

**A.F.D.A.M.A**

ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ARTS MARTIAUX ANCESTRAUX

**LIVRET AIDE MEMOIRE**



**LES KATAS**

**NO KATA SHODAN**

## NIHON TAÏ JITSU NO KATA SHODAN



Salut au Joseki. Annonce du kata : "**Nihon taï jitsu nokata shodan**"

Tori et Uke se tournent pour se faire face et se saluent.

Uke se met en garde. Tori en Yoi mains ouvertes.



**Uke** - Coup de poing droit jodan (boxe chinoise) en avançant la jambe droite légèrement à l'extérieure de la ligne du kata.

**Tori** - Jodan ade uke gauche (main ouverte) en reculant jambe droite en Neko ashi dashi



**Uke** - Enchaîne par un Coup de poing gauche chudan sans avancer.

**Tori** - En ramenant la main droite a la hauteur de la main gauche (angle de 90°) torsion du corps (toujours en Neko ashi dashi).



**Uke** - Mae geri gauche chudan.

**Tori** - Contrôle en reculant la jambe gauche.



**Uke** - Mawashi geri droit chudan.

**Tori** - Contrôle en se déplaçant vers la droite les bras en protection (bras gauche main vers le bas, bras droit main vers le haut).



**Uke** - Repose son pied entre les jambes de Tori après son mawashi et arme un empi droit puis frappe hauteur du sternum.

**Tori** - Contrôle en passant de l'autre coté de la ligne du kata, (inversant sa position), le bras gauche en protection (contrôle du empi).



**Uke** - Enchaîne Uraken jodan (Kiai dès le Empi et se prolongeant sur l'Uraken).

**Tori** - Recule légèrement en diagonale arrière et passe sa main à l'intérieur du bras tendu de Uke, pour le chasser en faisant un demi cercle avec son bras vers la gauche.



Puis revient se replacer en garde devant Uke, poing droit à la hauteur du visage, main gauche légèrement tendue devant.

Le kata recommence dans le sens inverse et **Tori devient Uke**.



**Uke** - Coup de poing droit jodan (boxe chinoise) en avançant la jambe droite légèrement à l'extérieur de la ligne du kata.

**Tori** - Jodan ade uke gauche (main ouverte) en reculant jambe droite en Neko ashi dashi.



**Uke** - Enchaîne par un coup de poing gauche chudan sans avancer  
**Tori** - En ramenant la main droite à la hauteur de la main gauche (angle de 90°) torsion du corps (toujours en Neko ashi dashi).



**Uke** - Mae geri gauche chudan.  
**Tori** - Contrôle en reculant la jambe gauche.



**Uke** - Mawashi geri droit chudan.  
**Tori** - Contrôle en se déplaçant vers la droite les bras en protections (bras gauche main vers le bas, bras droit main vers le haut).



**Uke** - Repose son pied entre les jambes de Tori après son mawashi et arme un empi droit puis frappe hauteur du sternum.  
**Tori** - Contrôle en passant de l'autre côté de la ligne du kata, (inversant sa position), le bras gauche en protection (contrôle du empi).



**Uke** - Enchaîne Uraken jodan (Kiai dès le Empi et se prolongeant sur l'Uraken).  
**Tori** - Recule légèrement en diagonale arrière,



et passe sa main à l'intérieur du bras tendu de Uke, pour le chasser en faisant un demi cercle avec son bras vers la gauche.



**Uke et Tori se remettent en garde.**



Fermeture du kata pour se retrouver en Musubi dachi.  
Tori et Uke se saluent,  
puis font face au Joseki et le saluent.