

A.F.D.A.M.A

ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ARTS MARTIAUX ANCESTRAUX

LIVRET AIDE MEMOIRE



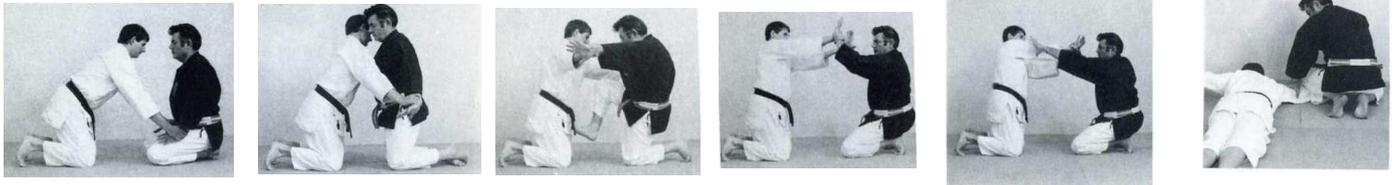
LES KATAS

JU NI NO KATA

JU NI NO KATA

Après avoir salué le Joseki (Tori se tenant à droite face au Joseki), les partenaires se font face et descendent à genou pour se saluer. Ils se relèvent et avancent d'un grand pas. Puis redescendent à genou et Uke prend sa distance en avançant avec les poings.

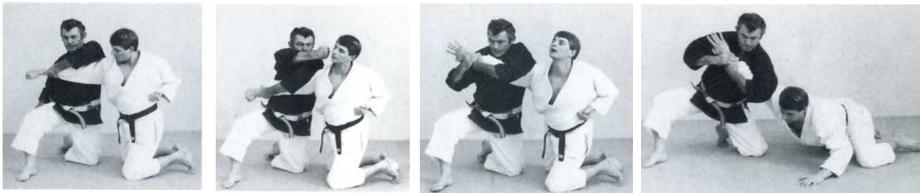
1^{ère} TECHNIQUE : Saisie des 2 poignets en bloquant - Riposte : Atemi et clé



2^{ème} TECHNIQUE : Saisie de revers et menace du poing gauche - Riposte : Clé de poignet (Kote gaeshi)



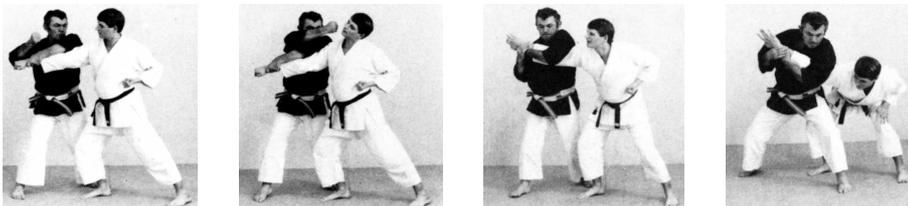
3^{ème} TECHNIQUE : Attaque du poing droit chudan - Riposte : Clé de bras (Waki gatame)



les partenaires se font face à genou. Ils se relèvent et se mettent en garde. Tori est en garde à gauche.



4^{ème} TECHNIQUE : Attaque du poing droit chudan - Riposte : Clé de bras (Waki gatame)



5^{ème} TECHNIQUE : Attaque du poing droit chudan - Riposte : Projection (Irimi nage) et clé de bras au sol



6ème TECHNIQUE : Attaque du tranchant (Shomen uchi) Riposte : Clé de poignet (Nikyo)



7ème TECHNIQUE : Attaque haute en sabre vers l'intérieur (Yokomen uchi)
Riposte : Projection par enroulement du bras (Shio nage)



8ème TECHNIQUE : Attaque haute en sabre vers l'intérieur (Yokomen uchi)
Riposte : Projection par extension du bras (Tembim nage)



9ème TECHNIQUE : Tentative d'encercllement de face - Riposte : Clé de bras et projection (Ippon seoi nage)



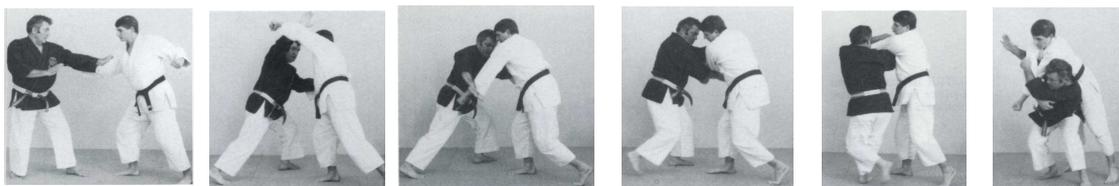
10ème TECHNIQUE : Tentative d'encercllement par l'arrière
Riposte : Projection par le bras jambe en barrage (Taï otoshi)



11ème TECHNIQUE : Saisie de la manche - Riposte : Sutemi latéral (Yoko wakare)



12ème TECHNIQUE : Saisie de la manche et coup de poing circulaire gauche
Riposte : Projection d'épaule



Le kata se termine debout les partenaires face à face en garde Tori à droite (face au Joseki). Uke se remet en Yoï et ensuite Tori. Tori et Uke se saluent et saluent Joseki.