



## NIHON TAI-JITSU 3<sup>ème</sup> KATA



### Généralité :

Après le salut le Kata s'effectuera de profil par rapport au jury.

### DEROULEMENT DU KATA :

- ▶ A partir de la position de départ : Garde Ko kutsu Dachi
- ▶ Esquive fouettée effectuée avec l'avant-bras Gauche (Nagashi Uké ou Sodé Udé Uké) main semi-ouverte, l'autre main est armée à la hanche. Riposte à la gorge avec les phalanges droites (forme HIRAKEN). L'esquive est faite de profil sur place en sortant de l'axe.
- ▶ Esquive avant intérieure (Uchi Udé Uké), effectuée avec l'avant-bras Droit en brossant. Riposte coup de coude circulaire gauche au visage (rotation des hanches).
- ▶ Esquive fouettée effectuée avec l'avant-bras Gauche (forme Jodan Agé-Uké), main ouverte dirigé vers le contact, l'autre main est armée en forme Kempo. Riposte forme Kempo GYAKU TSUKI TATE KEN droit au plexus, **KIAI**. Ramener la main de l'esquive en protection pendant la riposte.
- ▶ Dans le recul les poings s'arment aux hanches pour effectuer le blocage par JuJi Uké (parade en croix). Le corps est droit, jambes serrées. Cette position accroupie « assise » sur son talon est très brève et coïncide avec l'impact.
- ▶ Riposte par un MAE-GERI CHUDAN forme KEKOMI, **KIAI** avec remise en garde-mixte, en forme Ko Kutsu-Dachi face au jury,
- ▶ La tête pivote pour préparer l'enchaînement en commençant par un Mawashi Géri Chudan. Le pied arrière se place en patte de chat devant l'autre pied et servira de pivot.
- ▶ La tête prépare le demi-tour (Mains en protection) accompagné d'une forme de Gedan-Barai main semi-ouverte, enchaîné par un Gyaku-Tsuki Chudan puis Oi-Tsuki Chudan en forme Zen-Kutsu-Dachi. **KIAI** (Enchaînement rapide des atémis).
- ▶ Avancer en garde mixte à droite, puis même déroulement du Kata côté opposé,

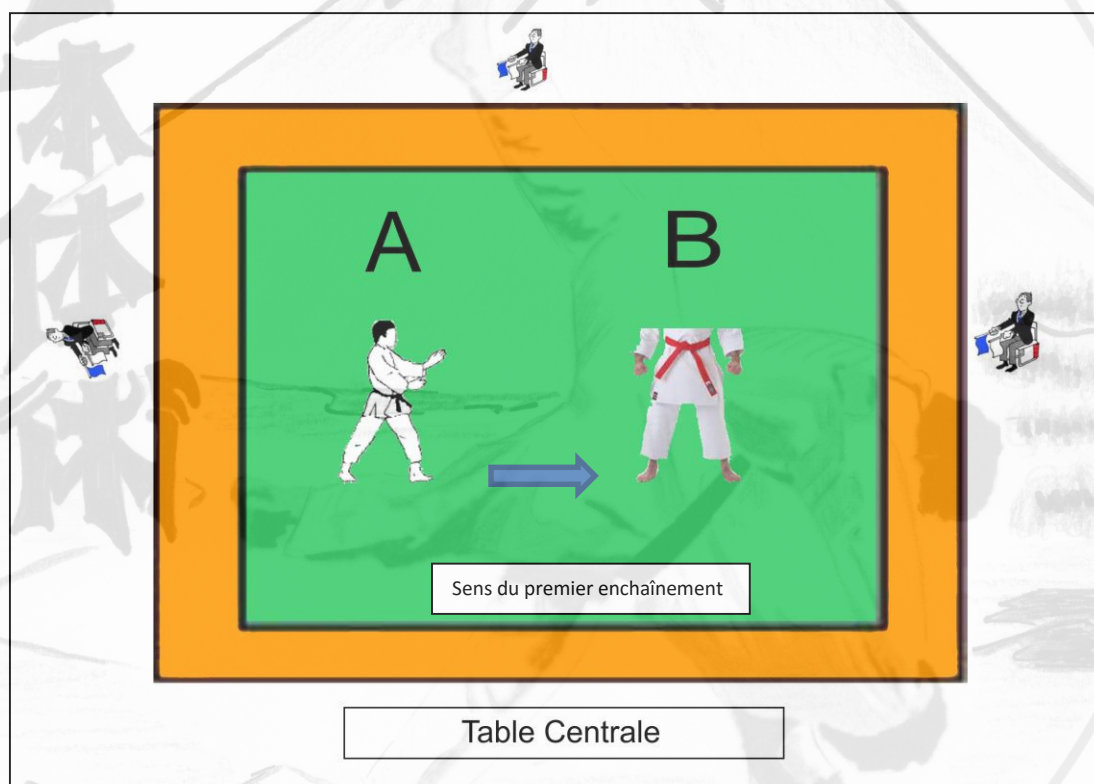
# BUNKAÏ DU 3<sup>ème</sup> KATA

## 1<sup>er</sup> Arrêt du Kata :

▶ A partir de la position de Garde mixte (pour A), de profil par rapport à la table centrale.

▶ Le partenaire A (Uké) présente l'enchaînement SEUL :

— Esquive fouettée effectuée avec l'avant-bras Gauche (Nagashi Uké ou Sodé Udé Uké) main semi-ouverte, l'autre main est armée à la hanche. Riposte à la gorge avec les phalanges droites (forme HIRAKEN). L'esquive est faite de profil sur place en sortant de l'axe.



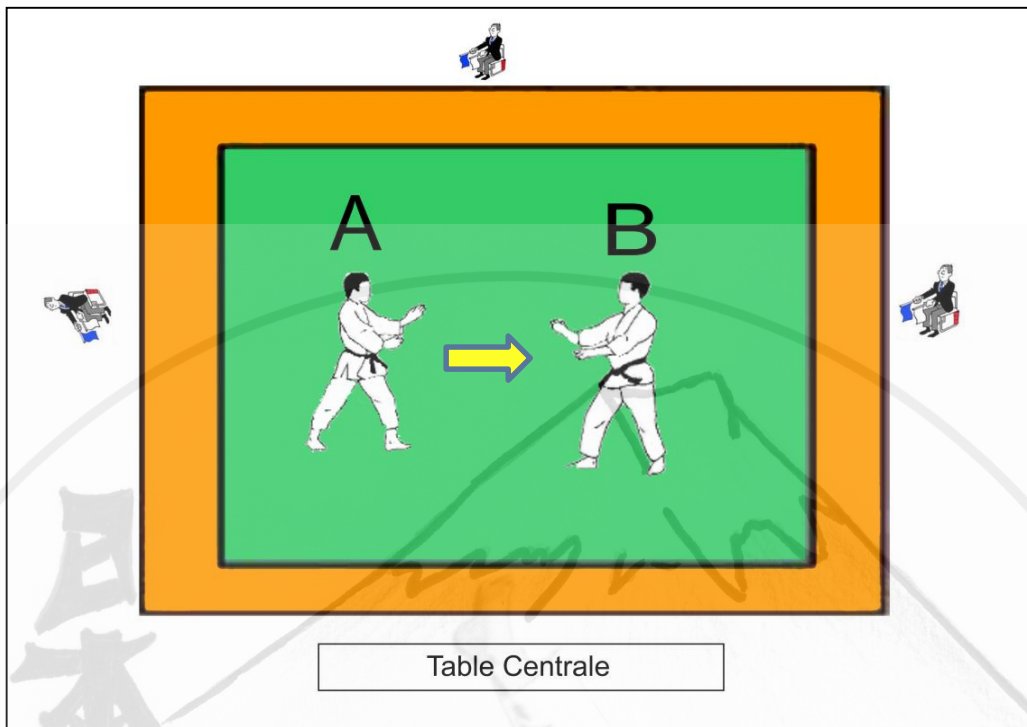
▶ Le partenaire B se tourne vers A. Tous les deux se mettent en garde mixte,

▶ A avance légèrement pour montrer son agressivité,

▶ B attaque Oi-Tsuki droit au visage,

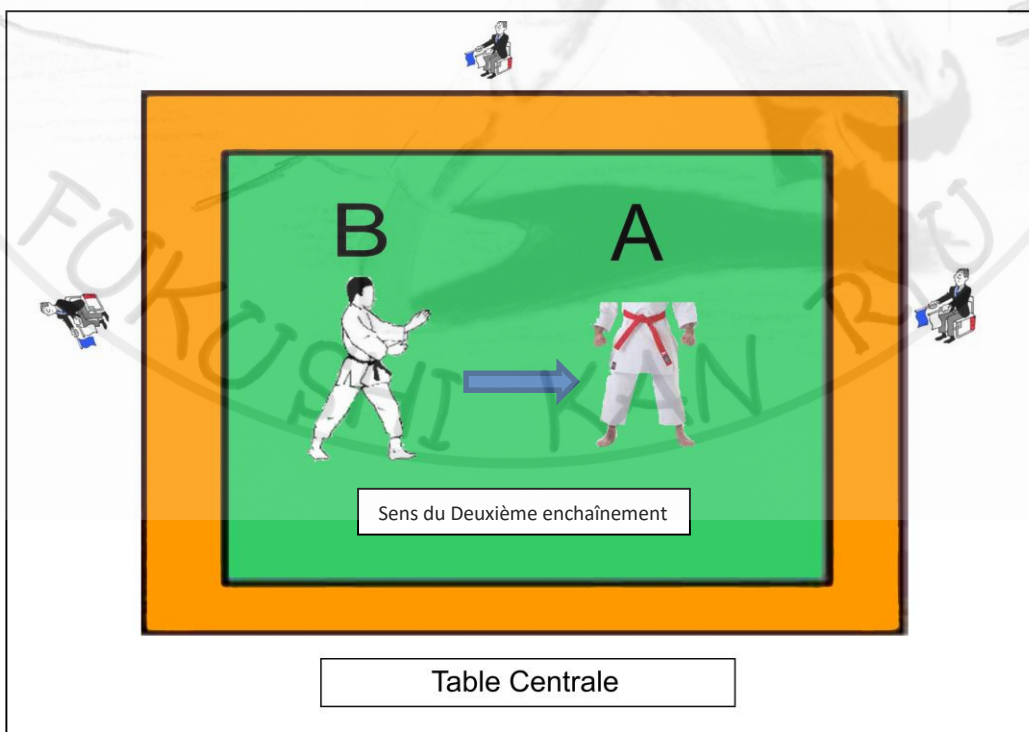
▶ A présente le même enchaînement,

➡ B = Application du Bunkaï sur la dernière frappe de A (avec les phalanges).



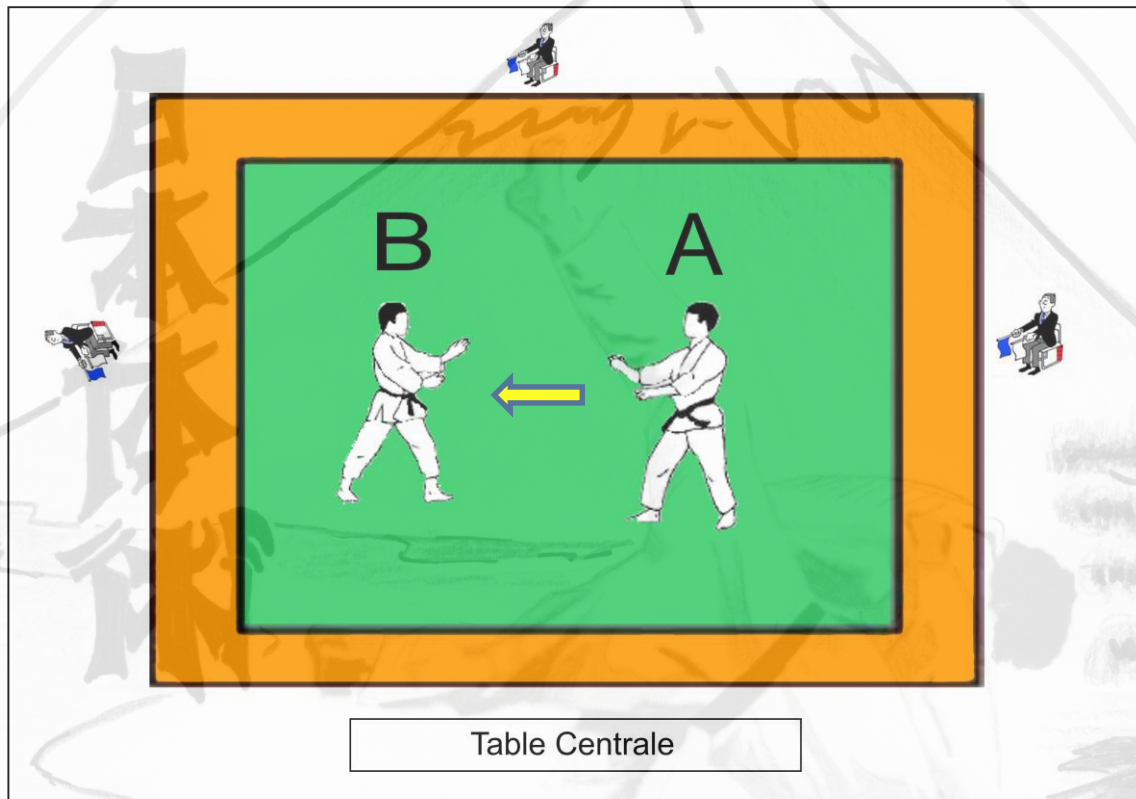
### 2<sup>ème</sup> Arrêt du Kata :

- ▶ A partir de la position de Garde mixte, (**pour B**), de profil par rapport à la table centrale.
- ▶ Le partenaire **B (on change de rôle et de position)** présente l'enchaînement SEUL :
  - Esquive fouettée effectuée avec l'avant-bras Gauche (forme Jodan Agé-Uké), l'autre main est armée en forme Kempo. Riposte forme Kempo GYAKU TSUKI TATE KEN droit au plexus, **KIAI**.



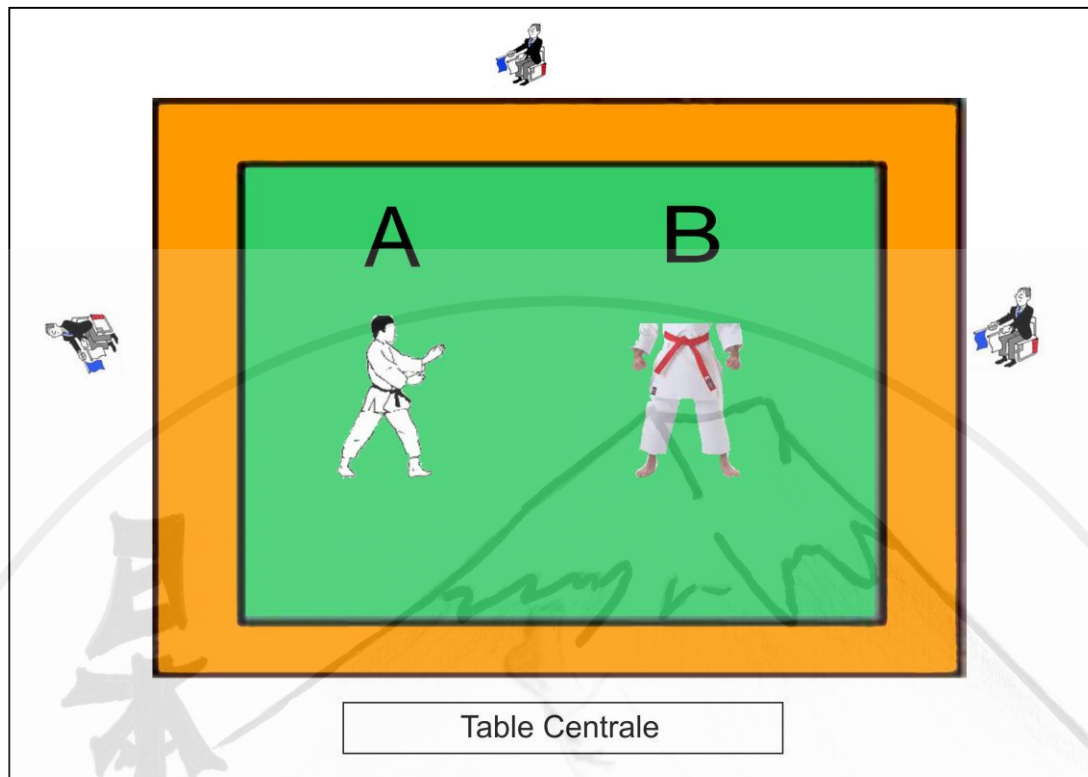
- ▶ Le partenaire **A** se tourne vers **B**. Tous les deux se mettent en garde mixte,
- ▶ **B** avance légèrement pour montrer son agressivité,
- ▶ **A** attaque Oi-Tsuki droit au visage,
- ▶ **B** présente le même enchaînement,

➡ **A** = Application du Bunkai sur le dernier Gyaku Tsuki droit de **B**

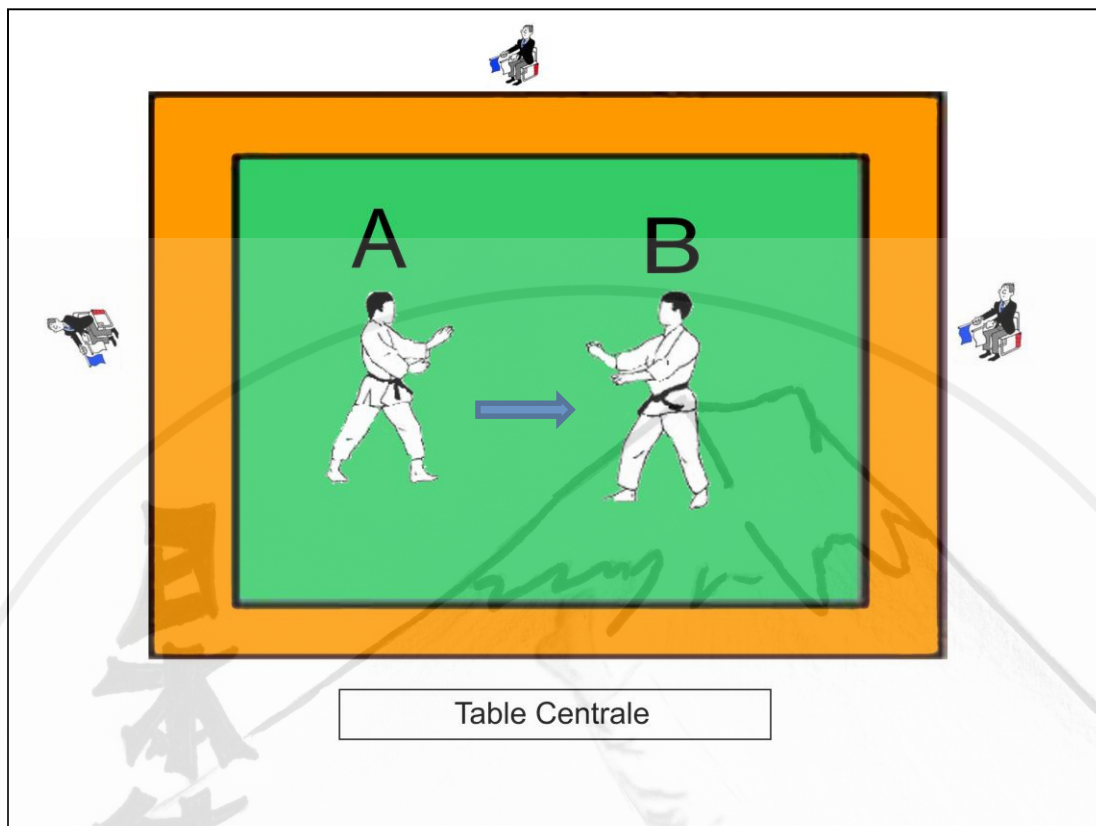


### 3<sup>ème</sup> Arrêt du Kata :

- ▶ A partir de la position de Garde mixte, (**pour A**), de profil par rapport à la table centrale.

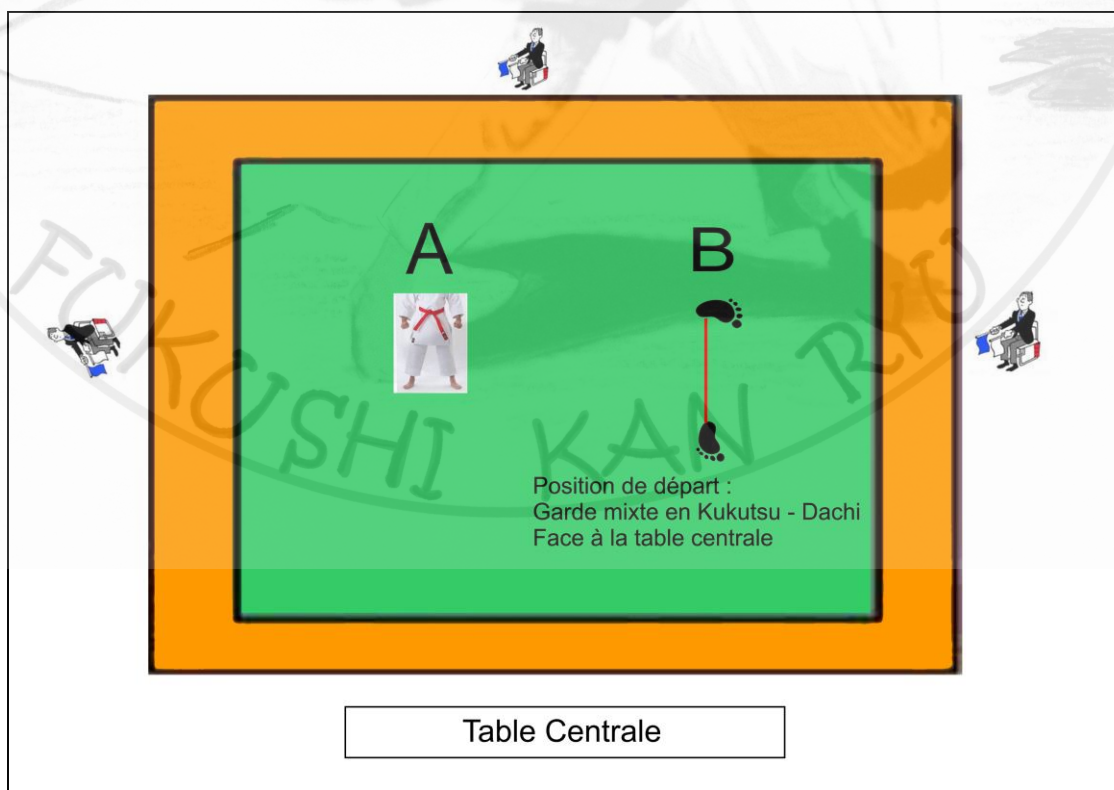


- ▶ Le partenaire **A (on change de rôle et de position)** présente l'enchaînement SEUL :
    - **A** recule, les poings s'arment aux hanches pour effectuer le blocage par Juji Uké (parade en croix). Le corps est droit, jambes serrées. Suivi par un MAE-GERI CHUDAN forme KEKOMI, **KIAI** avec remise en garde-mixte, en forme Ko Kutsu-Dachi face au jury,
  - ▶ Le partenaire **B** se tourne face à **A**. Tous les deux se mettent en garde mixte,
  - ▶ **A** avance légèrement pour montrer son agressivité,
  - ▶ **B** attaque Mae Géri Chudan droit,
  - ▶ **A** présente le même enchaînement
- ➡ **B** = Application du Bunkaï sur le Mae-Géri Chudan droit de **A**.



#### 4<sup>ème</sup> Arrêt du Kata :

- B est en position de Garde mixte (en Kukutsu – Dachi) de profil par rapport à la table centrale



► Le partenaire **B (on change de rôle)** présente l'enchaînement SEUL :

— La tête pivote pour préparer l'enchaînement en commençant par un Mawashi Géri Chudan, suivi par un demi-tour accompagné de Gédan- Baraï main semi-ouverte, enchainé par un Gyaku-Tsuki Chudan puis Oi-Tsuki Chudan en forme Zen-Kutsu-Dachi. **KIAI**

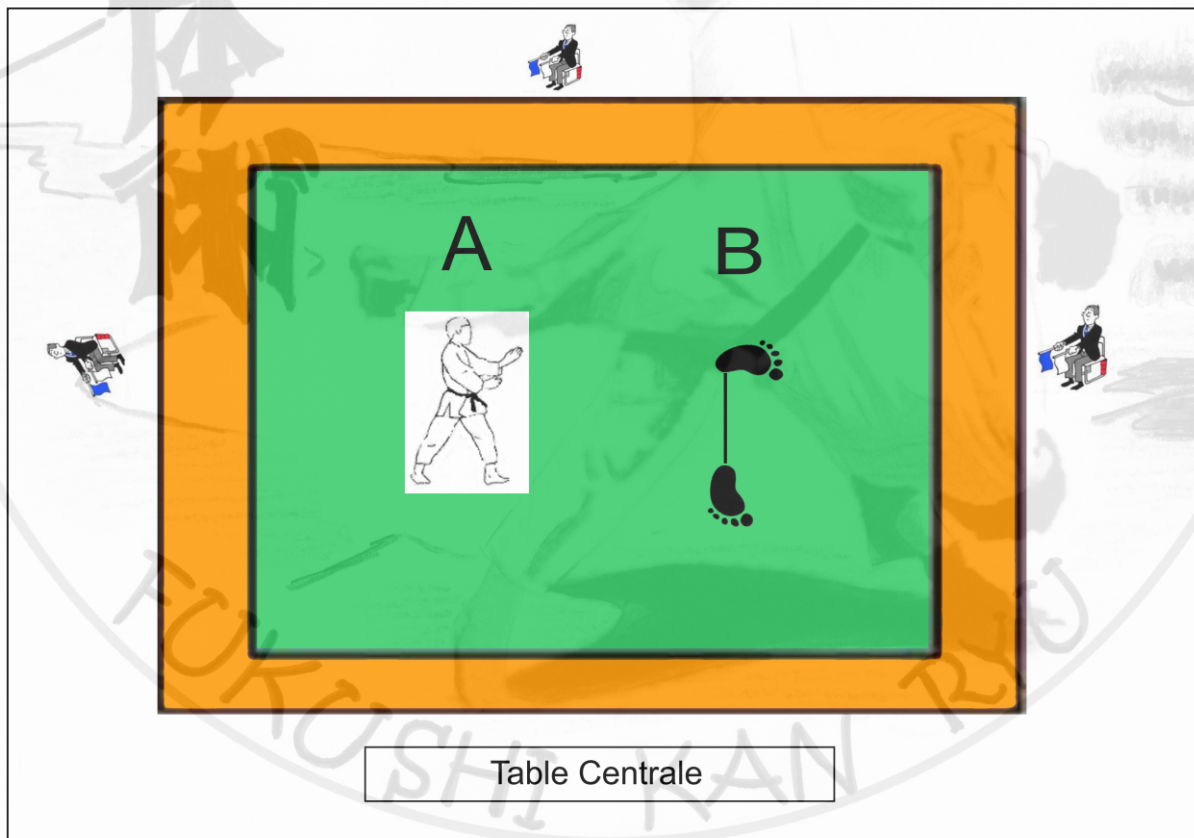
► Le partenaire **A** se tourne face à **B**, ce dernier garde sa position de départ

► Le partenaire **B** présente le début de l'enchaînement : un Mawashi Géri Chudan, suivi par un demi-tour,

► A ce moment-là : Le partenaire **A** attaque Mae - Géri (Droit) niveau Chudan,

► Le partenaire **B** enchaîne par : Gédan- Baraï main semi-ouverte, enchainé par un Gyaku-Tsuki Chudan puis Oi-Tsuki Chudan en forme Zen-Kutsu-Dachi.

➡ **A** = Application du Bunkaï sur le Oi-Tsuki Gauche de **B**.



## **FIN DU BUNKAÏ :**

Les deux partenaires se saluent, puis saluent la table centrale