

KATA ÉLABORÉ PAR BISONI CHRISTIAN 6ÈME DAN, RESPONSABLE DE LA COMMISSION TECHNIQUE TAI-JITSU.

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

Sōshun est un kata qui regroupe les positions de base permettant le travail des Tai-Jitsu katas SHODAN, NIDAN et SANDAN.



1. YOÏ.
Position HACHIJÏ-DACHÏ.



2. Position MUSUBÏ-DACHÏ.
En ramenant le pied gauche
puis le pied droit.



3. Salut.
Position MUSUBÏ-DACHÏ.
Regard droit.



4. Position MUSUBÏ-DACHÏ.
«Annonce «SŌSHUN»».



5. YOÏ. Position HACHÏJÏ-
DACHÏ. En écartant le pied
droit puis le pied gauche.



6. KAMAE gauche.
Position FUDŌ-DACHÏ.
En reculant le pied droit.



7. Position intermédiaire.
Armement JŌDAN AGE-UKE
droit.



8. JŌDAN AGE-UKE droit.
Position FUDŌ-DACHÏ.



9. GYAKU-ZUKÏ SHUDAN
gauche sur place.
Position ZENKUTSU-DACHÏ.



10. Position intermédiaire.
Armement GEDAN-BARAI
gauche.



11. GEDAN-BARAI gauche.
Position FUDŌ-DACHÏ.



12. OÏ-ZUKÏ SHUDAN droit.
Position ZENKUTSU-DACHÏ
en avançant.



13. KAGÏ-ZUKÏ gauche.
Position RENOJÏ-DACHÏ en
ramenant la jambe gauche.



13 bis. PROFIL
de la vue 13.



14. GEDAN-BARAI droit
en avançant la jambe droite.
Position KIBA-DACHÏ.



14 bis. PROFIL
de la vue 14.



15. ENPI droit sur place.
Position KIBA-DACHÏ.
«KÏAÏ»



15 bis. PROFIL
de la vue 15.



16. Mouvement de tête.
Position KIBA-DACHÏ



17. Position intermédiaire.
Armement SHUTŌ-UKE
en glissant la jambe gauche.



18. SHUTŌ-UKE gauche.
Position KŌKUTSU-DACHÏ.



18 bis. PROFIL
de la vue 18.



19. GYAKU-ZUKÏ droit.
Position ZENKUTSU-DACHÏ.



19 bis. PROFIL
de la vue 19.



20. Mouvement de tête.



21. Position intermédiaire
HEISOKU-DACHÏ
en ramenant le pied gauche.



22. SHUTŌ-UKE droit
en avançant le pied droit.
Position KŌKUTSU-DACHÏ.



23. GYAKÏ-ZUKÏ gauche.
Position ZENKUTSU-DACHÏ.



24. Mouvement de tête.



25. Position intermédiaire.
HEISOKU-DACHÏ
en ramenant le pied droit.



26. SOTO-UKE droit.
Position FUDŌ-DACHÏ
en avançant la jambe droite.



26 bis. PROFIL
de la vue 26.



27. GYAKU-ZUKÏ SHUDAN
gauche sur place.
Position ZENKUTSU-DACHÏ.



28. UCHI-UKE gauche
en avançant.
Position FUDŌ-DACHÏ.



28 bis. PROFIL
de la vue 28.



29. OÏ-ZUKÏ droit
en avançant.
Position ZENKUTSU-DACHÏ



30. Position intermédiaire.
Armement du JŪJÏ-UKE
en reculant la jambe droite.



31. JŪJÏ-UKE.
Position KŌSA-DACHÏ et
regard droit.



32. Position intermédiaire.
Armement MAE-GERÏ droit.



33. MAE-GERÏ KEKOMÏ droit
SHUDAN.



34. Position intermédiaire.
Retour genou haut.



35. OÏ-ZUKÏ droit.
Position ZENKUTSU-DACHÏ.



36. GYAKU-ZUKÏ gauche.
Position ZENKUTSU-DACHÏ.



37. Position intermédiaire.
Un pas vers l'avant.



38. Demi tour
MOROTE-ZUKÏ SHUDAN.
Position KIBA-DACHÏ.



38 bis. PROFIL
de la vue 38.



39. MOROTE-ZUKÏ
de l'autre côté. Position
KIBA-DACHÏ. «KÏAÏ».



39 bis. PROFIL
de la vue 39.



40. Mouvement de tête
à droite.



41. Position MUSUBÏ-DACHÏ.
En ramenant le pied gauche
puis le pied droit.



42. Salut.
Position MUSUBÏ-DACHÏ.
Regard droit.



43. Position MUSUBÏ-DACHÏ.



44. YOÏ. Position HACHÏJÏ-
DACHÏ. En écartant le pied
droit puis le pied gauche.