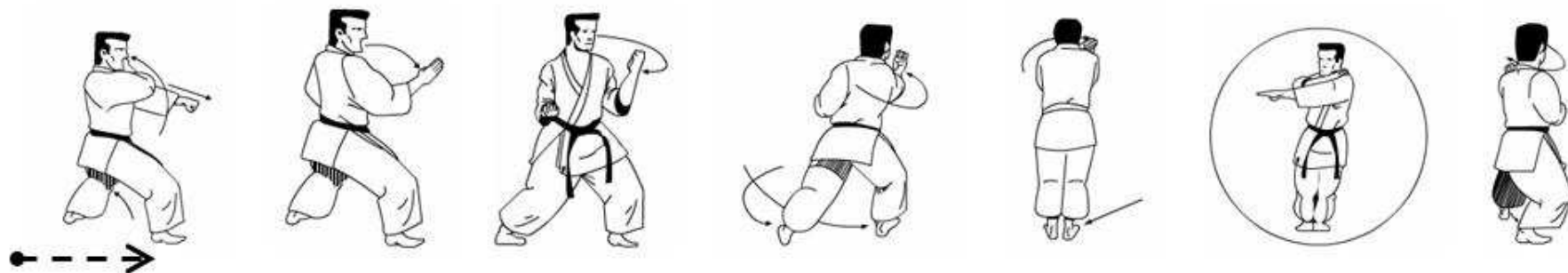
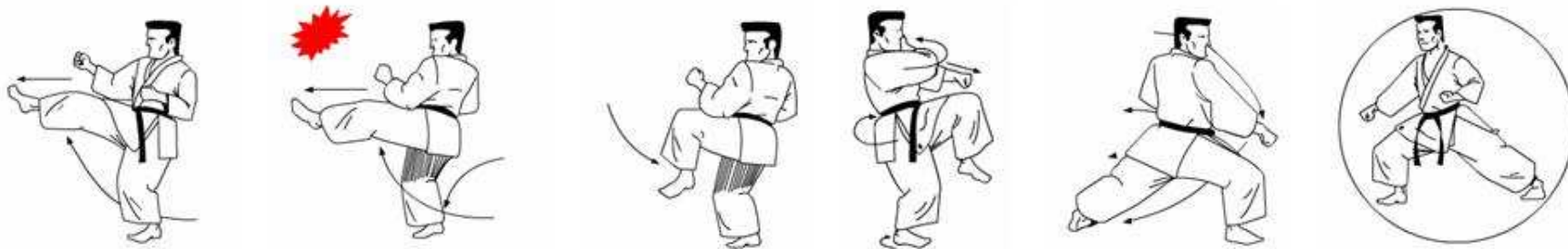
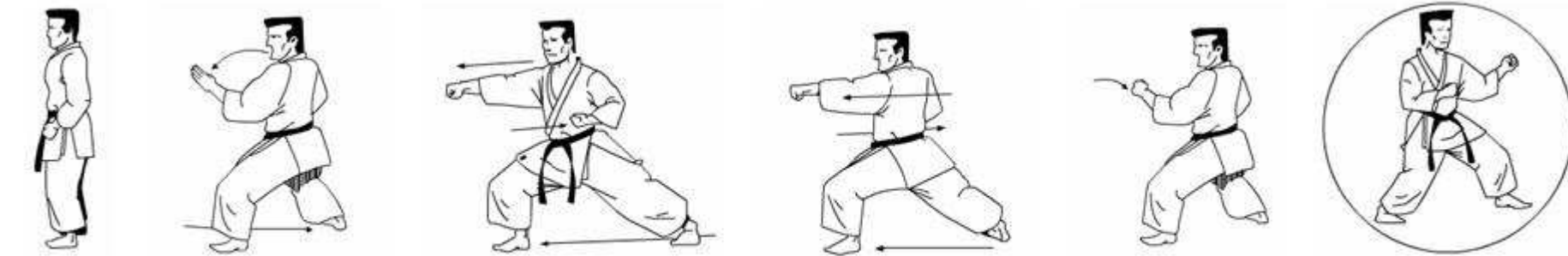


Nihon Tai Jitsu 1er kata (suite)

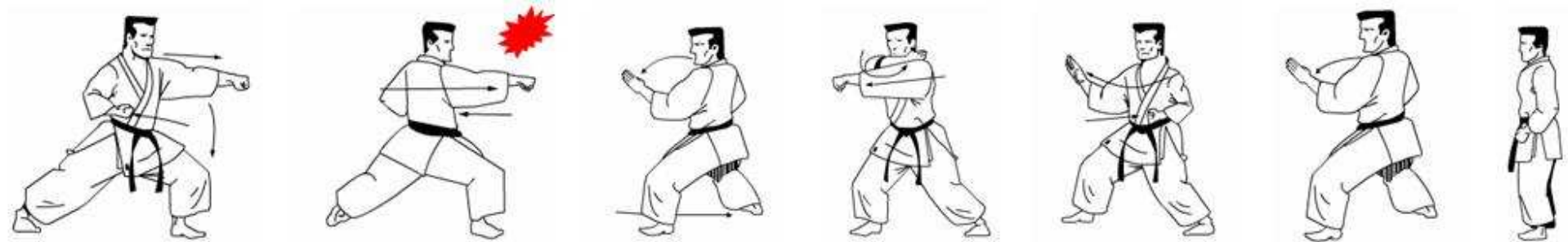
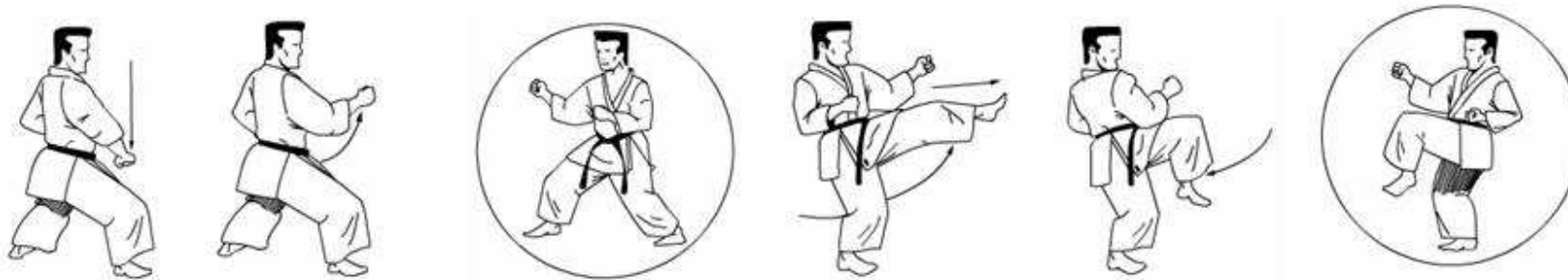


Nihon Tai Jitsu 2ème kata

Style plus proche de celui du Karaté, c'est un Kata puissant de part ses postures.

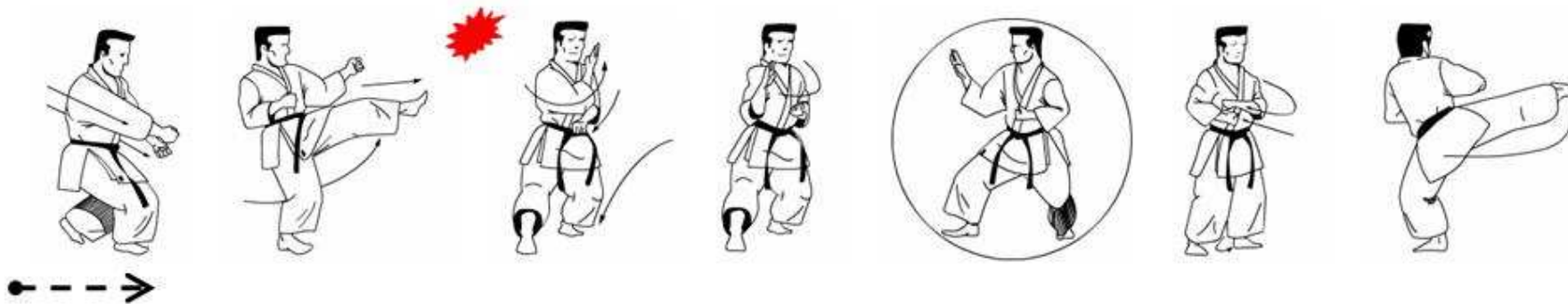
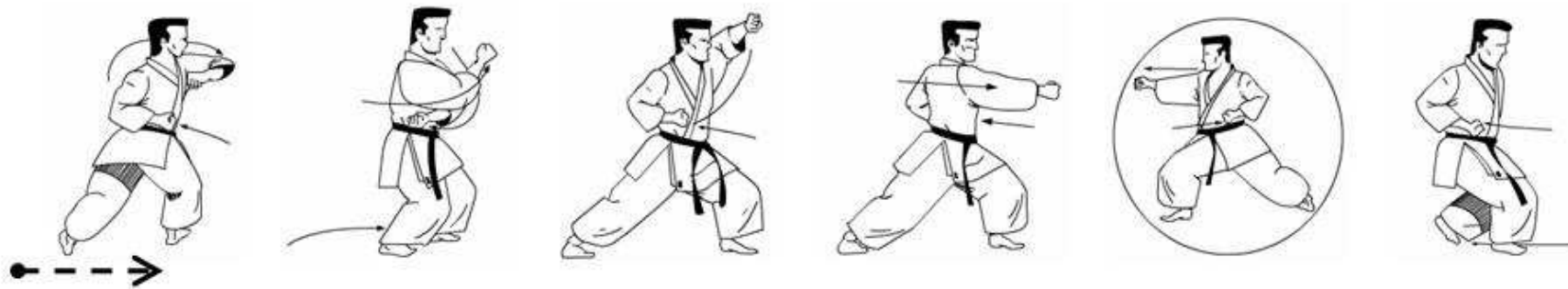
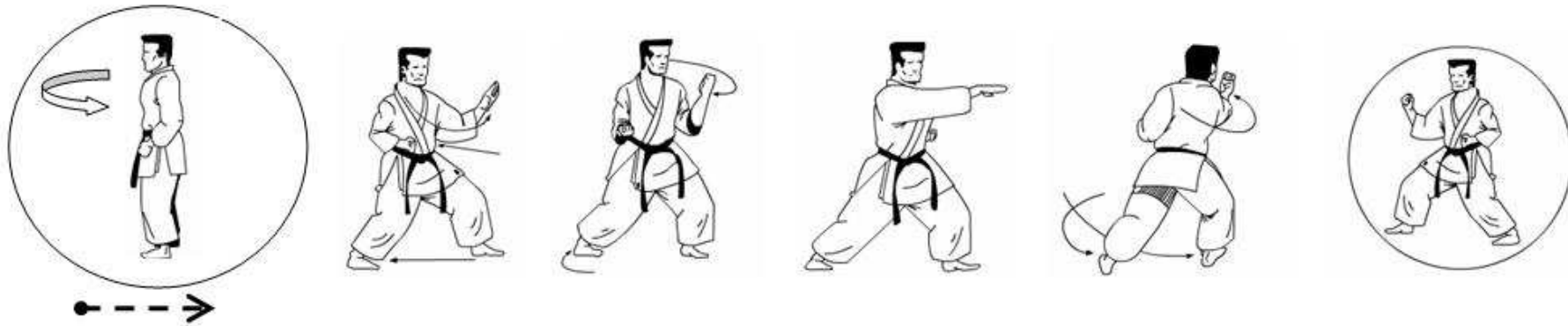


Nihon Tai Jitsu 2ème kata (suite)

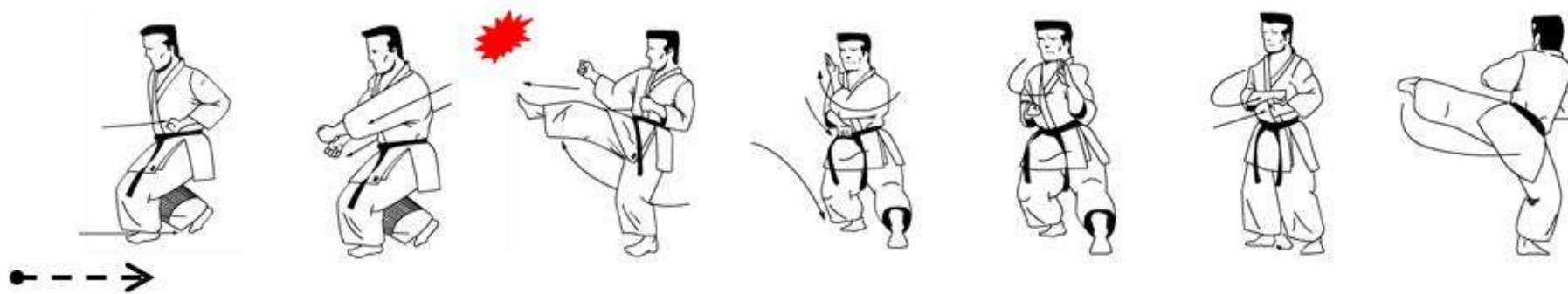
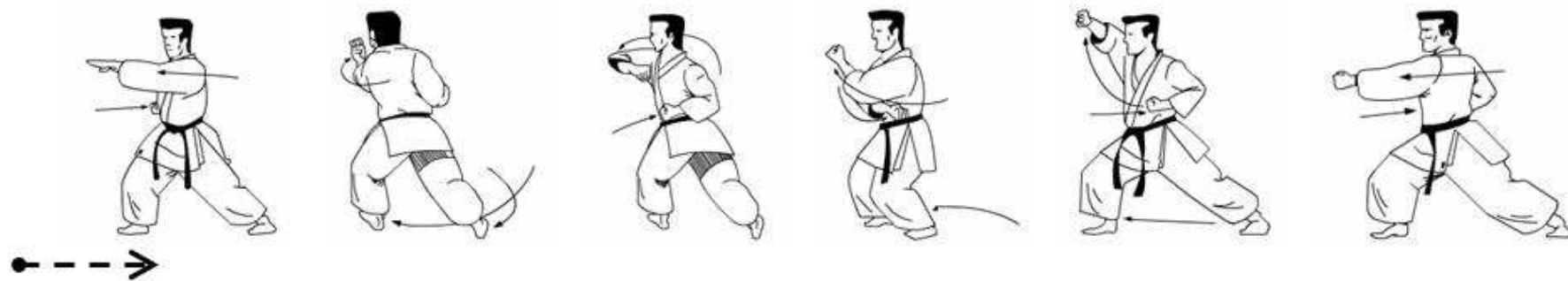
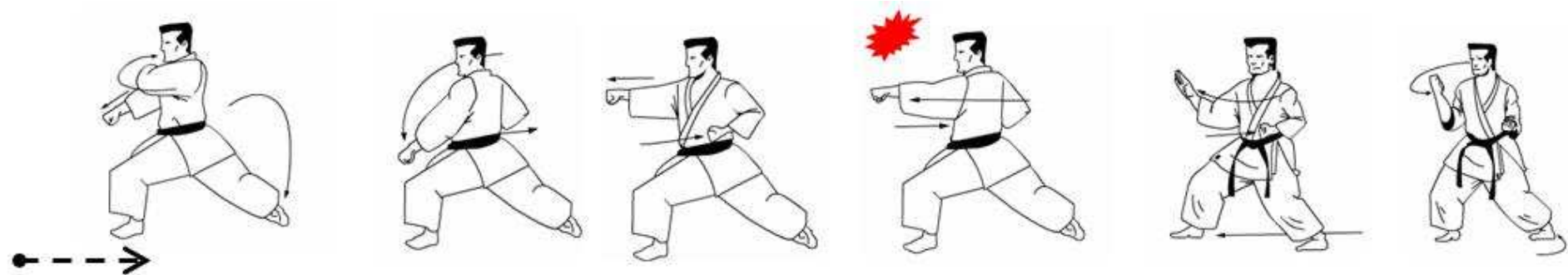


Nihon Tai Jitsu 3ème kata

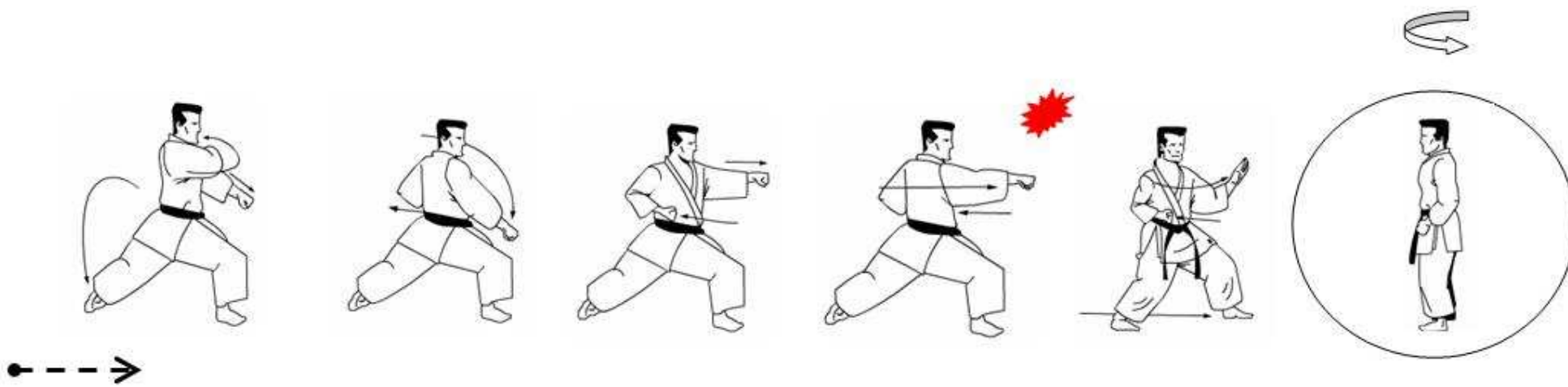
Kata mélangeant des techniques kempo (rondes) et d'autres plus proches du Karaté. Il comporte un travail très important sur les axes.



Nihon Tai Jitsu 3er kata (suite)



Nihon Tai Jitsu 3er kata (suite)



8 – KARATE : TECHNIQUES DU TRONC COMMUN LES PLUS COURANTES

(Programme officiel de la CSGDE)

I – DACHI (*positions*)

ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
KOKUTSU DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
KIBA DACHI	Position du cavalier
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)
FUDO DASHI	Position garde combat en Tai-jitsu

II – UNSOKU (*déplacement*)

AYUMI ASCHI	Avancer d'un pas
HIKI ASHI	Reculer d'un pas
YORI ASHI	Pas glissé
TSUGI ASHI	Pas chassé
OKURI ASHI	Double pas
MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied avant
USHIRO ASHI MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied arrière

III – UKE WAZA (*technique de défense*)

GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
SHUTO UKE	Défense avec le tranchant de la main
OSAE UKE	Défense par pression ou immobilisation avec la main
HAISHU UKE	Défense avec le dos de la main
TEISHO UKE	Défense avec la paume
JUJI UKE ou KOSA UKE	Défense double avec les deux bras croisés
SUKUI UKE	Défense en puissance
OTOSHI UKE	Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume
TEISHO UKE	Défense avec la paume

IV – TSUKI WAZA (*attaques directes de poing*)

GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée
OÏ ZUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas
MAETE ZUKI	Coup de poing avec le poing avant
KIZAMI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
NUKITE	Attaque directe en pique de main

V – UCHI WAZA (*technique de percussion*)

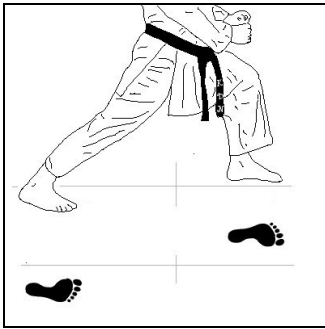
URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le dos du poing
SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
ENPI UCHI	Attaque avec le coude
HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume

VI – KERI WAZA (*attaques de pieds*)

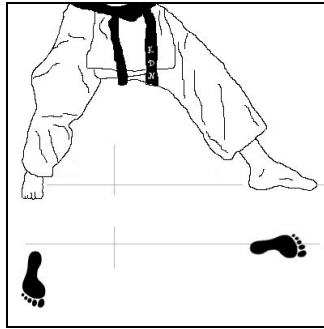
MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)
YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)
YOKO KEAGE	Coup de pied latéral remontant
USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière
FUMIKOMI	Coup de pied écrasant
FUMIKIRI	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
ASHI BARAI	Balayage
URA MAWASHI GERI	Coup de pied en revers tournant
USHIRO MAWASHI BARAI	Balayage tournant par l'arrière
HITSUI GERI	Coup de genou
KAKATO GERI	Coup de talon de haut en bas

9 - Schématique

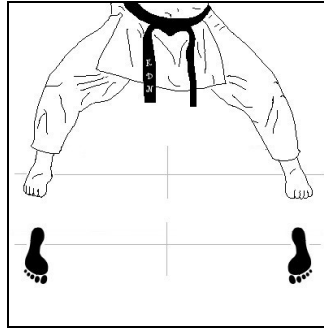
ZENKUTSU DACHI



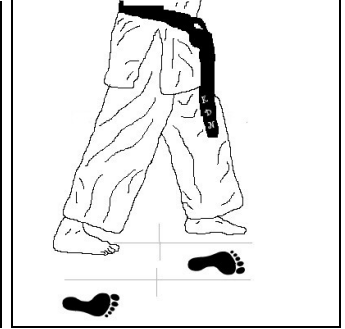
KOKUTSU DACHI



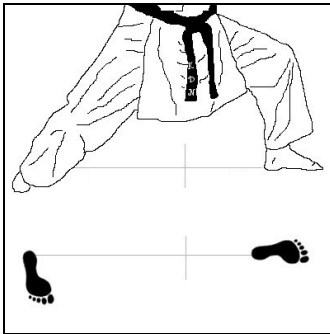
KIBA DACHI



MOTO DACHI

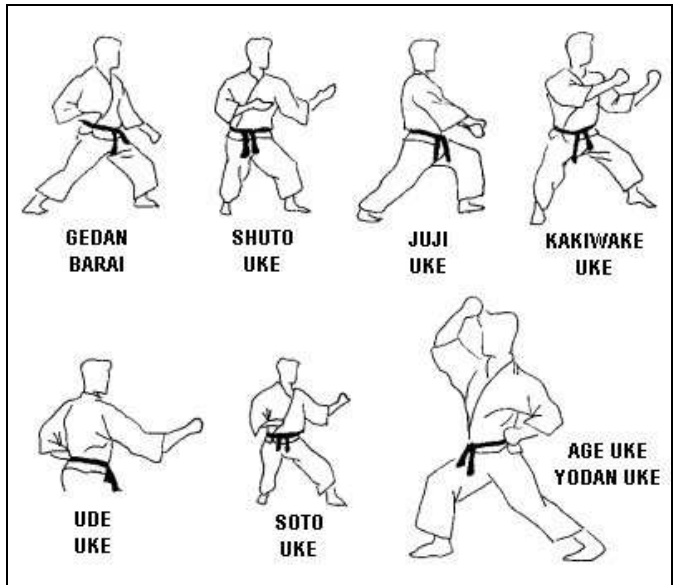
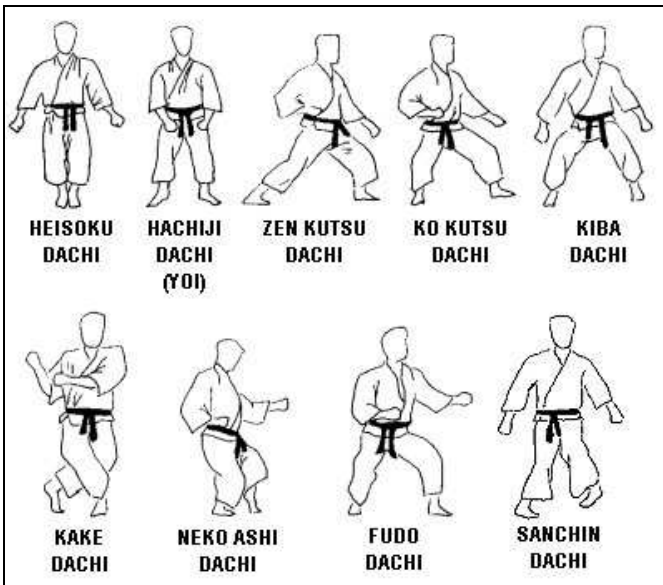


FUDO DACHI

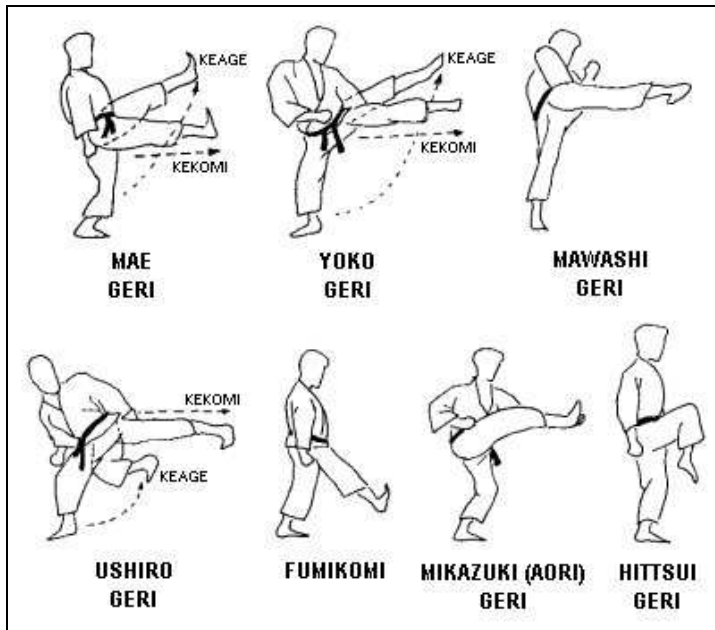


Dashi

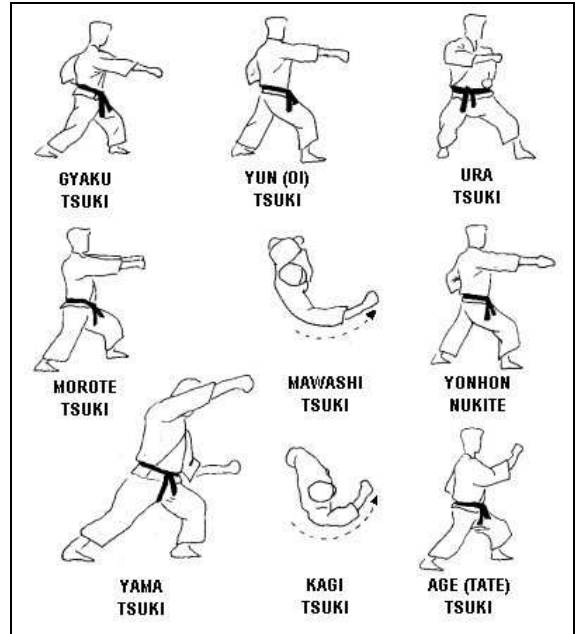
Uke Waza



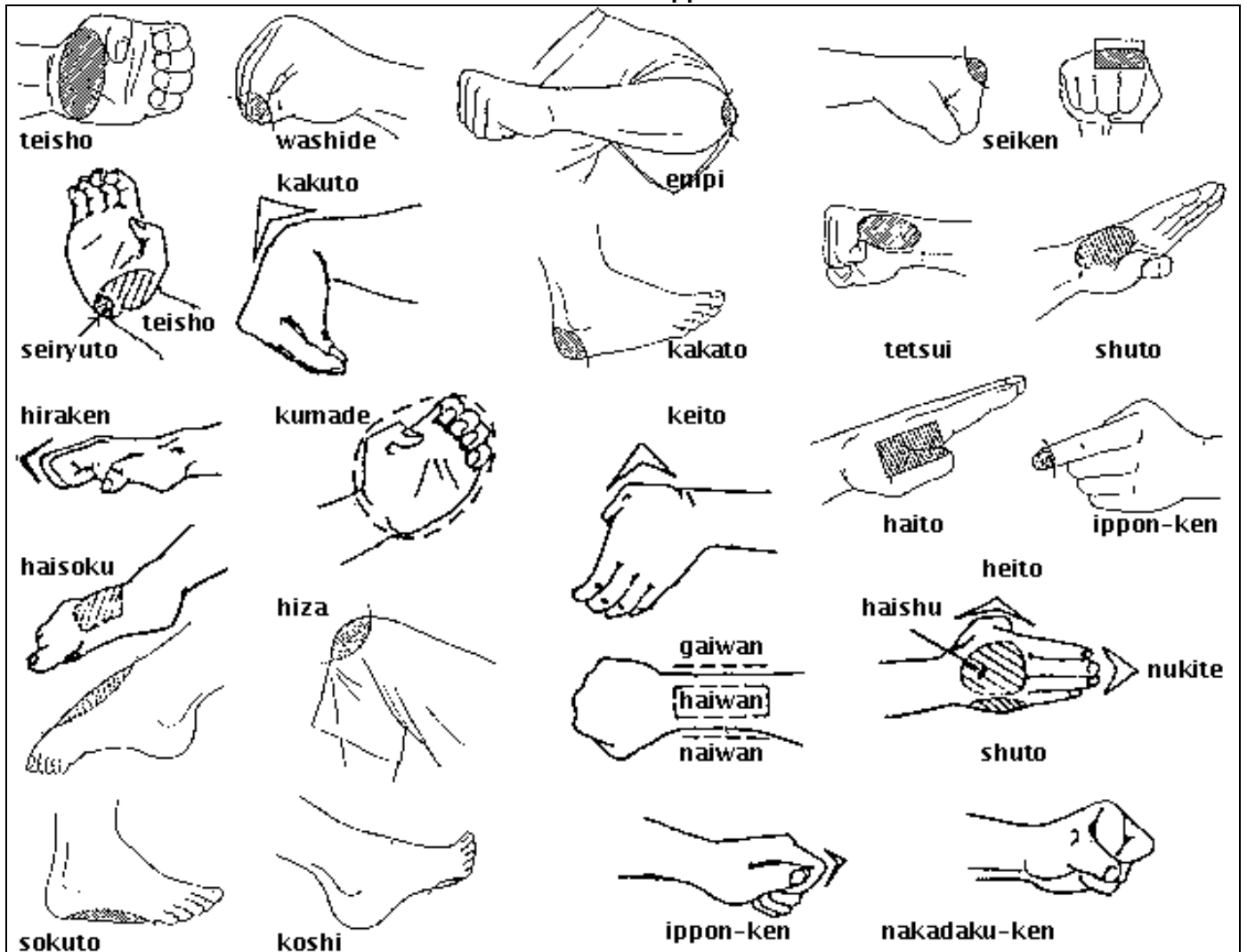
Geru Waza



Tsuki Waza



Surface de frappe



FIN