

**KATA PRÉSENTÉ PAR BISONI CHRISTIAN 6ÈME DAN, RESPONSABLE DE LA COMMISSION TECHNIQUE TAI-JITSU ET ROTUNDO PASCAL 5ÈME DAN. PROGRAMME VALIDÉ PAR LA COMMISSION NATIONALE TAI-JITSU EN 2014.**

Tai-Jitsu Kata Rokudan est la sixième kata de l'école Tai-Jitsu de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.



1. YOI Position HACHUJI-DACHI. 2. Position MUSUBI-DACHI en ramenant le pied gauche puis le pied droit. 3. SAHJ. Position MUSUBI-DACHI. 4. Position MUSUBI-DACHI. Annonce - TAI-JITSU KATA ROKUDAN -. 5. YOI. Position HACHUJI-DACHI en écartant le pied droit puis le pied gauche.



6. Mouvement de tête. 7. Faire face. Position HACHUJI-DACHI. 8. Position MUSUBI-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du salut. Regard droit. 9. Position HACHUJI-DACHI. En écartant le pied droit puis le pied gauche. 10. KAMAE gauche en déplaçant la jambe droite à l'arrière. Position FUDO-DACHI. 11. Menace poings fermés. Position FUDO-DACHI. 12. OI-ZUKI JODAN. Contrôle NAGASHI-UKI main en KUMADE. 13. Baisser le bras. 14. OYAKU-HIRAKINI ZUKI droit JODAN. Contrôle main ouverte. 15. Déséquilibre arrière. 16. O-SOJU-GARI droit. 17. Contrôle en fin de chute. 18. Armement poing droit à TAKITE.



19. TSUKI droit étage. 20. Clé de poignet en torsion. Contrôle avec le genou droit. 21. KAMAE garde basse. 22. KAMAE gauche. Position FUDO-DACHI. 23. Menace poings fermés. Position FUDO-DACHI. 24. OI-ZUKI JODAN droit. Contrôle NAGASHI-UKI poing fermé en rotation. 25. OYAKU-MAWASHI ENPI gauche. Contrôle les 2 mains ouvertes. 26. Enroulement clé d'épaule. 27. Un quart de tour genou haut. 28. Projection en clé d'épaule. 29. Chute à droite rotule. 30. KAMAE garde basse. 31. KAMAE gauche et droit à distance. Position FUDO-DACHI.



32. Menace poings fermés. Position FUDO-DACHI. 33. OI-ZUKI JODAN droit. Contrôle AGE-UKI en avançant. 34. Contre attaque OYAKU-TATE-ZUKI. Contrôle NAGASHI-UKI. 35. Saisie poignet droit poigne dessous. 36. Passer le bras gauche dessous pour saisir le bras et le poing au niv. du ventre. 37. Projection en SU'EMI avant les deux jambes en barrage. 38. Garder les bras tendus à la fin de la projection. 39. KAMAE garde basse. 40. KAMAE à gauche. Position FUDO-DACHI. 41. Menace poings fermés. Position FUDO-DACHI. 42. OI-ZUKI JODAN droit. Contrôle tranchant mains gauche en rotation. 43. Saisie de la main les deux poignes dessous. 44. Rotation en clé de poignet extérieur. Contrôle bras gauche. 44 bis. OPPOSÉE de la vue 44.



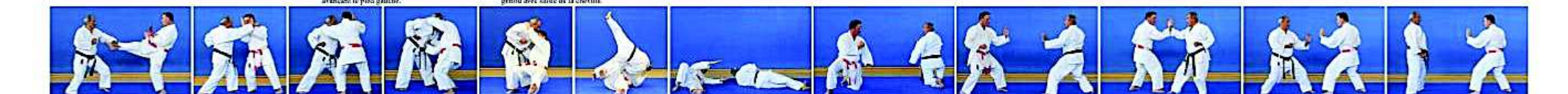
45. Engorgement de la main droite. 46. Torsion de la tête avec les mains de chaque côté du visage. 47. Contrôle du bras après la chute. 48. Armement MAI-GERI. 49. MAE-GERI droit dans le dos. 50. Passer torse sur le ventre en poussant avec le genou droit. 51. Clé de poignet et d'épaule en contrôlant avec le genou gauche. 51 bis. OPPOSÉE de la vue 51. 52. KAMAE garde basse. 53. KAMAE à gauche. Position FUDO-DACHI. 54. Menace poings fermés. Position FUDO-DACHI. 55. OI-ZUKI JODAN droit. Contrôle avant bras droit main ouverte avec esquisse. 56. Baisser le bras. 57. Stranglement arrière et saisie poignet. Saisie de poignet.



58. Saisie du kamomo à deux mains derrière les genoux. 59. Projection arrière. 60. Contrôle du bras après la chute. 61. Armement KAKATO-GERI. 62. KARATE-UDEBI droit au buste. 63. Clé de doigts en serrant le bras entre les genoux. 64 bis. DETAIL clé de doigts. 65. Floer le bras pour contrôler le bras en poussant avec le genou droit. 66. Passer torse sur le ventre en poussant avec le genou droit. 67. Clé de poignet les deux poignes dessous. 68. KAMAE garde basse. 69. KAMAE à gauche. Position FUDO-DACHI. 70. Attaque MAE-GERI MUGENAN droit. Blocage en JUI-UKI poings fermés.



71. Saisie attaque MAE-ZUKI droit. Blocage en JUI-UKI mains ouvertes. 72. MAE-GERI gauche. Contrôle des deux avant bras poings fermés. 73. Projection par déséquilibres. Chute rotule arrière vers l'épaule droite. 74. KAMAE. Reprene de la distance. 75. MAWASHI GERI droit. Contrôle des deux mains en avançant le pied gauche. 76 bis. OPPOSÉE de la vue 75. 76. Torsion essai torse. Projection en poussant le genou avec crosse de la cheville. 76 bis. OPPOSÉE de la vue 76. 77. Contrôle en fin de chute. 77 bis. OPPOSÉE de la vue 77. 78. Déplacement au sol YOKO-GERI gauche pour prise de distance. 79. KAMAE à droite et à gauche. Position FUDO-DACHI. 80. Menace poings fermés. Position FUDO-DACHI. 81. MAE-TOBI-GERI droit.



82. Contrôle main gauche après avoir fait un saut en arrière. 83. Contre attaque OYAKU-ZUKI JODAN droit. Contrôle mains ouvertes. 84. MAE-YE-ZUKI gauche. Enroulement en contrôlant des deux mains. 85. Déséquilibre une main à la nuque et une au ventre. 86. Barrage avec tout le corps. 87. SU'EMI. 88. Garder les bras tendus à la fin de la projection. 89. KAMAE garde basse. 90. KAMAE à gauche. Position FUDO-DACHI. 91. Faire un pas en avant pour croiser les bras avant demi tour. 92. KAMAE à gauche. Position FUDO-DACHI. 93. Retour en YOI de torse.



94. Retour en YOI de tête. 95. Position MUSUBI-DACHI en ramenant le pied gauche puis le pied droit. 96. Sahj. Position MUSUBI-DACHI. 97. Position MUSUBI-DACHI. 98. Position HACHUJI-DACHI. En écartant le pied droit puis le pied gauche. 99. Mouvement de tête. 100. Quart de tour. 101. Position MUSUBI-DACHI en ramenant le pied gauche puis le pied droit. 102. Sahj. Position MUSUBI-DACHI. 103. Position MUSUBI-DACHI. 104. Position HACHUJI-DACHI. En écartant le pied droit puis le pied gauche.