



NIHON TAI-JITSU 2^{ème} KATA



Généralité

Ce Kata est réalisé dans une forme Karaté, il faudra rechercher des postures stables et puissantes avec un fort K.I.M.E.

DEROULEMENT DU KATA.

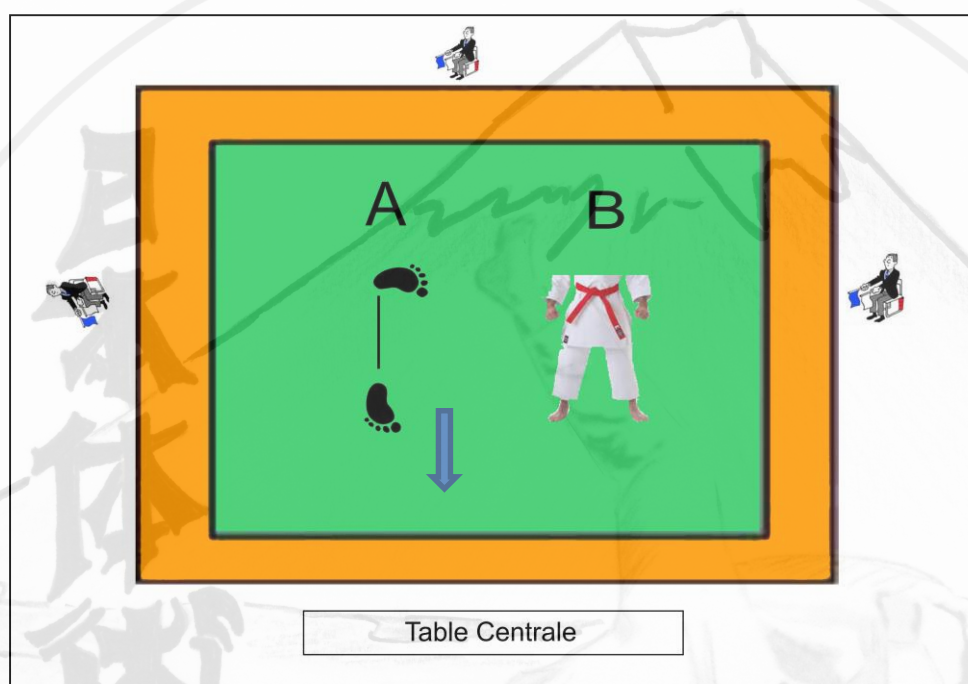
- ▶ A partir de la position de départ :
- ▶ Deux OI-TSUKI niveau CHUDAN en avançant chaque fois d'un pas
- ▶ Un MAE-GERI forme KEAGE niveau CHUDAN
- ▶ Un MAE-GERI forme KEKOMI niveau CHUDAN (KIAI)
- ▶ Après le KIAI et avant de reposer le pied en diagonal la Tête prépare le demi-tour (mains en protection) en forme KOKUTSU-DACHI accompagné d'une forme de GEDAN-BARAI main semi-ouverte, en glissant légèrement vers l'arrière. Remise en garde mixte en forme KOKUTSU-DACHI (à cheval sur l'axe).
- ▶ Les deux esquives avant fouettées (droit et gauche) effectuées avec l'avant-bras main semi-ouverte (poids du corps sur l'avant). Le haut du corps est de profil par rapport à l'attaque et les pieds sont à l'écartement des épaules. Le deuxième déplacement se fait en traversant l'axe à la même hauteur que l'autre.
- ▶ La tête pivote sur la gauche (90° de l'axe) pour préparer une forme de SHUTO CHUDAN (recule de la jambe droite perpendiculaire à l'axe) en forme KOKUTSU-DACHI
- ▶ Idem pour le deuxième. Les deux légers reculs permettent de se retrouver à nouveau sur l'axe.
- ▶ La tête pivote pour préparer le quart de tour sur la gauche pour deux esquives arrière fouettées déviant très légèrement l'attaque de l'extérieur vers l'intérieur. Le buste n'est pas penché en avant.
- ▶ Riposte en enchainant MAE-GERI KEAGE GEDAN, OI-TSUKI JODAN et GYAKU TSUKI CHUDAN (KIAI) en forme ZENKUTSU-DACHI. Le GYAKU TSUKI est donné au moment où le pied se pose au sol.
- ▶ La tête prépare le demi-tour (mains en protection) en forme KOKUTSU-DACHI accompagné d'une forme de GEDAN-BARAI main semi-ouverte. Remise en garde mixte en forme KOKUTSU DACHI (à cheval sur l'axe). Le demi-tour est marqué par un léger recul,

TEMPO : 1...2..3.4 KIAI demi-tour... 1 .2, 1.2 Shuto.. 1.2.1.2 3 KIAI.. demi-tour.

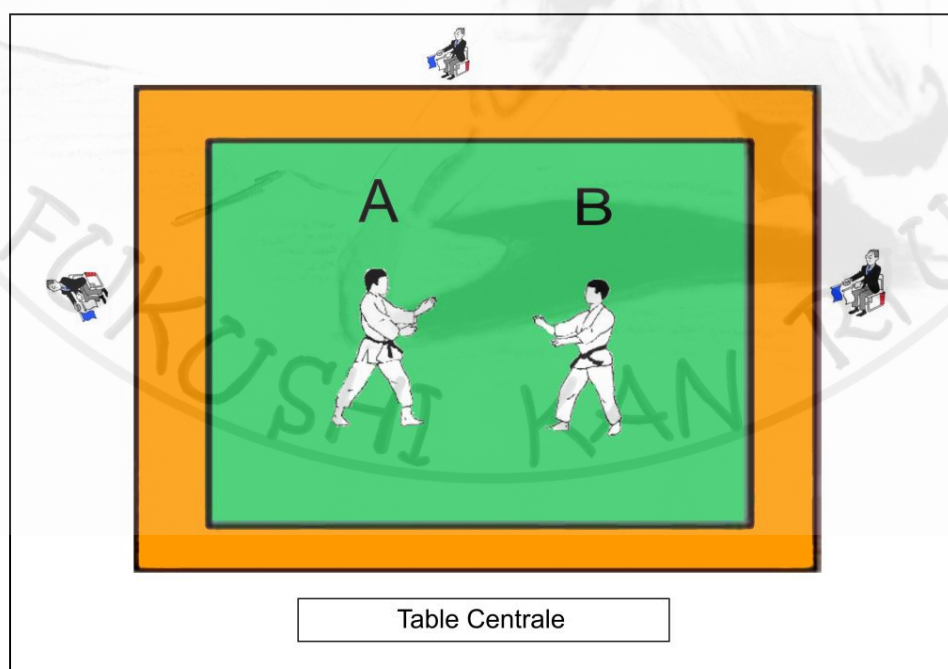
BUNKAÏ DU 2^{ème} KATA

1^{er} Arrêt du Kata :

- ▶ A partir de la position de Garde mixte (**pour A**), face à la table centrale.
- ▶ Le partenaire **A** présente l'enchaînement SEUL :
 - Deux OI-TSUKI niveau CHUDAN en avançant chaque fois d'un pas, puis

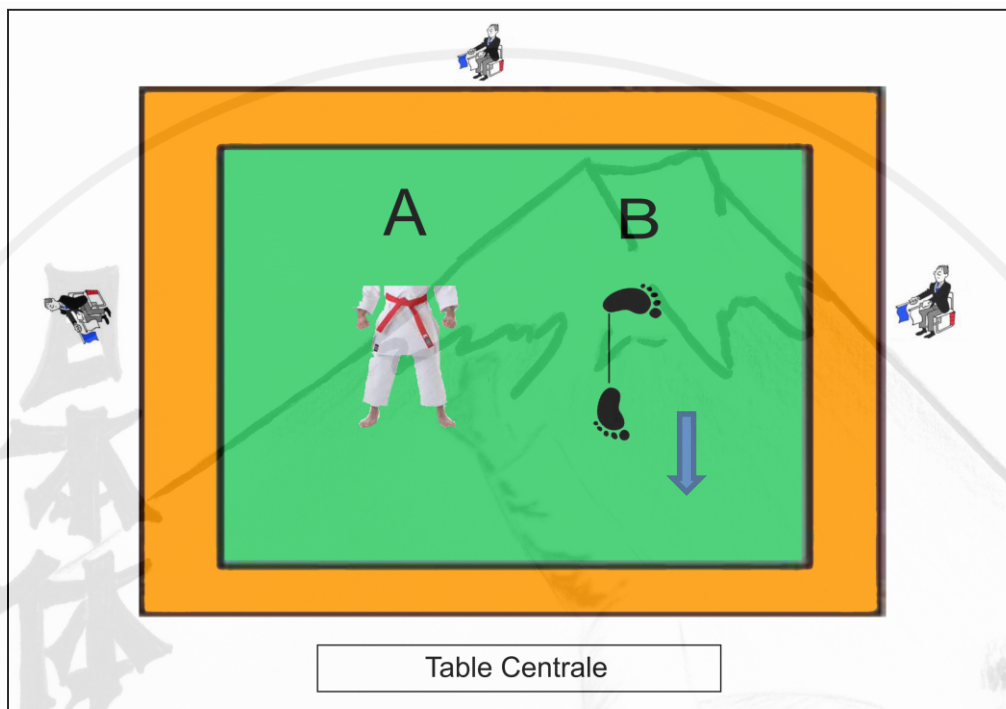


- ▶ Le partenaire **A** se tourne vers **B** et présente le même enchaînement
- ➡ Application du Bunkaï sur le dernier Oi-Tsuki par le partenaire **B**



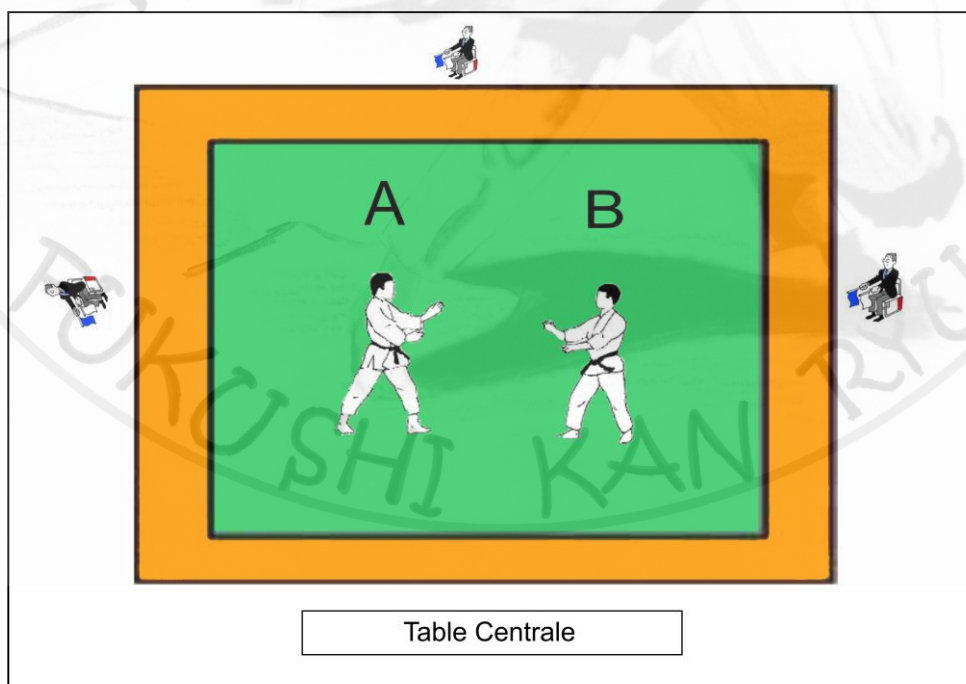
2^{ème} Arrêt du Kata :

- ▶ A partir de la position de Garde mixte (**pour B**), face à la table centrale.
- ▶ Le partenaire **B (on change de rôle)** présente l'enchaînement SEUL :
 - Un MAE-GERI forme KEAGE niveau CHUDAN, un deuxième MAE-GERI forme KEKOMI niveau CHUDAN (KIAÏ),



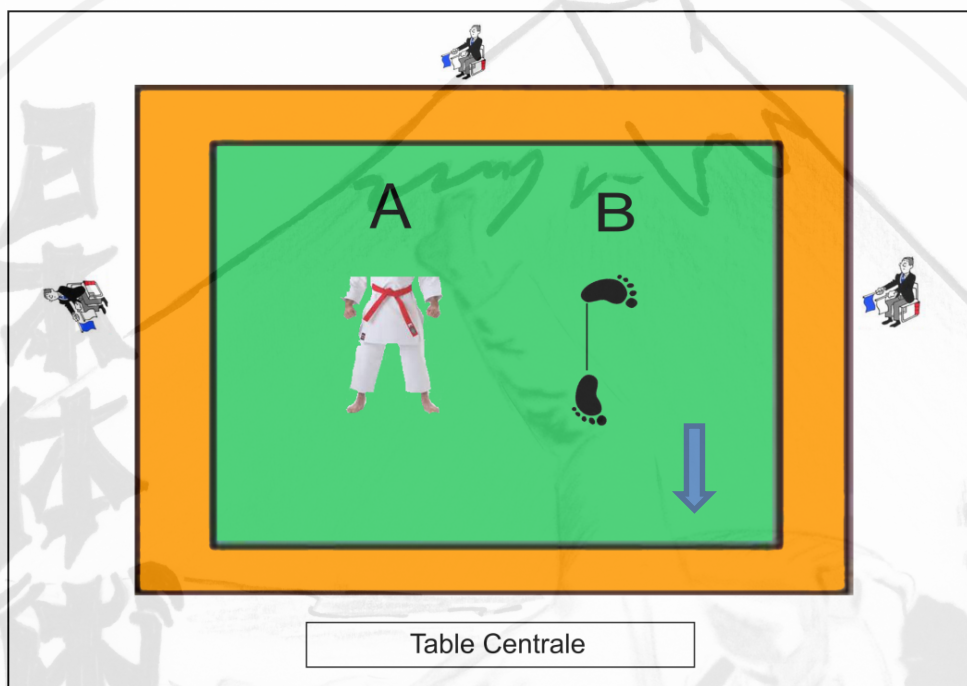
- ▶ Le partenaire **B** se tourne vers **A** et présente le même enchaînement,

➡ Application du Bunkai sur le dernier Mae-Geri par le partenaire **A**,

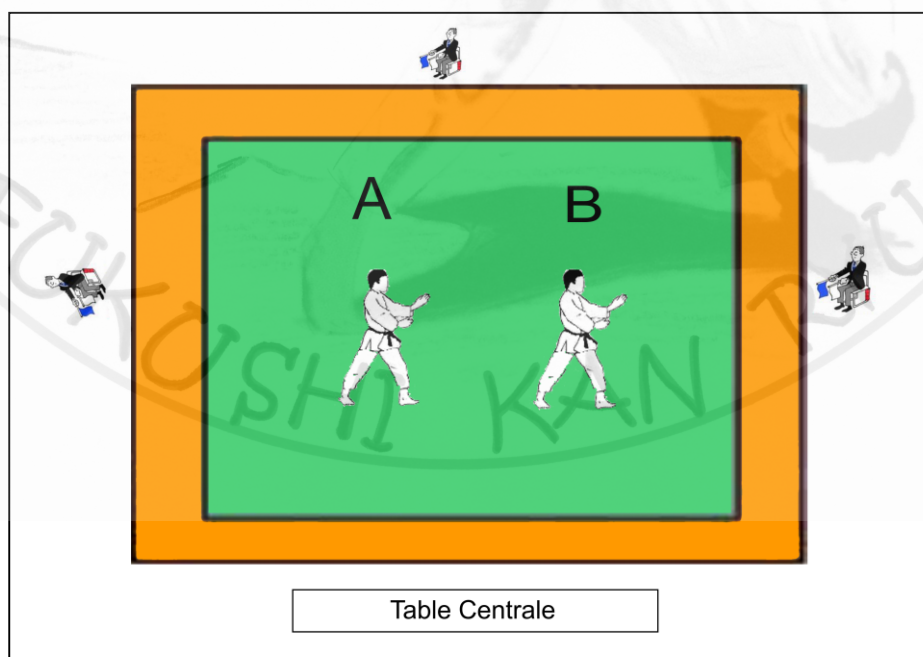


3^{ème} Arrêt du Kata :

- ▶ A partir de la position de Garde mixte (**pour B**), face à la table centrale.
- ▶ Le partenaire **B** présente l'enchaînement SEUL :
 - Un MAE-GERI forme KEKOMI niveau CHUDAN (KIAÏ)
Après le KIAI et avant de reposer le pied en diagonal la Tête prépare le demi-tour (mains en protection) en forme KOKUTSU-DACHI accompagné d'une forme de GEDAN-BARAI main semi-ouverte, en glissant légèrement vers l'arrière. Remise en garde mixte en forme KOKUTSU-DACHI (à cheval sur l'axe).

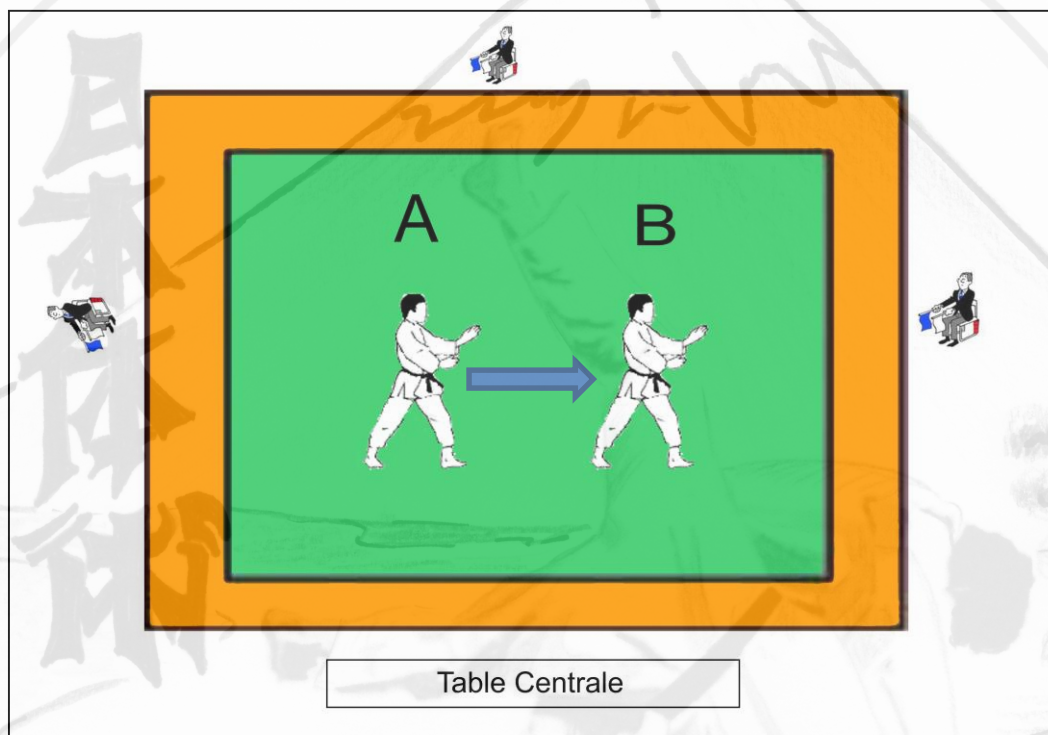


- ▶ Le partenaire **B** tourne le dos à **A**,



- ▶ Le partenaire **B** présente le début de l'enchaînement :
Un MAE-GERI forme KEKOMI niveau CHUDAN (KIAÏ)
avant de reposer le pied en diagonal,
- ▶ Le partenaire **A** attaque MAE-GERI (Gauche) suivi de Gyaku Oi-Tsuki niveau
Jodan,
- ▶ Le partenaire **B** défend avec le même enchaînement l'attaque de **A** et finit par

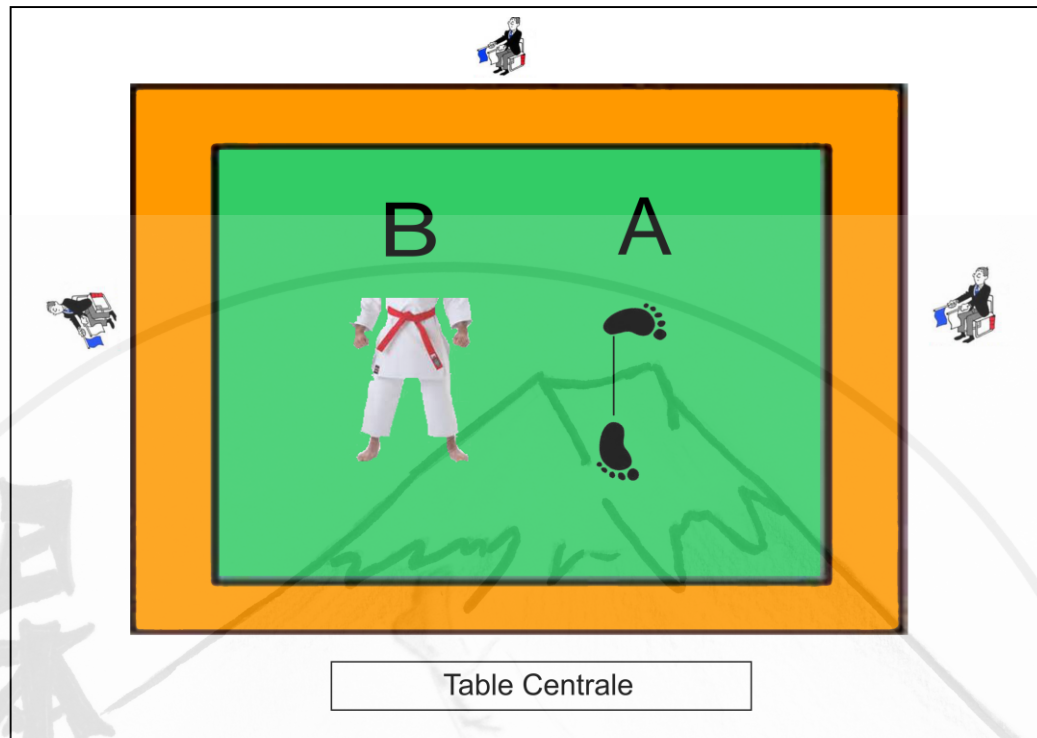
➡ Application du Bunkai sur le Gyaku Oi-Tsuki par le partenaire **B**,



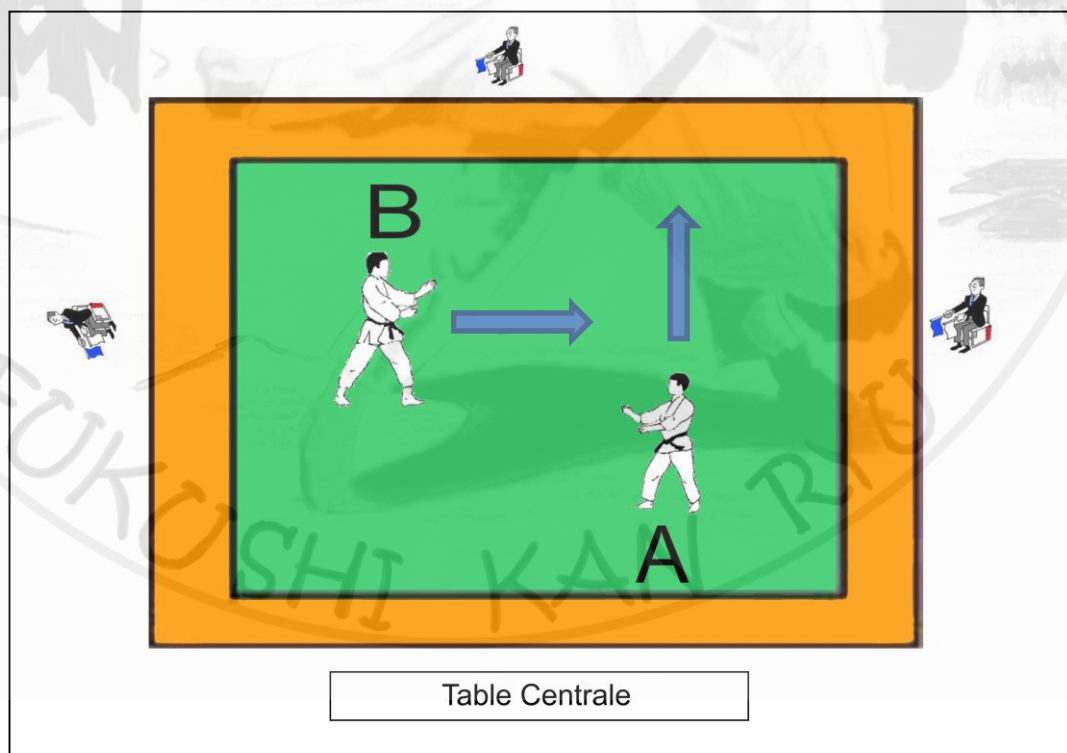
4^{ème} Arrêt du Kata :

- ▶ A partir de la position de Garde mixte (**pour A**), face à la table centrale.
- ▶ Le partenaire **A (on change de rôle et de position)** présente l'enchaînement SEUL :
 - Un MAE-GERI forme KEKOMI niveau CHUDAN (KIAÏ)
avant de reposer le pied en diagonal la Tête prépare le
demi-tour, accompagné de GEDAN-BARAI (main semi-ouverte), en glissant
légèrement vers l'arrière. Remise en garde mixte (KOKUTSU-DACHI),
 - Les deux esquives avant fouettées (droit et gauche) effectuées avec l'avant-bras
main semi-ouverte (poids du corps sur l'avant). Le haut du corps est de profil par
rapport à l'attaque et les pieds sont à l'écartement des épaules.
- Le deuxième déplacement se fait en traversant l'axe à la même hauteur que l'autre,
- La tête pivote sur la gauche (90° de l'axe) pour préparer une forme de SHUTO
CHUDAN (recule de la jambe droite perpendiculaire à l'axe) en forme KOKUTSU-

DACHI.

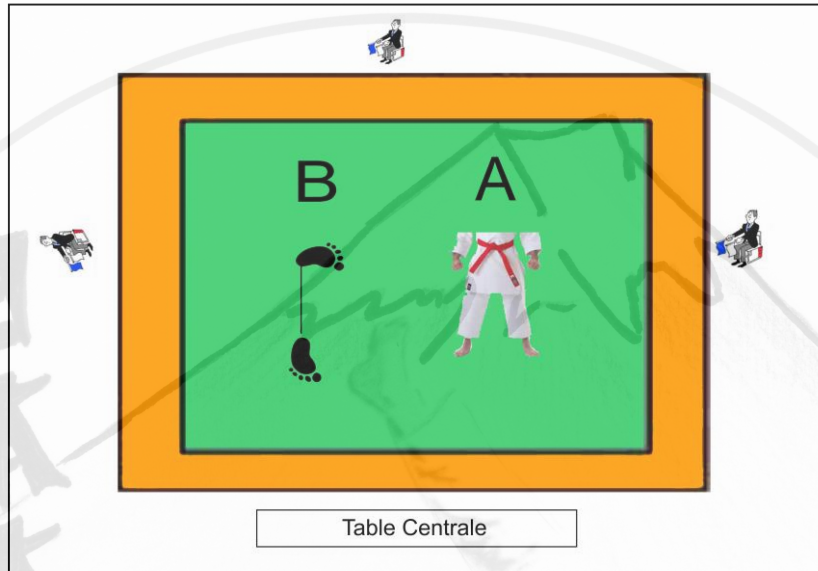


- ▶ Le partenaire **A** présente le même enchaînement perpendiculaire au partenaire **B**,
- ▶ Le partenaire **B** attaque Oï-TSUKI (Droit) niveau Jodan,
- ▶ Le partenaire **A** défend en Shuto sur le Oï-Tsuki et application du Bunkai,



5^{ème} Arrêt du Kata : Dernier Bunkai

- ▶ A partir de la position de Garde mixte (pour B), face à la table centrale.
- ▶ Le partenaire **B** (on change de rôle) présente l'enchaînement SEUL :
 - Les deux esquives arrière fouettées déviant très légèrement l'attaque (Mae-Géri) de l'extérieur vers l'intérieur.



- ▶ Le partenaire **B** se tourne face à **A**,
 - ▶ Le partenaire **A** attaque MAE-GERI (Droit) suivi du MAE-GERI (Gauche) niveau Chudan,
 - ▶ Le partenaire **B** défend avec le même enchaînement l'attaque de **A** et
- ➡ Application du Bunkai sur le Mae-Géri (Gauche) par le partenaire **B**.

