

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 Yodan est le quatrième kata de l'école Tai-jitsu de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.



1. YOI. Position HACHII-DACHI.
2. Position MUSUBI-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du Salut. Regard droit.
3. Position HACHII-DACHI. En ramenant le pied droit puis le pied gauche.
4. Faire trois pas en avançant toujours le pied gauche.
5. YOI. Position HACHII-DACHI.



6. Position MUSUBI-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du Salut. Regard droit.
7. Position MUSUBI-DACHI. Annonce TAI-JITSU KATA YODAN.
8. YOI. Position HACHII-DACHI en écartant le pied droit puis le pied gauche.
9. Faire face. Position HACHII-DACHI.
10. Position MUSUBI-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du Salut. Regard droit.
11. Position HACHII-DACHI. En écartant le pied droit puis le pied gauche.
12. Faire un pas en avant en avançant le pied gauche pour ouvrir le kata.
13. Position HACHII-DACHI.
14. KAMAE gauche en déplaçant la jambe droite à l'arrière. Position FUDO-DACHI.
15. Attaque OI-ZUKI droit. Esquive extérieure, contena main ouverte.
16. Saisie du poignet.
17. MANASSHI-GERI JOEMAN droit. Blocage avant bras gauche.



18. Dégagement de la saisie pour annoncer UKEI.
19. ENPI-UCHI JOEMAN. Blocage avant le nez droit. Pousser pour saisir l'adversaire.
20. Dégagement avant saisie poignet.
21. Armement du FUMIKOMI-GERI.
22. FUMIKOMI-GERI droit sur le pied.
23. Passer sous le bras. Côté de poignet en torsion.
24. TESHIO JOEMAN gauche. «KIAI».
25. Enroulement en clé ventrale.
26. TESHIO JOEMAN gauche. «KIAI».
27. Dégagement en passant les deux mains à l'intérieur.
28. Saisie des deux poignets à deux mains.
29. Esquive extérieure avec saisie de poignet.
30. MAE-GERI SHUDAN droit.
31. Enroulement pour clé d'épalle en posant sous le bras.
32. Clé d'épalle pied droit devant.
33. Poser la main gauche sur le torse.



34. Projection en clé d'épalle.
35. Contrôle main gauche en fin de chute.
36. Contrôle en clé de poignet au sol avec changement de jambe.
37. KAMAE gauche. Position FUDO-DACHI.
38. Position latérale en déplaçant la jambe droite.
39. Saisie de manche. Poussé dessous.
39 bis. OPPOSÉE de la vue 39.
40. TESHIO JOEMAN droit.
41. Enroulement du bras, clé de doigts bras tendu. Armement YOKO-GERI.
41 bis. OPPOSÉE de la vue 41.
42. YOKO-GERI genoux.
42 bis. OPPOSÉE de la vue 42.
43. Passer devant pose amorce la clé de poignet en rotation.
44. Clé de poignet en rotation sur bras droit.



44 bis. OPPOSÉE de la vue 44.
45. Enchevêtrement de clé de poignet verticale à deux mains.
45 bis. OPPOSÉE de la vue 45.
46. TESHIO JOEMAN gauche. «KIAI».
46 bis. OPPOSÉE de la vue 46.
47. Appuyer sur le dessus de la main en clé pour se dégager.
47 bis. OPPOSÉE de la vue 47.
48. Projection, jambe en barrage.
48 bis. OPPOSÉE de la vue 48.
49. Armement poing droit à TAIJÛ.
49 bis. OPPOSÉE de la vue 49.
50. TAZUKI droit visage. Contrôle main gauche.
51. Saisie de poignet main gauche et poignet droit sur buste.
52. Projection par déséquilibre avant. Chute à droite milieu.
53. Se relever de dos en HACHII-DACHI. Saisie des deux manches.
54. Armement FUMIKOMI-GERI droit.



55. FUMIKOMI-GERI droit sur le pied.
56. Dégagement manduc droit en avançant la jambe droite.
57. Dens-tour. Saisie main par dessus.
58. Clé de poignet extérieure.
59. Léger déplacement, TAZUKI droit pressé. «KIAI».
60. Casser le bras en GEIDAN-BARAI droit.
61. Projection IPPON-SEDI-NAGE.
62. Surpassage en passant sur la jambe à l'intérieur.
63. Chute en roulant côté l'un à l'autre.
64. Arrivé en clé de bras tendu à saisie de revers main gauche.
65. Poser la main sur l'autre.
66. Déplacement intermédiaire.
67. KAMAE gauche.
68. Déplacement au sol. YOKO-GERI gauche pour prise de distance.
69. KAMAE gauche. Position FUDO-DACHI.



70. Attaque MAE-GERI SHUDAN droit. ASHI-SAKAI gauche intérieure.
70 bis. OPPOSÉE de la vue 71.
71. Position intermédiaire.
72. ENPI-UCHI JOEMAN et SHUDAN droit et gauche. Blocage des deux avant bras.
73. Enroulement arrière bras libres.
74. Atterrir des phalanges sur le dos de la main. Saisie poignet gauche.
75. Dégagement bras gauche.
76. Dens-tour, clé de poignet étendue au corps.
77. MAE-GERI droit visage. «KIAI».
78. Enroulement pose dégager la clé. Armement du DRAKEN.
79. URAKEN JOEMAN gauche. Blocage des deux avant bras.
79 bis. OPPOSÉE de la vue 80.
80. Élargissement arceau et saisie poignet.
80 bis. OPPOSÉE de la vue 81.
81. Armement du FUMIKOMI-GERI.
81 bis. OPPOSÉE de la vue 81.



82. FUMIKOMI-GERI droit sur le pied.
83. Saisie main gauche, clé de poignet extérieure deux poses dessus.
84. Léger déplacement. TESHIO JOEMAN droit.
84 bis. OPPOSÉE de la vue 87.
85. Clé en Z sur bras droit.
86. Enroulement sur la gauche.
87. Nœud de la tête avec l'avant bras gauche.
88. Déséquilibre avec barrage de la jambe gauche.
89. SU-EMI avant.
90. Garder les bras tendus.
91. KAMAE gauche à genoux.
92. KAMAE gauche. Position FUDO-DACHI.
93. Faire un pas en avant pour croiser les bras avant le dens-tour.
94. Dens-tour. KAMAE gauche. Position FUDO-DACHI.



95. Retour en YOI de torse.
96. Retour en YOI de uke.
97. Faire un pas en arrière en roulant le pied droit pour fermer le kata.
98. Position HACHII-DACHI.
99. Position MUSUBI-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du Salut. Regard droit.
100. Position HACHII-DACHI. En ramenant le pied droit puis le pied gauche.
101. Mouvement de tête côté l'un à l'autre. Position HACHII-DACHI.
102. Faire trois pas en arrière en reculant toujours le pied droit.
103. Position HACHII-DACHI.
104. Position MUSUBI-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du Salut. Regard droit.
105. Position HACHII-DACHI. En écartant le pied droit puis le pied gauche.



95. Retour en YOI de torse.
96. Retour en YOI de uke.
97. Faire un pas en arrière en roulant le pied droit pour fermer le kata.
98. Position HACHII-DACHI.
99. Position MUSUBI-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du Salut. Regard droit.
100. Position HACHII-DACHI. En ramenant le pied droit puis le pied gauche.
101. Mouvement de tête côté l'un à l'autre. Position HACHII-DACHI.
102. Faire trois pas en arrière en reculant toujours le pied droit.
103. Position HACHII-DACHI.
104. Position MUSUBI-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du Salut. Regard droit.
105. Position HACHII-DACHI. En écartant le pied droit puis le pied gauche.