

# TAI-JITSU-KATA SANDAN 1/2

## YOI HACHIJI DACHI



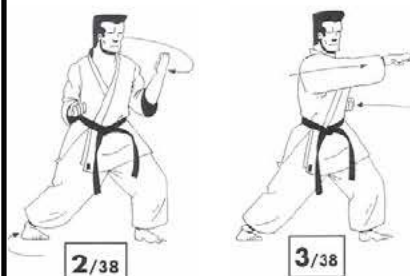
Position d'attente écartée de la largeur des hanches (pieds parallèles).

## KAMAE FUDO DACHI



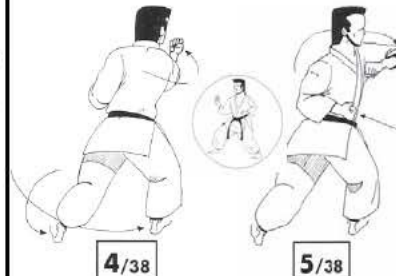
Reculer la jambe droite pour se mettre en garde, position équilibrée de combat.

## MAWARI ASHI SOTO-UDE HIRAKEN



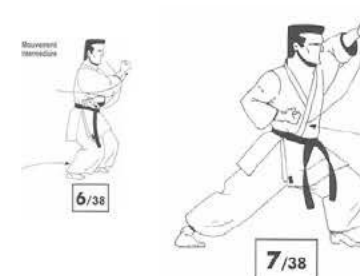
Esquive avec pivot sur le pied avant; parade de l'avant bras. Contre avec le poing à 4 phalanges.

## AYUMI ASCHI-MAWARI ASHI MAWASHI EMPI



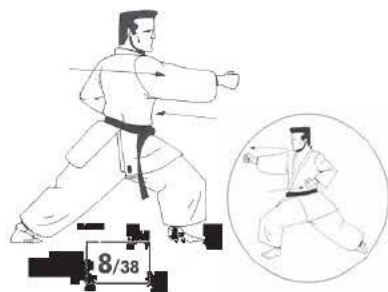
Avancer un pas, pivot sur le pied avant. Parade de l'avant-bras. Contre avec coup de coude circulaire.

## JODAN AGE UKE ZENKUTSU DACHI



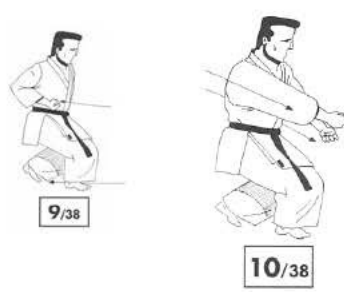
En avançant le pied gauche dans l'axe, blocage haut.

## CHUDAN GYAKU TATE TSUKI ZENKUTSU DACHI



Sur place coup de poing vertical droit niveau moyen contraire à la jambe avant.

## GEDAN JUJI UKE KOSA DACHI



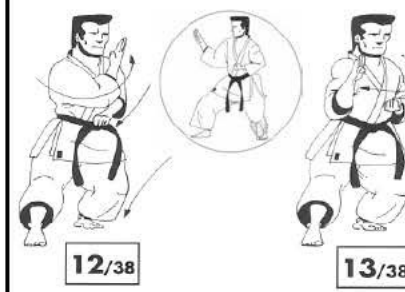
Reculer le pied gauche, défense basse en croix.

## MAE GERI CHUDAN KEAGE



Coup de pied direct niveau moyen fouetté avec kiai.

## SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI



En reposant le pied au sol en reculant; contre avec le tranchant de la main. L'autre poing étant armé.

## KAGI TSUKI RENOJI-DACHI



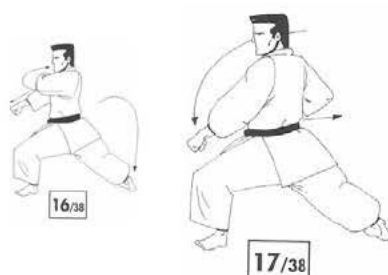
En avançant le pied gauche coup de poing en crochet.

## JODAN MAWASHI GERI KEAGE



Coup de pied circulaire niveau haut fouetté.

## GEDAN BARAI ZENKUTSU DACHI



Sur place blocage bas en fente avant.

## CHUDAN GYAKU TSUKI ZENKUTSU DACHI



Sur place, coup de poing niveau moyen contraire à la jambe avant.

## CHUDAN STUKI ZENKUTSU DACHI



Sur place coup de poing direct niveau moyen avec kiai



# TAI-JITSU-KATA SANDAN 2/2

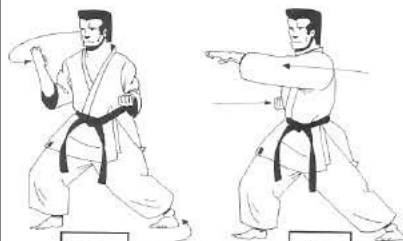
## KAMAE



20/38

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

## MAWARI ASHI SOTO-UDE HIRAKEN

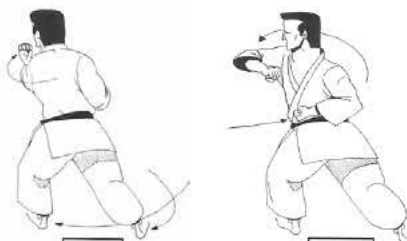


21/38

22/38

Esquive avec pivot sur le pied avant; parade de l'avant bras. Contre avec le poing à 4 phalanges.

## AYUMI ASCHI-MAWARI ASHI MAWASHI EMPI



23/38

24/38

Avancer un pas, pivot sur le pied avant. Parade de l'avant-bras. Contre avec coup de coude circulaire.

## JODAN AGE UKE ZENKUTSU DACHI



Mouvement temporaire

25/38

26/38

En avançant le pied droit dans l'axe, blocage haut.

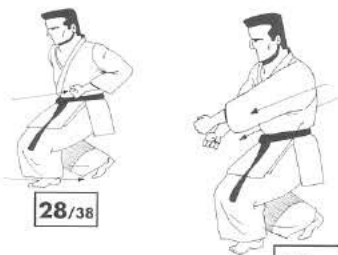
## CHUDAN GYAKU TATE TSUKI ZENKUTSU DACHI



27/38

Sur place coup de poing vertical droit niveau moyen contraire à la jambe avant.

## GEDAN JUJI UKE KOSA DACHI



28/38

29/38

Reculer le pied droit, défense basse en croix.

## MAE GERI CHUDAN KEAGE

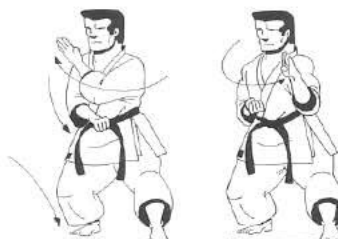


Kiai

29/38

Coup de pied direct niveau moyen fouetté avec kiai.

## SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI



30/38

31/38

En reposant le pied au sol en reculant; contre avec le tranchant de la main. L'autre poing étant armé.

## KAGI TSUKI RENOJI DACHI



32/38

En avançant le pied droit coup de poing en crochet.

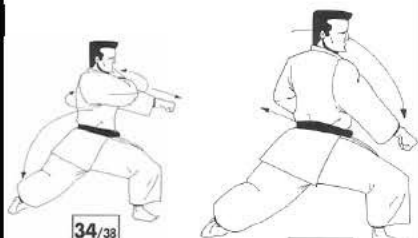
## JODAN MAWASHI GERI KEAGE



33/38

Coup de pied circulaire niveau haut fouetté.

## GEDAN BARAI ZENKUTSU DACHI



34/38

35/38

Sur place blocage bas en fente avant.

## CHUDAN GYAKU TSUKI ZENKUTSU DACHI



36/38

Sur place, coup de poing niveau moyen contraire à la jambe avant.

## CHUDAN STUKI ZENKUTSU DACHI



Kiai

37/38

Sur place coup de poing direct niveau moyen avec kiai

## KAMAE FUDO DACHI



38/38

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

## YOI HACHIJI DACHI



Position d'attente écartée de la largeur des hanches (pieds parallèles).