

TAI-JITSU-KATA SANDAN 1/2

YOI HACHIJI DACHI



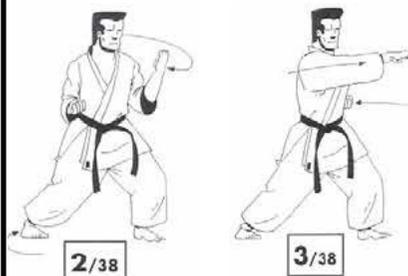
Position d'attente écartée de la largeur des hanches (pieds parallèles).

KAMAE FUDO DACHI



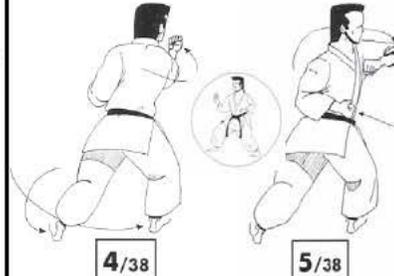
Reculer la jambe droite pour se mettre en garde, position équilibrée de combat.

MAWARI ASHI SOTO-UDE HIRAKEN



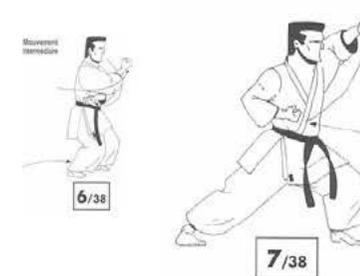
Esquive avec pivot sur le pied avant; parade de l'avant bras. Contre avec le poing à 4 phalanges.

AYUMI ASCHI-MAWARI ASHI MAWASHI EMPI



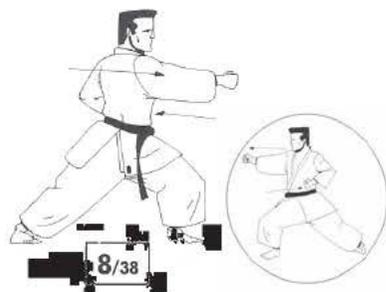
Avancer un pas, pivot sur le pied avant. Parade de l'avant-bras. Contre avec coup de coude circulaire.

JODAN AGE UKE ZENKUTSU DACHI



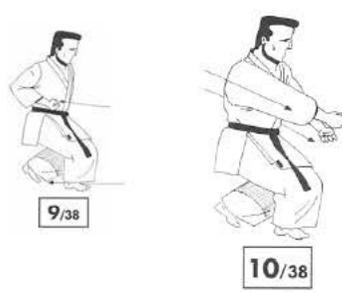
En avançant le pied gauche dans l'axe, blocage haut.

CHUDAN GYAKU TATE TSUKI ZENKUTSU DACHI



Sur place coup de poing vertical droit niveau moyen contraire à la jambe avant.

GEDAN JUJI UKE KOSA DACHI



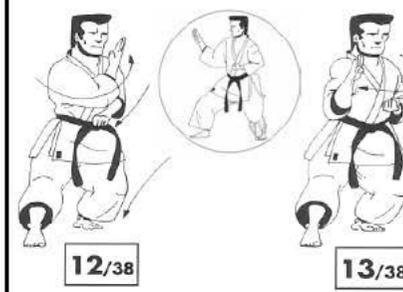
Reculer le pied gauche, défense basse en croix.

MAE GERI CHUDAN KEAGE



Coup de pied direct niveau moyen fouetté avec kiai.

SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI



En reposant le pied au sol en reculant; contre avec le tranchant de la main. L'autre poing étant armé.

KAGI TSUKI RENOJI-DACHI



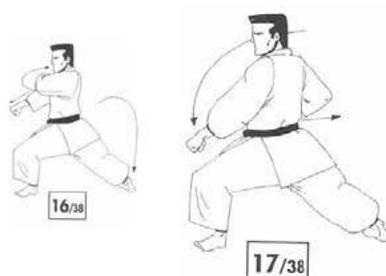
En avançant le pied gauche coup de poing en crochet.

JODAN MAWASHI GERI KEAGE



Coup de pied circulaire niveau haut fouetté.

GEDAN BARAI ZENKUTSU DACHI



Sur place blocage bas en fente avant.

CHUDAN GYAKU TSUKI ZENKUTSU DACHI



Sur place, coup de poing niveau moyen contraire à la jambe avant.

CHUDAN STUKI ZENKUTSU DACHI



Sur place coup de poing direct niveau moyen avec kiai



TAI-JITSU-KATA SANDAN 2/2

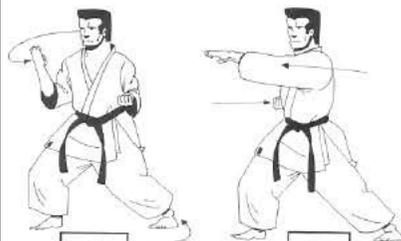
KAMAE



20/38

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

MAWARI ASHI SOTO-UDE HIRAKEN

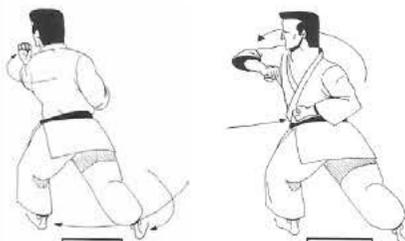


21/38

22/38

Esquive avec pivot sur le pied avant; parade de l'avant bras. Contre avec le poing à 4 phalanges.

AYUMI ASCHI-MAWARI ASHI MAWASHI EMPI



23/38

24/38

Avancer un pas, pivot sur le pied avant. Parade de l'avant-bras. Contre avec coup de coude circulaire.

JODAN AGE UKE ZENKUTSU DACHI



Mouvement temporaire

25/38

26/38

En avançant le pied droit dans l'axe, blocage haut.

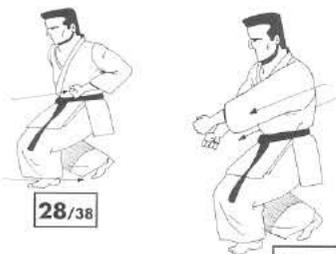
CHUDAN GYAKU TATE TSUKI ZENKUTSU DACHI



27/38

Sur place coup de poing vertical droit niveau moyen contraire à la jambe avant.

GEDAN JUJI UKE KOSA DACHI



28/38

29/38

Reculer le pied droit, défense basse en croix.

MAE GERI CHUDAN KEAGE

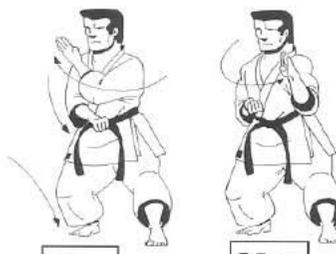


Kiai

29/38

Coup de pied direct niveau moyen fouetté avec kiai.

SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI



30/38

31/38

En reposant le pied au sol en reculant; contre avec le tranchant de la main. L'autre poing étant armé.

KAGI TSUKI RENOJI DACHI



32/38

En avançant le pied droit coup de poing en crochet.

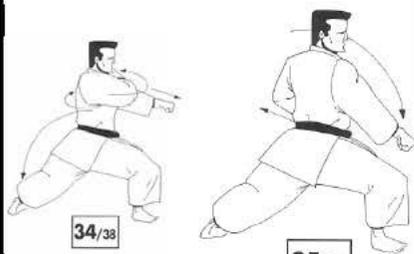
JODAN MAWASHI GERI KEAGE



33/38

Coup de pied circulaire niveau haut fouetté.

GEDAN BARAI ZENKUTSU DACHI



34/38

35/38

Sur place blocage bas en fente avant.

CHUDAN GYAKU TSUKI ZENKUTSU DACHI



36/38

Sur place, coup de poing niveau moyen contraire à la jambe avant.

CHUDAN STUKI ZENKUTSU DACHI



Kiai

37/38

Sur place coup de poing direct niveau moyen avec kiai

KAMAE FUDO DACHI



38/38

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

YOI HACHIJI DACHI



Position d'attente écartée de la largeur des hanches (pieds parallèles).



F.F.K.A.M.A.
Fédération Française de Karaté