

A.F.D.A.M.A

ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ARTS MARTIAUX ANCESTRAUX

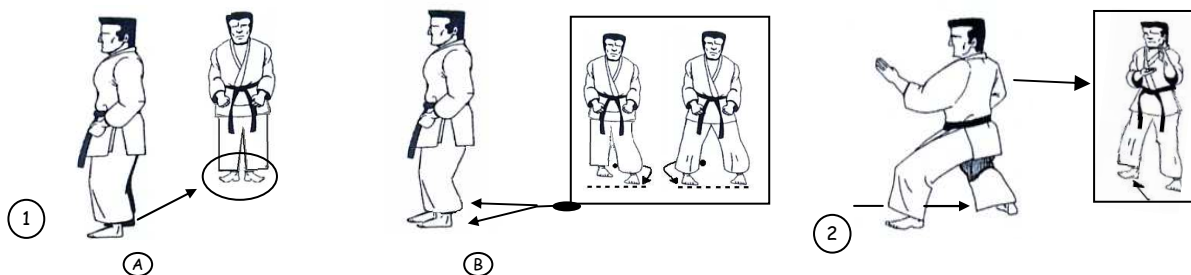
LIVRET AIDE MEMOIRE



LES KATAS

2ème KATA

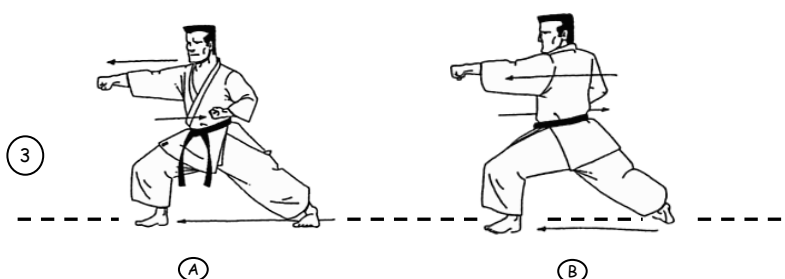
NIHON TAÏ JITSU 2^{ème} KATA



A - Yoï position **Musubi-dachi**. Annoncer le kata « **Nihon Taï jitsu 2^{ème} Kata** ».

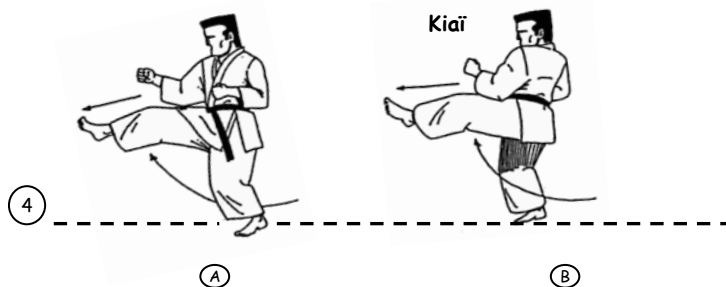
B - **Ouvrir** en avançant d'abord le pied gauche puis ensuite le pied droit pour se trouver **Hachiji-dachi**.

Kamae (mise en garde) en reculant la jambe droite, main gauche ouverte au niveau du visage poing droit armé à la hanche.



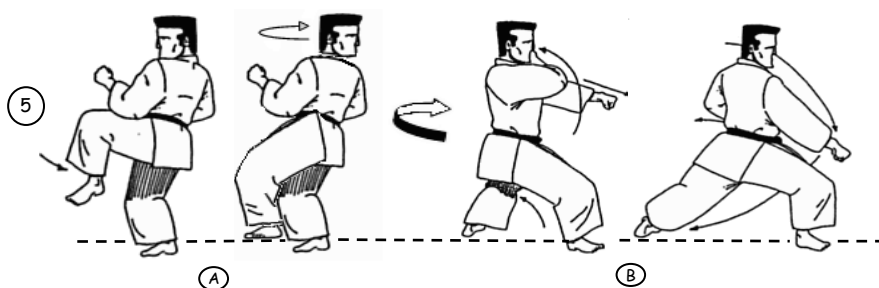
A - En avançant la jambe droite en **Zenkutsu dachi**, **Oi tsuki droit chudan**.

B - En avançant la jambe gauche en **Zenkutsu dachi**, **Oi tsuki gauche chudan**.



A - **Mae-geri chudan droit**, (jambe arrière) forme **Ke Age** (les poings sont en protection haute).

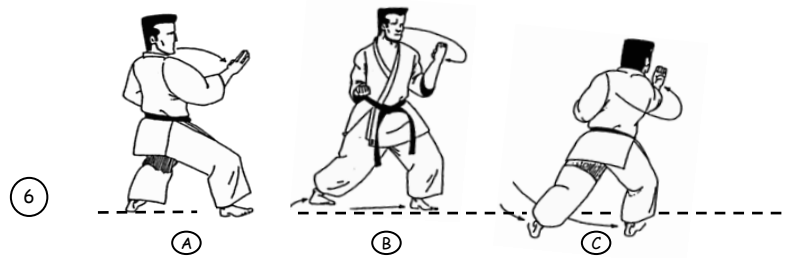
B - **Mae-geri chudan gauche**, (jambe arrière) forme **Kekomi** niveau chudan (les poings sont en protection haute). **Kiaï**



A - En même temps que l'on ramène le pied pour le reposer diagonalement à

droite, la tête prépare le demi tour.

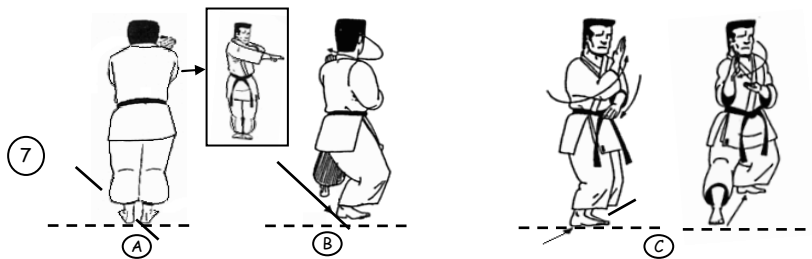
B - Demi tour en effectuant un **Gedan barai**.



A - Remise en garde.

B - Avancer légèrement en diagonale gauche la jambe gauche tout en ramenant la jambe droite hors de la ligne du kata, esquive avec l'avant bras gauche.

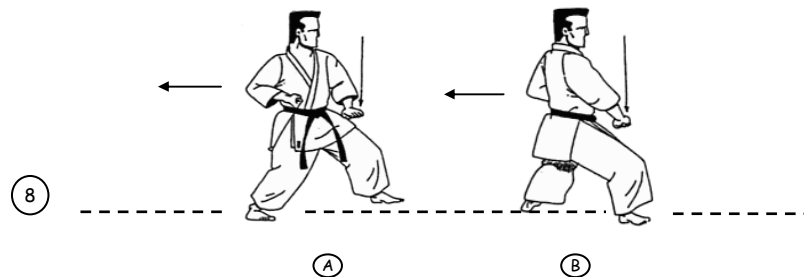
C - En traversant la ligne du kata ramener le pied droit légèrement devant le pied gauche et déplacer la jambe gauche hors de la ligne du kata, esquive avec l'avant bras droit.



A - La tête pivote à 90° vers la gauche pour préparer **Shuto chudan**.

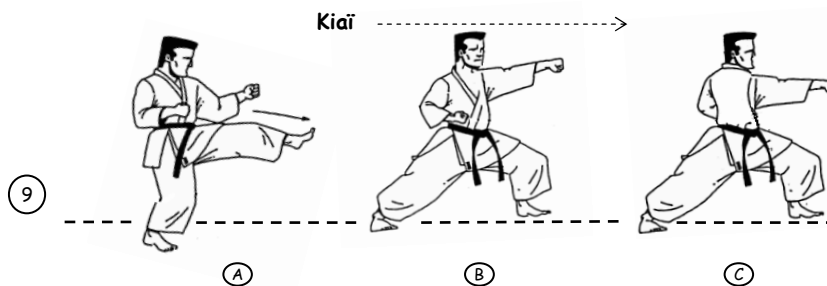
B - En reculant la jambe arrière passer en **Kokutsu dachi**.

C - Puis en tournant la tête à 180° sur la droite on inverse le **Kokutsu dachi Shuto chudan**.



A - La tête pivote sur la gauche à 90° et en reculant la jambe droite esquive de l'avant bras gauche contre un mae-geri.

B - Puis en reculant de nouveau la jambe gauche esquive avec l'avant bras droit contre un autre mae geri.

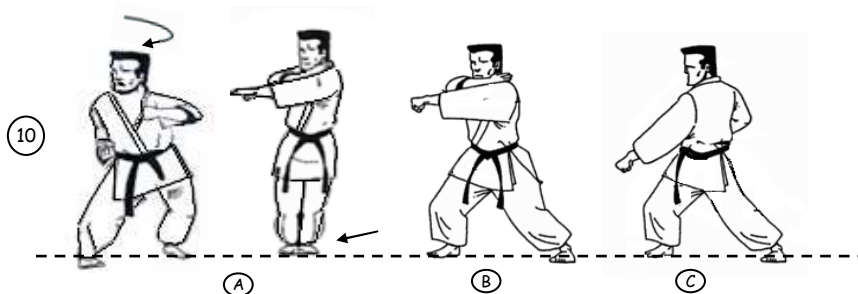


A - Riposte en enchaînant **Mae geri** jambe arrière gauche.

B - **Oi tsuki** gauche jodan

C - **Gyaku tsuki** droit chudan enchaîné.

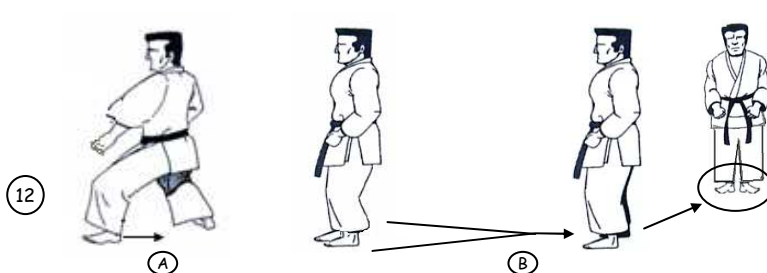
Kiaï pendant toute la phase A-B-C.



- A - Ramenez le talon de la jambe arrière droite au talon de la jambe avant.
 B - En avançant la jambe avant gauche légèrement en diagonale sur l'avant droite effectuez un demi-tour en tirant un **Gedan barai**.



Remise en garde à gauche et en reculant la jambe droite repasser en garde à droite que l'on tient pendant 2 à 3 secondes.



- A - En reculant la jambe gauche revenir en position **Hachiji-dachi**.
 B - Fermer le kata en ramenant la jambe droite puis la jambe gauche en ayant les talons qui se touchent pour se retrouver en **Musubi-dachi**.
Saluer.