

TAI-JITSU KATA SHODAN 1/2

YOI HACHIJI DACHI



Position d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches.

KAMAE FUDO DACHI



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

JODAN TATE TSUKI MOTO DACHI



Avancer la jambe droite pour frapper coup de poing vertical droit au niveau haut (visage).

CHUDAN TATE GYAKU TSUKI



Sur place, coup de poing vertical gauche niveau moyen avec engagement de la hanche.

FUDO DACHI HIKITE



Remise en garde, poings fermés et retrait de la hanche en reposant le talon au sol.

CHUDAN MAE GERI KEKOMI



Coup de pied de face pénétrant niveau moyen de la jambe arrière gauche.

JODAN MAWASHI GERI KEAGE



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

CHUDAN YOKO EMPI KIBA DACHI



Reposer le pied, frapper niveau moyen du coude droit de côté en poussant avec l'aide de la main gauche.

HIKITE KIBA DACHI



Armement du poing droit au visage, armement poing gauche à la hanche.

JODAN URAKEN UCHI KIBA DACHI



Frapper revers du poing droit niveau haut (visage).

HIKITE KIBA DACHI



Réarmement du poing droit.

KAITEN FUDO DACHI



Pivot sans exagération, changement de position en déplaçant le pied gauche et armement.

KAMAE FUDO DACHI



Sur place remise en garde, main avant ouverte en protection, poing droit armé.

KAMAE FUDO DACHI



Avancer la jambe droite pour changer de garde, position équilibrée de combat.



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.

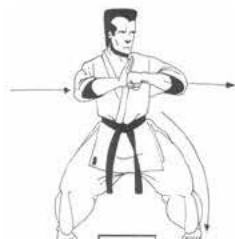
JODAN MAWASHI GERI KEAGE



18/25

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

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

Armement 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.

