

A.F.D.A.M.A

ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ARTS MARTIAUX ANCESTRAUX

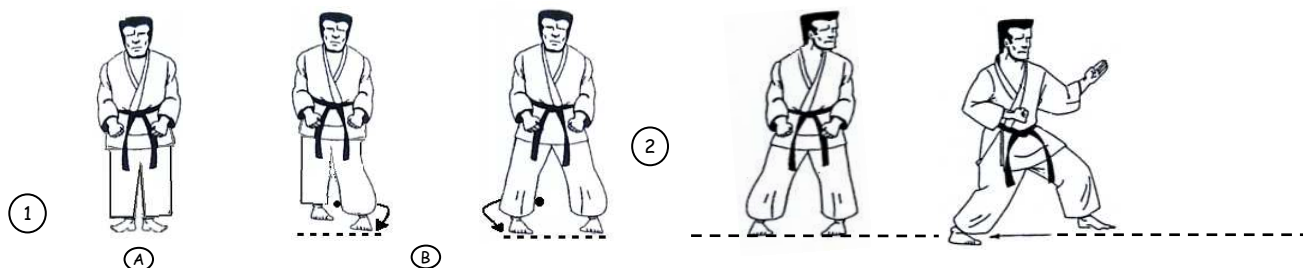
LIVRET AIDE MEMOIRE



LES KATAS

3ème KATA

NIHON TAÏ JITSU 3^{ème} KATA



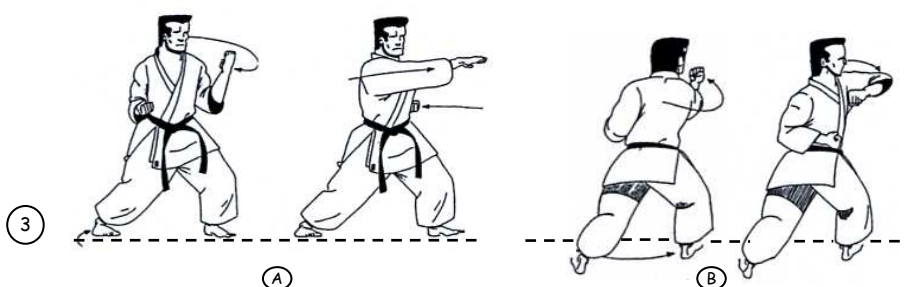
1 A - Yoï position **Musubi-dachi**. **Salut**.

Annoncer le kata « **Nihon Taï jitsu 3^{ème} Kata** ».

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

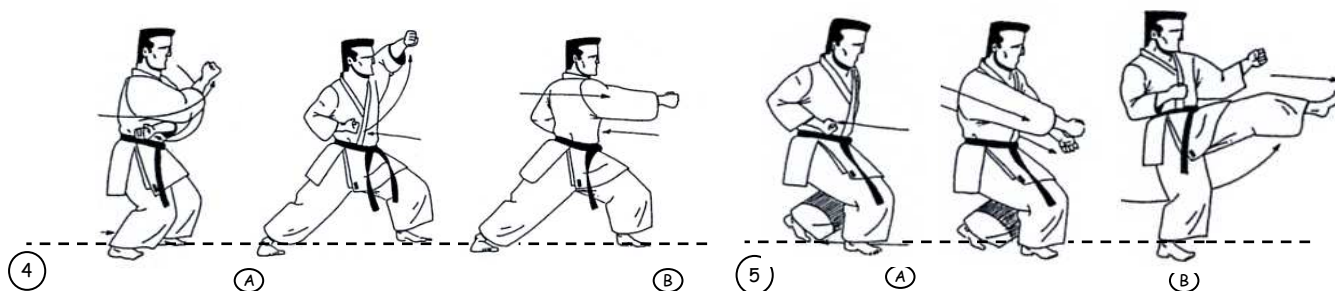
Tourner la tête vers la gauche.

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



A - Esquive effectuée avec l'avant bras gauche, riposte à la gorge avec un **Atemi** des phalanges (forme **Hiraken**). L'esquive est faite de profil sur place en sortant de l'axe du kata.

B - En avançant jambe droite esquive avant avec l'intérieur du bras droit, riposte avec coup de coude circulaire gauche niveau chudan (poing de la main gauche s'appuyant dans la paume de la main droite).

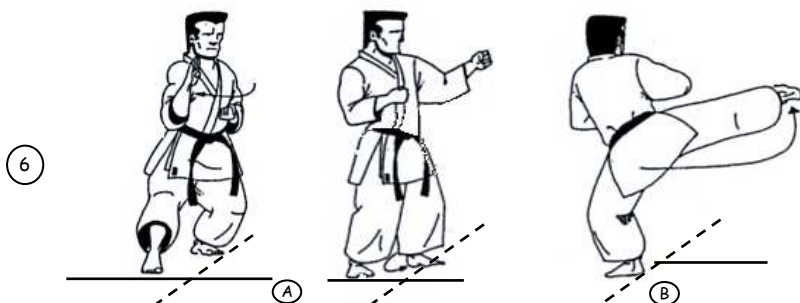


A - En avançant jambe gauche, esquive **Jodan age uke**,

B - Suivi sur place d'une riposte forme kempo **Gyaku tsuki tate ken** au plexus. Ramener le poing gauche en protection pendant la riposte.

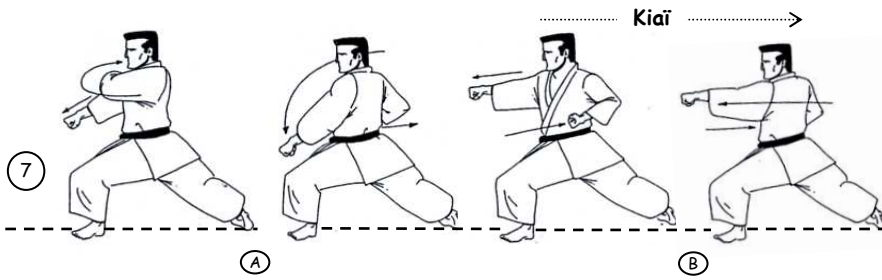
A - Reculer d'un grand pas la jambe gauche, et venir se mettre en position accroupie (jambe droite légèrement devant), en ayant pendant cette action armé les deux poings aux hanches puis pendant que l'on s'accroupit, les poings viennent se croisés en protection devant, le poing droit dessus.

B - Se relever en ripostant par un **Mae geri jodan** gauche en ramenant les poings aux hanches.

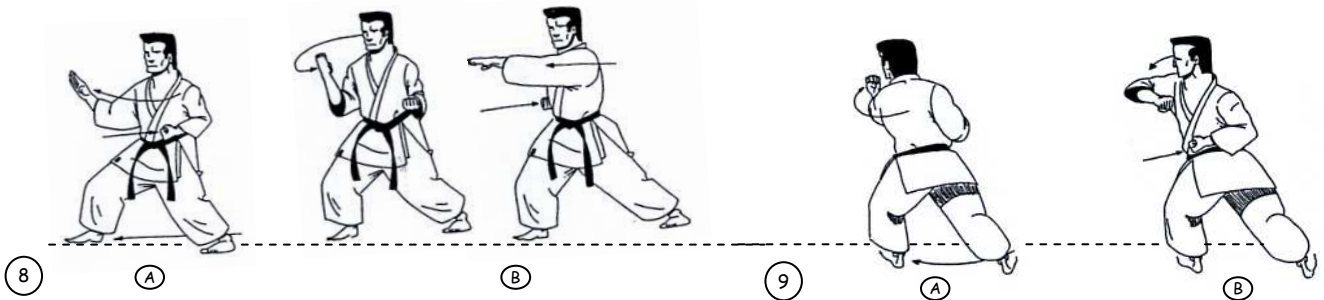


A - Reposer le pied gauche sur la ligne du pied droit en **Kokutsu dachi** droit + **Shuto uke** droit, puis en ramenant la jambe arrière, tourner la tête de 90° à gauche, le pied arrière servant de pivot.

B - **Mawashi geri** chudan.

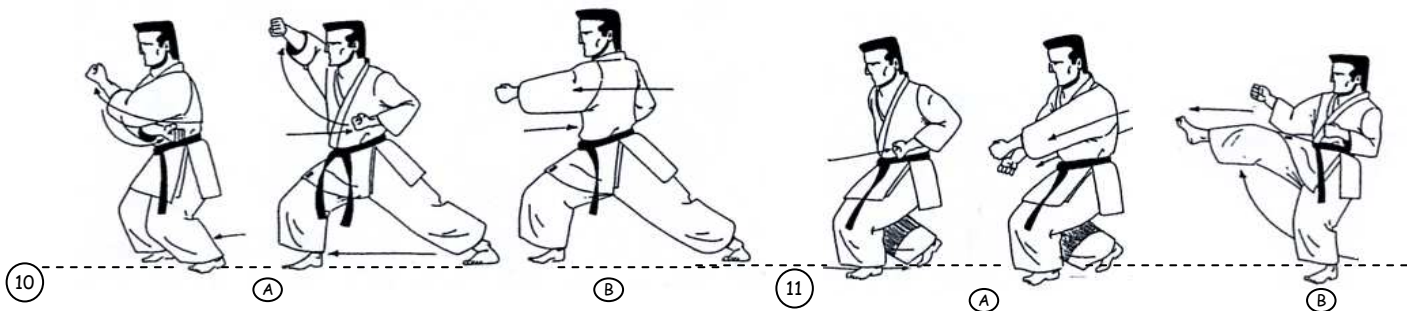


A - Demi-tour accompagné d'un **Gedan barai** gauche (la jambe gauche se trouvant en avant).
 B - Enchaîner avec un **Gyaku tsuki chudan** puis **Oi tsuki chudan** en **Zenkutsu dachi** avec un **Kiaï**. Les atemis doivent être enchaînés rapidement.



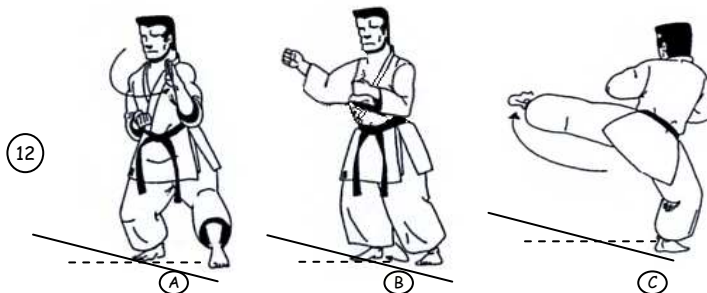
A - En avançant passer en garde à gauche.
 B - Esquive effectuée avec l'avant bras droit, riposte à la gorge avec un **Atemi** des phalanges (forme **Hiraken**). L'esquive est faite de profil sur place en sortant de l'axe du kata.

En avançant jambe gauche esquive avant avec l'intérieur du bras gauche, riposte avec coup de coude circulaire droit niveau chudan (poing de la main gauche s'appuyant dans la paume de la main droite).

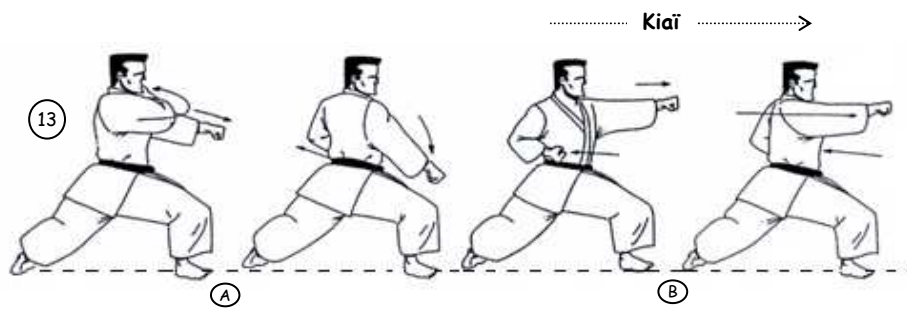


A - En avançant jambe droite, esquive **Jodan age uke**,
 B - Suivie sur place d'une riposte forme kempo **Gyaku tsuki tate ken** au plexus.

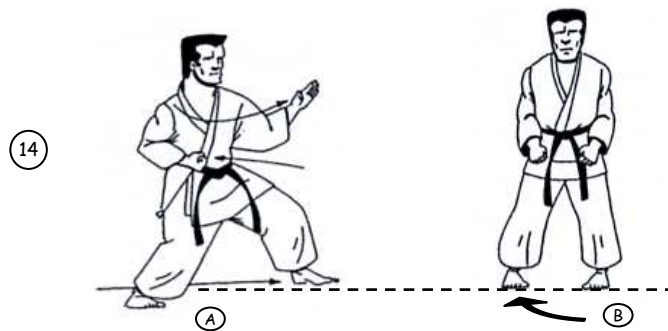
A - Reculer d'un grand pas la jambe droite, et venir se mettre en position accroupie (jambe gauche légèrement devant), en ayant pendant cette action armer les deux poings aux hanches puis pendant que l'on s'accroupit, les poings viennent se croisés en protection devant, le poing gauche dessus.
 B - Se relever en ripostant par un **Mae geri jodan** droit en ramenant les poings aux hanches.



A - Reposer le pied droit sur la ligne du pied gauche en **Kokutsu dachi** gauche + **Shuto uke** droit.
 B - Ramener la jambe arrière, tourner la tête de 90° à droite, le pied arrière servant de pivot.
 C - **Mawashi geri chudan**.



- A - Demi-tour accompagné d'un **Gedan barai** droit (la jambe droite se trouvant en avant).
- B - Enchaîner avec un **Gyaku tsuki** chudan puis **Oi tsuki** chudan en **Zenkutsu dachi** avec un **Kiaï**. Les atemis doivent être enchaînés rapidement.



- A - Avancer la jambe gauche pour se retrouver en garde à droite. Marquer un temps.
- B - Ramener la jambe droite en arrière (1/4 de tour) pour se retrouver en **Hachiji dachi**.



- Fermer** en reculant d'abord le pied droit puis ensuite le pied gauche pour se trouver en **Musubi-dachi**. **Salut**.