

A.F.D.A.M.A

ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ARTS MARTIAUX ANCESTRAUX

LIVRET AIDE MEMOIRE

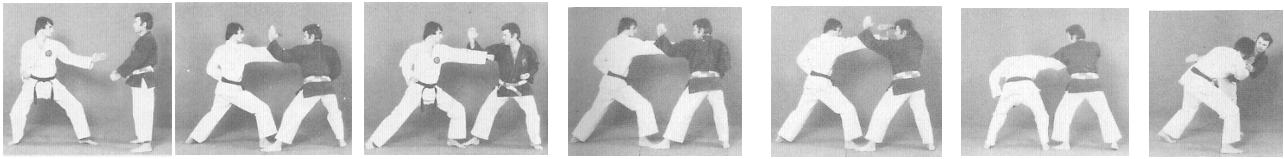


LES KATAS

NO KATA YODAN

NIHON TAÏ JITSU NO KATA YODAN

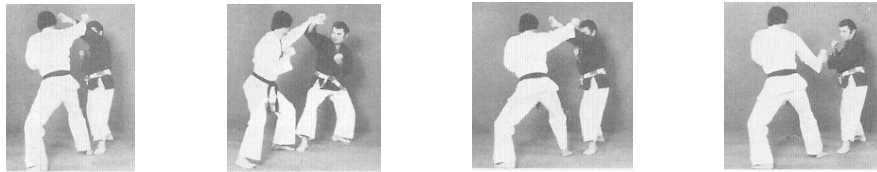
ALLER 1



Uke attaque tsuki - Tori défend en reculant en esquive 3 fois

Puis Tori tente de faire une clé sous l'aisselle qu'Uke déjoue en fléchissant son bras. Tori enchaîne en tentant une clé de poignet (changement d'axe). Uke retire son poignet et évite un Mawashi jambe droite de Tori.

ALLER 2



Tori en garde à gauche et Uke en garde à droite .
Uke attaque Tsuki jodan tate ken en avançant droite - gauche - droite
Défense de Tori en Jodan ude uke.

RETOUR 1



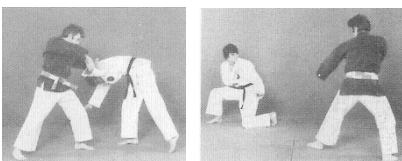
Tori contre attaque en Mae geri droit - gauche et Mawashi tobi geri jambe gauche bloqué par Uke.

RETOUR 2



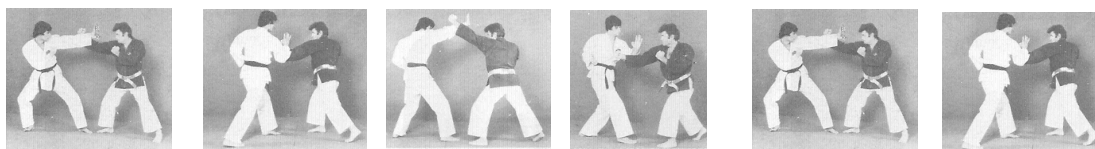
Uke tente une clé de pied sur la jambe gauche de Tori qui en faisant un grand pas jambe droite en avant se dégage et par en chute. Uke saisit avec sa main droite la manche de Tori qui est en garde au sol et tente un shuto du gauche. Tori se redresse en bloquant l'attaque avec les 2 mains ouvertes puis en passant en dessous amorce une clé de bras.

RETOUR 3



Uke réagit en avançant le pied droit pour se dégager. Tori suit en contrôlant le coude sur l'articulation avec le tranchant de sa main gauche et projette Uke en chute avant.

RETOUR 4



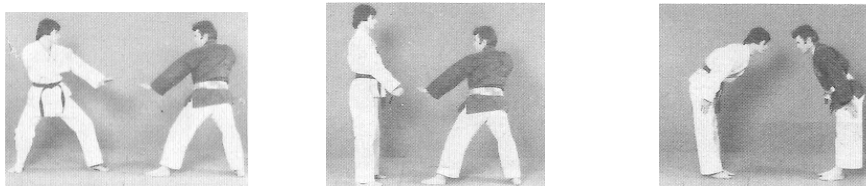
Tori attaque sur 3 pas (les attaques sont comme pour No kata Shodan ainsi que la défense).



Uke contre attaque en Mawashi geri de la jambe droite. Tori esquive en se déplaçant à droite. Uke saisit le revers de Tori et tente de frapper tetsui à la tempe.



Tori bloque l'attaque avec son bras droit puis enroule les bras en passant en dessous et termine en rotation afin de projeter Uke au sol tout en gardant la clé. Atemi avec Kiaï.



Uke se relève en garde puis se met en Yoï pour indiquer son abandon pendant que Tori conserve la garde. Fin du Kata. Tori se remet en Yoï fermeture du kata et salut des partenaires et au Joseki.

DIRECTION DU KATA

