

KATA PRÉSENTÉ PAR BISONI CHRISTIAN 6^{ÈME} DAN, RESPONSABLE DE LA COMMISSION TECHNIQUE TAI-JITSU.

PROGRAMME VALIDÉ PAR LA COMMISSION NATIONALE TAI-JITSU EN 2014.

Tai-Jitsu Kata Godan est le cinquième kata de l'école Tai-Jitsu de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.



1. Uchi. Position MUSHU-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit.
 2. Saki. Position MUSUBI-DACHI. Regard droit.
 3. Position MUSUBI-DACHI. En ramenant le pied droit puis le pied gauche.
 4. Position MUSUBI-DACHI. Armement TAI-JITSU KATA GODAN.
 5. YOI. Position HACHJI-DACHI. En écartant le pied droit puis le pied gauche.
 6. Position intermédiaire. Armement JODAN AGE-UKI. Poings fermés.
 7. JODAN AGE-UKI. Position FUDO-DACHI.



8. GIYAKU-ZUKI droit. Position ZENKUTSU-DACHI.
 9. Position intermédiaire. Armement GEDAN BARAI. Position HACHJI-DACHI.
 10. GEDAN BARAI droit. Position HACHJI-DACHI.
 11. Bras tendu, main ouverte.
 12. Demi tour.
 13. Contrôle main ouverte GEDAN. Position ZENKUTSU-DACHI.
 14. OI-ZUKI gauche. Position ZENKUTSU-DACHI.
 15. Redressement de la tête.
 16. Ramener le pied droit à hauteur du pied gauche. Double armement haut.
 17. Double frappe. MOROTE-TETSU UCHI.
 18 bis. PROFIL de la vue 17.
 19. Rotation des deux mains en patte d'oie.
 20. HIRAKEN-ZUKI gauche. Position HACHJI-DACHI.
 21. Mouvement de tête.



22. Position intermédiaire. Armement UCHI-UKI.
 23. UCHI-UKI gauche. Position FUDO-DACHI.
 24 bis. OPPOSEE de la vue 23.
 24. GIYAKU-ZUKI droit. Position ZENKUTSU-DACHI.
 24 bis. OPPOSEE de la vue 24.
 25 bis. OPPOSEE de la vue 25.
 26. Position intermédiaire. Déplacement vers l'avant de la jambe droite.
 27. Contrôle main ouverte. Position KIBA-DACHI.
 28. OI-ZUKI gauche. Position KIBA-DACHI.
 29. Mouvement de tête.
 30. Ramener le pied gauche. Position HEISOKU-DACHI. Poings au corps.
 30 bis. PROFIL de la vue 30.
 31. USHIRO-GERI droit SHUDAN.
 31 bis. OPPOSEE de la vue 31.
 32. Retour de USHIRO-GERI.



33. Position intermédiaire.
 34. KAMAE droit poings fermés. Position FUDO-DACHI.
 35. MAE-GERI KEKOMI gauche SHUDAN.
 36. SOTO-UKI gauche. Position FUDO-DACHI.
 37. GIYAKU-ZUKI droit. Position ZENKUTSU-DACHI.
 38. KAMAE gauche. Position FUDO-DACHI.
 39. Rotation poigne de la main gauche vers la tête.
 40. Saisir de la main gauche avec la main droite.
 41. Actionne large. Position NENKO-ASHI-DACHI.
 42. Position intermédiaire. Armement MAE-GERI gauche.
 43. MAE-GERI KEKOMI gauche SHUDAN.
 44. Frappe KUMADE. Poser le pied gauche derrière.
 45. Mouvement de tête.
 46. KAMAE droit, poings fermés en reculant le pied droit. Position acroste.



47. Saito Ichi, poings fermés.
 48. KAMAE droit, poings fermés. Position FUDO-DACHI.
 49. GIYAKU-ZUKI gauche GEDAN. Position ZENKUTSU-DACHI.
 50. Mouvement de tête.
 51. Armement ENPI droit. Position HACHJI-DACHI.
 52. ENPI droit vers l'arrière, main gauche ouverte. Position KIBA-DACHI en écartant le pied droit.
 53. Poing droit dans la main gauche. Position KIBA-DACHI.
 54. Ramener le poing au niveau du thorax.
 55. Mouvement de tête.
 56. Position intermédiaire. Armement FUMIKOMI-GERI droit.
 57. FUMIKOMI-GERI droit. -KIAI-
 57 bis. PROFIL de la vue 57.
 58. Position intermédiaire. Retour genou haut.
 59. KAMAE gauche. Position FUDO-DACHI.
 60. Position intermédiaire. Armement SHUTO-UCHI droit.
 61. SHUTO-UCHI droit. Position SOTO-DACHI.
 62. Mouvement de tête.
 63. KAMAE gauche, poings fermés. Position FUDO-DACHI.



64. Tendre les bras, poings fermés.
 65. Relâcher les bras, poings fermés.
 66. Position intermédiaire. Armement MAE-GERI droit.
 67. MAE-GERI KEKOMI droit SHUDAN.
 68. Position intermédiaire. Retour genou haut.
 69. Position intermédiaire. Armement ENPI droit, poings fermés.
 70. ENPI droit. Position KIBA-DACHI.
 70 bis. PROFIL de la vue 70.
 71. Mouvement de tête.
 72. Ramener le bras lentement.
 72 bis. PROFIL de la vue 72.
 73. KAIJI-ZUKI droit. Position NENKO-AGI-DACHI en reculant le pied gauche.
 73 bis. PROFIL de la vue 73.
 74. Tendre les bras, mains ouvertes.
 74 bis. PROFIL de la vue 74.
 75. HIZA-GERI gauche.



75 bis. PROFIL de la vue 75.
 76. AGE-JIJIHO droit. Position ZENKUTSU-DACHI.
 76 bis. PROFIL de la vue 76.
 77. Biscage MOROTE-TETSU UCHI. Position KIBA-DACHI.
 77 bis. PROFIL de la vue 77.
 78. Armement ENPI-UCHI GHUDAN.
 78 bis. PROFIL de la vue 78.
 79. ENPI-UCHI GHUDAN. Position KIBA-DACHI.
 79 bis. PROFIL de la vue 79.
 80. Armement ENPI gauche. Position KIBA-DACHI.
 80 bis. PROFIL de la vue 80.
 81. ENPI gauche. Position KIBA-DACHI.
 81 bis. PROFIL de la vue 81.
 82. Mouvement de tête.
 83. Position intermédiaire. Armement GEDAN BARAI gauche.
 84. GEDAN BARAI gauche. Position FUDO-DACHI.



85. Position intermédiaire. Armement ASHI BARAI en reculant.
 86. ASHI BARAI droit. Position FUDO-DACHI.
 87. Retour du pied gauche.
 87 bis. PROFIL de la vue 87.
 88. YOKO-GERI gauche JODAN.
 88 bis. PROFIL de la vue 88.
 89. Armement SHUTO-UCHI gauche. Position KIBA-DACHI.
 89 bis. PROFIL de la vue 89.
 90. SHUTO-UCHI gauche. Position KIBA-DACHI.
 90 bis. PROFIL de la vue 90.
 91. Mouvement de tête.
 92. Position intermédiaire. Armement AGE-UKI droit. Position FUDO-DACHI.
 93. Biscage AGE-UKI droit. Position FUDO-DACHI.
 94. Position intermédiaire. Armement SOTO-UKI droit.
 95. SOTO-UKI droit. Position FUDO-DACHI.
 96. GIYAKU-ZUKI gauche. Position ZENKUTSU-DACHI.



97. Biscage TE-NAOASHI-UKI droit. Position FUDO-DACHI.
 98. Rotation de la main droite, poigne vers le bas. Immédiate d'une saisie.
 99. MAE-GERI KEKOMI droit SHUDAN.
 100. Position intermédiaire. Retour genou haut.
 101. OI-ZUKI gauche SHUDAN. Position ZENKUTSU-DACHI. -KIAI-
 102. YOI. Position HACHJI-DACHI en reculant.
 103. Position MUSUBI-DACHI en ramenant le pied gauche puis le pied droit.
 104. Saki. Position MUSUBI-DACHI. Regard droit.
 105. Position MUSUBI-DACHI.
 106. YOI. Position HACHJI-DACHI en écartant le pied droit puis le pied gauche.