F.F KARATÉ
et Arts Martiaux Affinitaires

de la ceinture blanche à la ceinture noire 1er dan

Progression TAÏ-JITSU

TAI-JITSU karaté.jitsu
Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires

Méthode proposée par la Commission Taï-Jitsu FFKAMA
en conformité avec les règlements fédéraux.

Edition 2003/2004

PROGRESSION

CEINTURE BLANCHE
9-8-7-6ème KYU

A

CEINTURE JAUNE
5ème KYU

NOM:
PRENOM:

CLUB:

DATE DU CONTROLE

PROGRESSION CEINTURE BLANCHE A LA CEINTURE JAUNE

A. TRONC COMMUN ATEMI CEINTURE BLANCHE A LA CEINTURE JAUNE

- **DEPLACEMENT (KIHON)**

– MAE GERI (coup de pied de face)
– MAWASHI GERI (coup de pied circulaire)
– OI TSUKI (coup de poing en poursuite)
– EMPI UCHI (attaque avec le coude)
– URAKEN UCHI (attaque revers du poing)
– TATE TSUKI (coup de poing à la verticale)

Critères d'évaluation :
La stabilité, l'équilibre afin de juger le candidat sur ses qualités à se mouvoir dans son environnement.

Travail au préalable:
MOTO DACHI/position fondamentale
ZENKUTSU-DACHI/position vers l'avant
KIBA-DACHI /position du cavalier
KOKUTSU-DACHI/position vers l'arrière
FUDO DACHI/Position de combat, poids réparti sur les 2 jambes.

- **ETUDE DES ESQUIVES (SABAKI) ET DES D'EPLACEMENTS**

Esquives à **45°-90°-180°**

- Esquives intérieure
- Esquives extérieure
- Esquives en Rotation

Déplacements:

Yori ashi	Sursaut avant ou arrière.
Ayumi ashi	Pas en avant.
Tsugi ashi	Pas chassé.
Riki ashi	Pas en arrière.
Okuri ashi	Pas croisé.
Mawari ashi	Pivot sur jambe avant.
Ushiro mawari ashi	Pivot sur jambe arrière.

- **ATTAQUE SUR UN PAS (KIHON IPPON KUMITE)** (défense et attaque)

– OI TSUKI JODAN (coup de poing en poursuite sur un pas au visage)

Finalité il sera recherché dans cet exercice :
la variété, la stabilité, la distance et le réalisme de la défense. Le candidat peut présenter soit une esquive, une parade, un blocage avec un contre de son choix avec le membre supérieur ou inférieur.
Pour l'attaque, il sera jugé sur la puissance, la détermination et la vitesse d'exécution.

Observation :

PRESENTATION D'UN KATA D'ECOLE :

- Taï Jitsu Kata SHODAN
- ou à défaut un kata dans la liste officielle conformément aux règlements fédéraux.
  Ce deuxième cas de figure reste à l'appréciation de l'enseignant

Critères d'évaluation :

NB: voir examen de la ceinture noire

Observation :

Observation:

Nous insistons pour qu' une bonne démarche éducative soit judicieuse, le travail technique sollicite une méthode analytique pour parvenir par la suite à une méthode fractionnée. La révision pourra être globale si l'élève à acquis le bon geste technique.

B. SPECIFIQUE TAI-JITSU CEINTURE BLANCHE A LA CEINTURE JAUNE

- **GARDES (KAMAE)**

Etude de différentes gardes utilisées dans la discipline (garde debout, garde au sol...)

- **CHUTES (UKEMI)**

– AVANT ENROULEE
– ARRIERE PLAQUEE
– LATERALE PLAQUEE

Observation :

Exercice effectué à droite et à gauche. Ce travail a pour but d'évaluer le candidat à subir une action au sol sans se blesser. Il est à noter que lors des passages de grades le candidat est amené à être parfois UKE ou TORI

Attention

L'atelier des chutes consiste à acquérir durant toute la progression de la ceinture blanche à la ceinture marron l'aisance corporelle nécessaire pour effectuer une approche au sol sans risque pour l'élève de se blesser.

- **TECHNIQUE DE BASES**

- L'attaquant est en garde, le défenseur est en position d'attente HACHI JI DACHI,
- 1 attaque saisie d'un poignet direct, effectuée à droite et à gauche.

1ère défense par atemi, clé, projection.
2ème défense par atemi, clé, projection.

- 1ère par atemi : REVERS DU POING AU VISAGE
- 2ème par atemi : COUP DE GENOU AU VISAGE

- 1ère par clé : CLE DE POIGNET VERS L'EXTERIEUR
- 2ème par clé : CLE DE POIGNET SUR BRAS TENDU

- 1ère par projection : FAUCHAGE DE JAMBE ARRIERE
- 2ème par projection : PROJECTION AVEC JAMBE EN BARRAGE

Observation :

Finalité :Les bases ont pour fondement de se dégager de toutes les situations par une série de techniques : dégagement par atémi, dégagement par clé, dégagement par projection. On retrouve dans cet exercice tous les concepts du TAÏ-JITSU.

- **KATA**

- 1er KATA : TAÏ-JITSU KATA SHODAN

Critères d'évaluation : dans cet exercice on doit s'efforcer de rechercher un nombre important d'éléments (concentration, équilibre et stabilité, rythme et tempo, puissance, regard, respiration et KIAI, respect des techniques et du diagramme du kata).

NB: si dans la partie commune ce travail a déjà été étudié, cet exercice n'a pas lieu d'être.

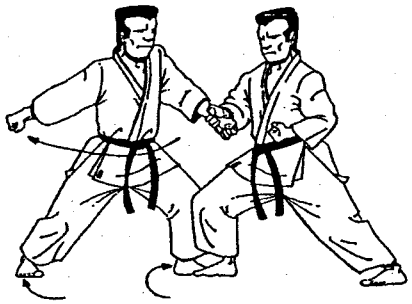
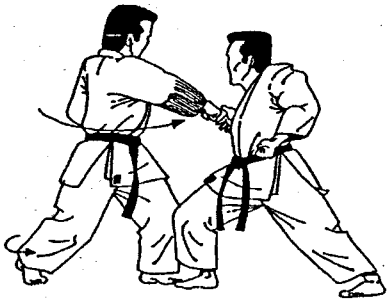
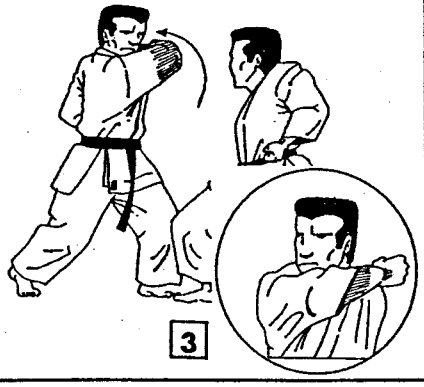
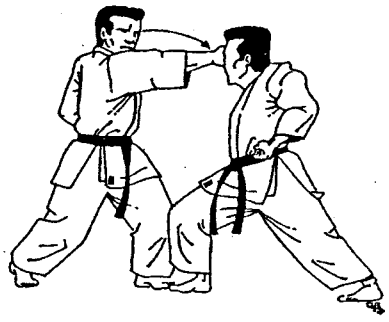
Observation :

TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atémi 1

Revers du poing au visage

JODAN URAKEN UCHI

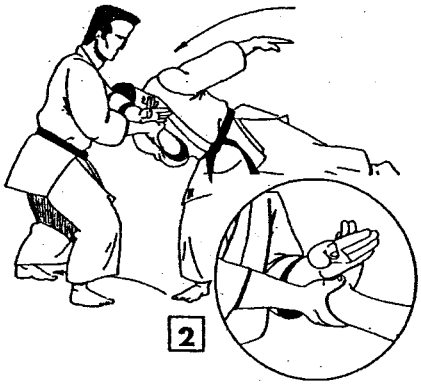
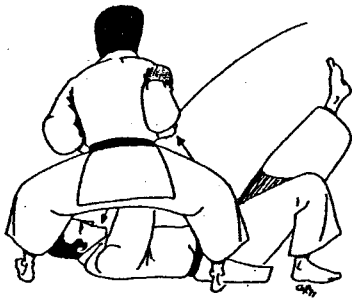
ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 1	TAI-SABAKI (esquive du corps) MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant) MOTO DACHI (position fondamentale, petite fente avant)	• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), • Les bras sont relativement écartés, armement du poing vers l'arrière, (sans exagération), • Position des jambes en petite fente avant.
 2	GEDAN UCHI BARAI (blocage balayé bas indirect) HIKITE (tirer la main en arrière)	• Rotation du bassin et dégagement de la saisie avec l'intérieur du poignet, l'autre poing effectue simultanément une rotation (supination) et un réarmement à la hanche.
 3	TE (paume de la ''main'')	• Armement du poing, paume de la main face au visage.
 4	URAKEN (revers du poing) JODAN (niveau haut)	• Extension du bras, afin d'effectuer une frappe du revers du poing au visage.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 1

clef de poignet vers l'extérieur

KOTE GAESHI

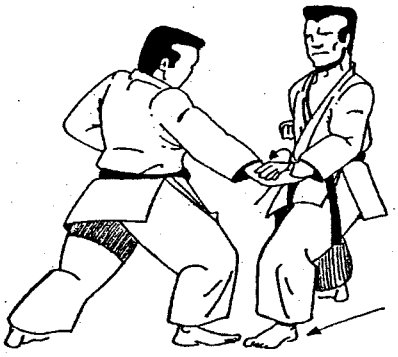
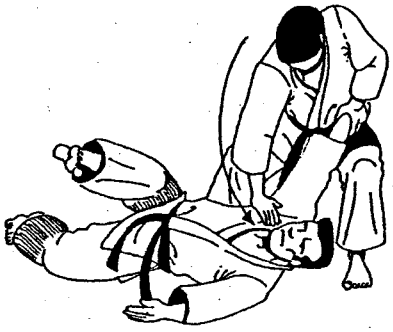
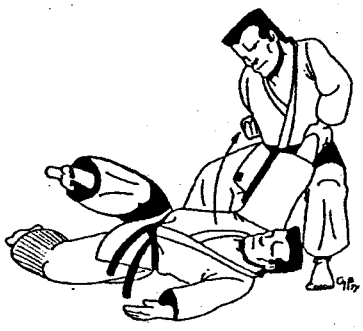
ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	TAI-SABAKI (esquive du corps)	• Déplacement (latéro-oblique 45°), esquive du corps, • Simultanément amener la main saisie en rotation vers l'extérieur, l'autre main venant saisir le poignet de l'attaquant
 2	SHUTO (sabre de main)	• Après avoir dégager la saisie du poignet, en accentuant une torsion avec une pression du pouce, contrôler le dessus de la main de l'attaquant avec le tranchant extérieure de la votre, • En reculant la jambe, exercer une pression vers le bas,
 3	HIKITE (tirer la main en arrière)	• Amener l'attaquant au sol, la main dégagée de la saisie venant contrôler le poignet de celui-ci jusqu'au sol, • L'autre poing s'armant à la hanche
	KOTE (poignet) GAESHI (retourner)	• Contrôle du poignet jusqu'au sol.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 1

fauchage de jambe arrière

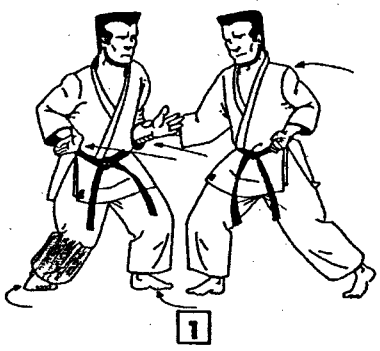
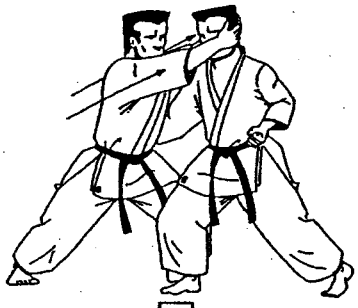
O SOTO GARI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 1 2		• Déplacement latéral en avançant le pied à l'extérieur du pied de l'attaquant, simultanément saisir le poignet de l'attaquant pour exercer le déséquilibre de celui-ci sans exagération, l'autre main venant exercer une pression sur l'épaule.
3	KAKETE (main crochetant)	• Passer la jambe derrière celle de l'attaquant tout en maintenant le déséquilibre.
 4	ASHI (jambe)	• Simultanément faucher la jambe de l'attaquant à la hauteur du creux poplité tout en accentuant la pression sur l'épaule pour amener celui-ci au sol.
 5	O (grand) SOTO (extérieur) GARI (fauchage)	• La main qui vient de pousser sur l'épaule se réarmer à la hanche.

TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atemi 2 — coup de genou au visage

MAE HIZA GERI

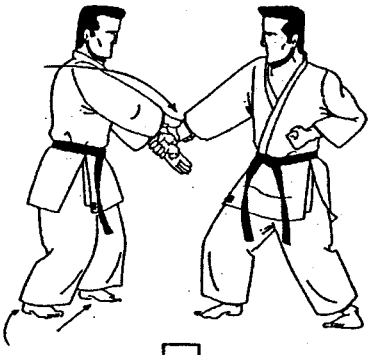
ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 1	TAÏ SABAKI (esquive du corps) MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)	• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), • Simultanément ramener les mains près du corps afin de desserrer l'étreinte de la saisie, • Position des jambes: fléchies.
 2	HIKITE (tirer les mains en arrière) FUDO DACHI (position équilibrée de combat)	• Glisser la jambe avant (changement de position) pour se mettre en fente avant, simultanément tendre les bras afin de saisir la tête, • Rotation de la tête afin de la placer dans l'axe du contre.
	ATAMA (tête)	• Tendre les bras afin de saisir latéralement la tête (pas derrière la tête).
3	MAE (face) HIZA GERI (coup de genou)	• Abaisser la tête et simultanément monter le genou.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 2

Clef de bras tendu

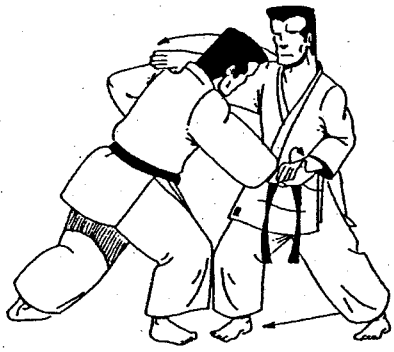
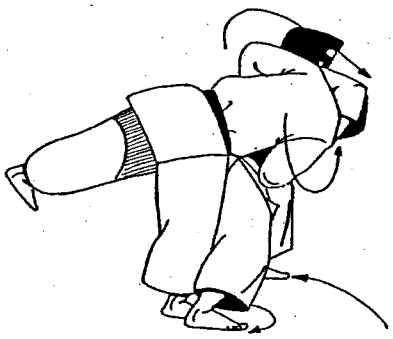
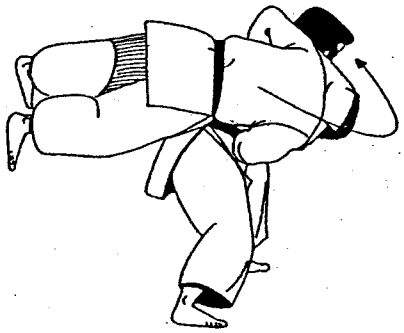
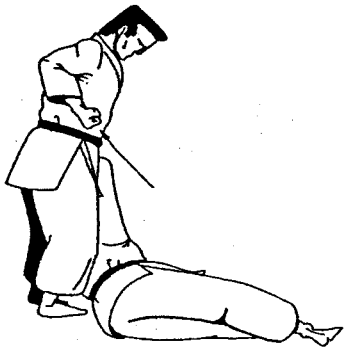
WAKI GATAME

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 1	TAI SABAKI (esquive du corps)	• Déplacement (latéro-oblique 45°) esquive du corps, • Saisir le poignet de l'attaquant par dessus.
2	UDE (bras)	• Dégagement de l'étreinte par une rotation du bras pour aller saisir le poignet.
3	KOTE (poignet)	• Avancer la jambe avant vers l'intérieur de l'attaquant, simultanément exercer une pression sur le bras de celui-ci avec le coude vers le bas, afin de le déséquilibrer sans exagération, • Exercer une pression sur le poignet dans le prolongement du bras vers la tête tout en contrôlant le coude de celui-ci.
	WAKI GATAME (contrôle par aisselle) EMPI (HIJI) (coude)	• Contrôle du poignet, du coude et de l'épaule.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 2 — renversement avec jambe en barrage

TAÏ OTOSHI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 1	AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)	• Simultanément avancer le pied extérieur vers le pied avant de l'attaquant pour amorcer une rotation du corps, saisir le poignet en exerçant un déséquilibre de celui-ci (sans exagération), passer l'autre main au dessus de l'épaule prés du cou .
 2	ATAMA (tête)	• Enrouler la tête de l'attaquant, pivoter sur le pied avant pour faire un demi-tour, • L'autre jambe venant se placer en barrage.
 3	UDE (bras)	• Accentuer la rotation du bassin pour déséquilibrer l'attaquant.
 4	TAÏ OTOSHI (renversement du corps) HIKITE (tirer la main en arrière)	• Le bras qui a entouré la tête de l'attaquant vient se réarmer à la hanche.

- **ASSAUTS CONVENTIONNELS**

DEFENSE de 6 à 8 saisies tirées au sort par le professeur

Attaque face/arrière/latérale

- **02 face encerclement bras libres**
- **06 face étranglement à mains nues**
- **08 face saisie d'un revers à une main**
- **13 face saisie des deux bras niveau épaules**
- **17 face attaque coup de poing direct**
- **21 face saisie des deux bras niveau coudes**
- **24 face saisie d'un poignet à deux mains**
- **28 face saisie d'un poignet direct**
- **30 face saisie d'un poignet opposé**
- **49 arrière saisie du col à une main en poussant**
- **51 arrière saisie de la tête ou des cheveux à une main**
- **53 arrière saisie des deux poignets**
- **62 latéral saisie manche niveau épaule**
- **67 latéral saisie manche niveau coude à une main**
- **70 latéral encerclement bras libres**
- **116 attaque au sol tentative d'approche**

● **: Phase d'acquisition**
○ **: Phase de révision**

Nous rappelons que cette progression à pour but d'harmoniser les programmes et les pratiques tout en permettant à l'enseignant de changer le contenu de cette progression. Chaque intervenant peut modifier ou enrichire ce document afin de le rendre le plus accessible possible à ses besoins.

Observation générale

CONTROLE DES CONNAISSANCES CEINTURE JAUNE

UV1: KIHON **UV2:** KIHON IPPON KUMITE **UV3:** KATA TRONC COMMUN **NOM**		**UV 1**	**UV 2**	**UV 3**	CHUTES	BASES	KATA	DEFENSES	OBSERVATIONS
	AM								
	A								
	MA								
	IA								
	PA								
	AM								
	A								
	MA								
	IA								
	PA								
	AM								
	A								
	MA								
	IA								
	PA								
	AM								
	A								
	MA								
	IA								
	PA								
	AM								
	A								
	MA								
	IA								
	PA								
	AM								
	A								
	MA								
	IA								
	PA								

Evaluation

AM: acquis maîtrisé **A**: acquis **MA**: moyennement acquis **IA**: insuffisamment acquis **PA**: peu acquis

Tsuki Wasa (techniques de coups de poings directs)

Choku tsuki	Coup de poing direct en position debout.
Oï tsuki	Coup de poing direct en avançant (en poursuite) du coté de la jambe avancée.
Gyaku tsuki	Coup de poing direct contraire à la jambe avancée.
Mae te tsuki = Maïte tsuki	Coup de poing direct du coté jambe avancée, à partir d'une position de garde.
Kizami tsuki	Coup identique à Maïte avec esquive du buste pour gagner de l'allonge.
Tate tsuki	Coup de poing rapproché, le poing reste en position verticale à l'impact.
Age tsuki	Coup de poing remontant au menton (position finale de Jodan oï tsuki).
Ura tsuki	Coup de poing court remontant à la manière de l'uppercut de la boxe anglaise.
Kagi tsuki	Coup de poing court en crochet. A l'impact l'avant bras est parallèle au corps.
Mawashi tsuki	Coup de poing vers l'avant en crochet latéral.
Moroté tsuki	Coup de poings simultanés
Awase tsuki	Coup de poings double à deux niveaux, les paumes des mains se regardent.
Heiko tsuki	Coup de poings double au même niveau, paumes vers le bas.
Yama Tsuki	Coup de poings double un poing en haut, un poing en bas (yama = la montagne)
Hasami tsuki	Double coup de poings circulaires aux flancs (hasami = les ciseaux)

Uchi Waza (techniques de coups indirect

Tetsui uchi	Attaque avec le côté du poing. Le poing frappe tel un marteau.
Ura tetsui uchi	Attaque inverse de tetsui. Le poing fermé frappe du côté du pouce.
Uraken uchi	Attaque du revers du poing fermé, frappe avec les phalanges.
Shuto Uchi	Attaque du tranchant externe de la main (côté auriculaire).
Haito uchi	Attaque du tranchant interne de la main (côté pouce).
Haishu uchi	Attaque avec le dos de la main ouverte.
Teisho uchi	Attaque avec la base de la paume (main ouverte).
Einpi uchi :	Attaque avec le coude
Yoko empi	Coup de coude latéral
Mawashi empi	Coup circulaire vers l'avant
Age empi (ou tate empi)	Coup de coude remontant
Otoshi empi	Coup de coude descendant
Ushiro empi	Coup de coude vers l'arrière

Uke Wasa (techniques de blocages)

Gedan baraï	Blocage bas avec l'avant-bras, en balayant de l'intérieur vers l'extérieur.
Jodan age uké	Blocage remontant avec l'avant bras.
Ude Uké = Soto uké	Blocage circulaire moyen avec l'avant-bras, de l'extérieur vers l'intérieur.
Uchi korni	Même blocage que précédent avec esquive du buste.
Uchi uké	Blocage circulaire moyen avec l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur.
Shuto uké	Blocage circulaire moyen avec le tranchant de la main ouverte, intérieur vers l'extérieur.
Tate shuto uké	Blocage circulaire moyen avec la paume de la main ouverte, intérieur vers l'extérieur.
Otoshi uké	Blocage descendant en écrasant avec l'avant bras.
Juji uké	Double blocage avec les mains en croix (mains ouvertes ou fermées).
Haishu uké	Blocage moyen ou haut avec le revers de la main ouverte.
Morote (uchi) uké	Blocage uchi-uke renforcé avec l'autre main (ouverte ou fermée).
Teisho awase uké	Double blocage vers l'avant mains ouvertes avec les paumes en contact.
(Sokumen) awase uké	Double blocage, une main en shuto l'autre en teisho.
Kakiwake uké	Défense double en croisant puis en écartant les avant-bras.
Sukui Uké	Blocage balayé de la main ouverte (blocage en cuiller), avec légère esquive du buste.

Keri Wasa (techniques de coups de pieds)

Mae geri	Coup de pied direct vers l'avant, frappe avec la balle du pied (sous les orteils).
Mae kakato geri	Coup de pied direct vers l'avant et descendant frappe avec le talon.
Mawashi geri	Coup de pied circulaire fouetté, frappe avec le cou ou la balle du pied.
Yoko geri kekorni	Coup de pied latéral direct, frappe avec le talon ou le tranchant du pied (sokuto).
Yoko geri keage	Coup de pied latéral fouetté et remontant, frappe avec le tranchant du pied.
Yoko fumikomi geri	Coup de pied latéral vers le bas, avec l'idée d'écrasement.
Mikazuki geri	Coup de pied en arc de cercle vers l'intérieur, frappe avec la voûte plantaire.
Ushiro geri	Coup de pied direct pénétrant vers l'arrière. Frappe avec le talon.
Ura mawashi geri	Coup de pied circulaire en revers, frappe avec le talon.
Hiza geri	Coup de genou

Les Positions et Déplacements

Déplacements:

Yori ashi	Sursaut avant ou arrière.
Ayumi ashi	Pas en avant.
Tsugi ashi	Pas chassé.
Riki ashi	Pas en arrière.
Okuri ashi	Pas croisé.
Mawari ashi	Pivot sur jambe avant.
Ushiro mawari ashi	Pivot sur jambe arrière.

Positions de base :

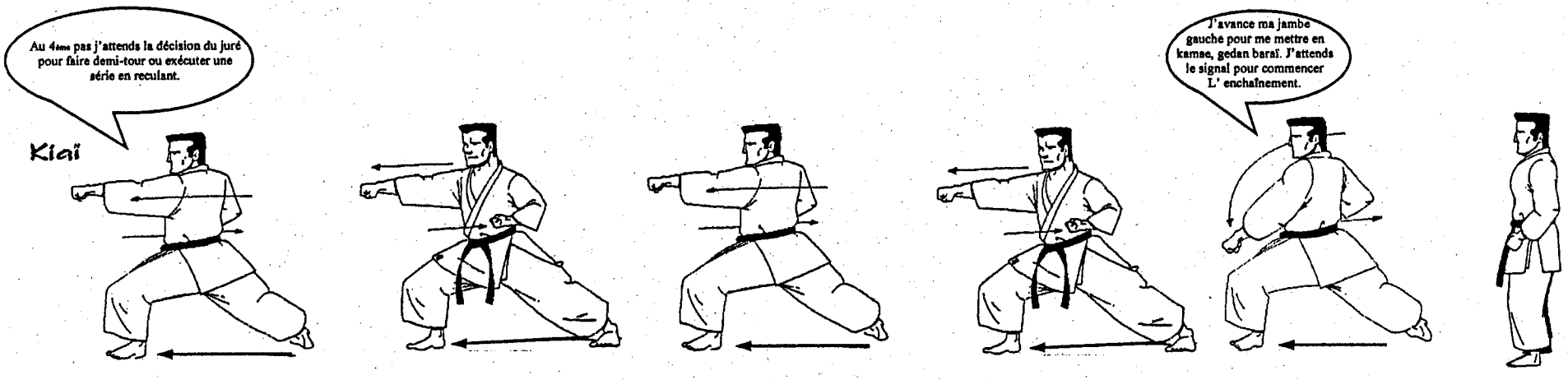
Zen kutsu dachi	Poids sur jambe avant.
Kokutsu dachi	Poids sur jambe arrière.
Kiba dachi	Position du cavalier.
Neko ashi dachi	Poids sur jambe arrière, appui sur bol du pied avant.
Heisoku dachi	Debout, pieds joints.
Shiko dachi	Position du sumotori.
Sanchin dachi	Position du «sablier».
Hangetsu dachi	Position du «sablier» élargie.
Fudo dachi	Position de combat, poids réparti sur les 2 jambes.

Postures debout:

Heisoku dachi	Pieds joints.
Hachiji dachi	Pieds écartés,
Heiko dachi	Pieds écartés, parallèles.
Musubi dachi	Talons joints, pointes ouvertes.
Teiji dachi	Pieds placés en forme de «T».
Renoji dachi	Pieds placés en forme de «L».

TRONC COMMUN KARATE JUTSU

PRESENTATION DU **KIHON** EN TAI-JITSU



EXEMPLE 1: **4 techniques identiques sur 4 pas**

Le jury après avoir annoncé la mise en kamae; celui-ci précisera en Japonais et où en français : la technique où les enchaînements ainsi que les positions qu'il souhaite voir exécuter. Le jury s'assura de la bonne compréhension des exercices demandés auprès des candidats

L' enchaînement se fera sur 4 pas.

Exemple: Oï-tsuki chudan. coup de poing direct en poursuite niveau moyen.

1) **PAGE TECHNIQUE TAI-JITSU** COMMENT PRESENTER LE KIHON
Exercice fondamental

TEST TRONC COMMUN KARATE-JUTSU

Critères d'évaluation

KIHON IPPON KUMITE

TRONC COMMUN KARATE JUTSU

PRESENTATION DU KIHON-IPPON-KUMITE EN TAI-JITSU

Le défenseur et l'attaquant sont en position d'attente.

1

1) Après avoir saluer le jury le défenseur et l'attaquant se saluent. L'attaquant et le défenseur sont à une distance correcte.

2) L'attaquant avance le pied gauche pour se présenter à une distance correcte pour lancer un assaut. Si le défenseur juge que la distance n'est pas correcte, trop longue où trop courte il prendra la décision de réajuster.

2

3

3) L'attaquant annonce la technique et le niveau de son assaut. Celui-ci profitera d'un temps de réaction relativement bref pour lancer son attaque. L'attaquant annonce son assaut en Japonais ou en Français.

4) Le défenseur attend le moment opportun pour lancer sa défense.

4

5) Aussitôt la défense exécutée l'attaquant et le défenseur se mettent un bref instant en position d'attente (hachiji dachi).

6) L'attaquant change de position en avançant pour se remettre en garde afin de ré-attaquer à gauche.

Le défenseur et l'attaquant se remettent en position d'attente.

5

6

4) PAGE TECHNIQUE TAI-JITSU COMMENT PRESENTER LE KIHON-IPPON-KUMITE

Exercice fondamental sur un pas

KATA DE BASES

TAI-JITSU KATA SHODAN

TAI-JITSU KATA NIDAN

TAI-JITSU KATA SANDAN

TAI-JITSU KATA SHODAN 1/2

YOI
HACHIJI DACHI

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

KAMAE
FUDO DACHI

1/25

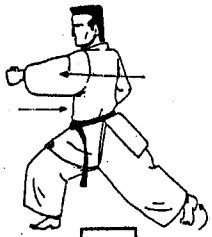
Reculer la jambe droite pour se mettre en garde, position équilibrée de combat.

JODAN TATE TSUKI
MOTO DACHI

2/25

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

CHUDAN
TATE GYAKU TSUKI



3/25

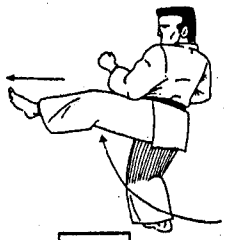
Sur place, coup de poing vertical gauche niveau moyen avec engagement de la hanche.

FUDO DACHI
HIKITE

4/25

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

CHUDAN MAE GERI
KEKOMI



5/25

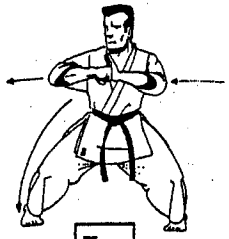
Coup de pied de face pénétrant niveau moyen de la jambe arrière gauche.

JODAN MAWASHI GERI
KEAGE

6/25

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

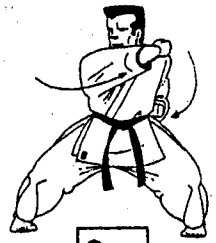
CHUDAN YOKO EMPI
KIBA DACHI



7/25

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

HIKITE
KIBA DACHI



8/25

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

JODAN URAKEN UCHI
KIBA DACHI

9/25

Frapper revers du poing droit niveau haut (visage).

HIKITE
KIBA DACHI

10/25

Réarmement du poing droit.

KAITEN
FUDO DACHI

11/25

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

KAMAE
FUDO DACHI

12/25

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

KAMAE
FUDO DACHI

13/25

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

Conception/JYL/CRAT/2003

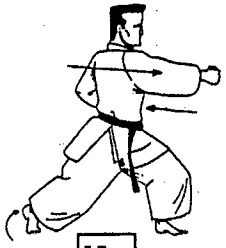
TAI-JITSU KATA SHODAN 2/2

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

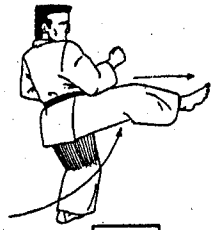
Sur place, coup de poing vertical droit niveau moyen avec engagement de la hanche.

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

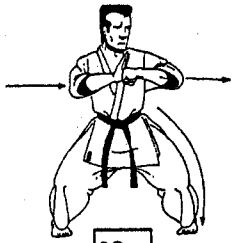
Coup de pied de face pénétrant niveau moyen de la jambe arrière droite.

JODAN MAWASHI GERI KEAGE

18/25

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

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

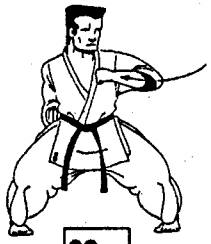
Armement poing gauche au visage, armement poing droit à la hanche.

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.

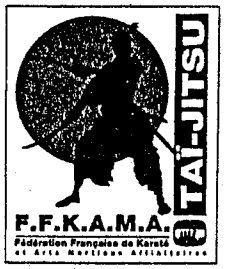
KAMAE FUDO DACHI

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.



Conception/JYL/CRAT/2003