

A.F.D.A.M.A

ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ARTS MARTIAUX ANCESTRAUX

LIVRET AIDE MEMOIRE



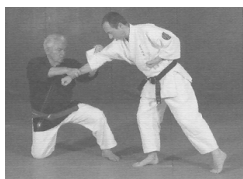
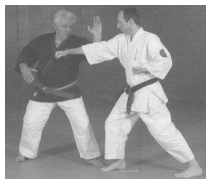
LES KATAS

TAÏ SABAKI NO KATA

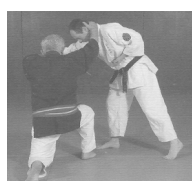
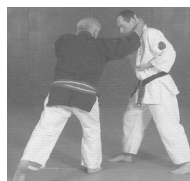
TAÏ SABAKI NO KATA

Tori se trouve à droite face au Joseki
Uke se met en garde gedan barai en avançant et attaque tsuki chudan
Les remises en place se font comme pour le Kihon Kata

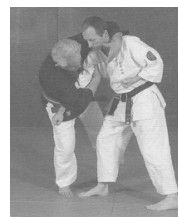
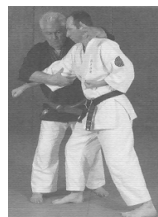
1^{ère} TECHNIQUE : UKI OTOSHI Taï sabaki arrière extérieur



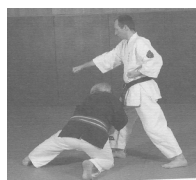
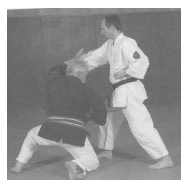
2^{ème} TECHNIQUE : KUBI UKI OTOSHI Taï sabaki arrière intérieur



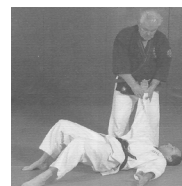
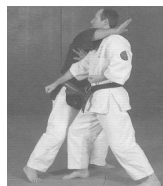
3^{ème} TECHNIQUE : KUBI NAGE SUTEMI Taï sabaki latéral extérieur



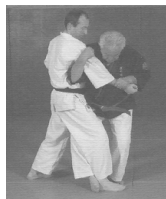
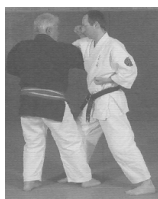
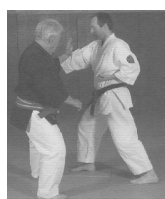
4^{ème} TECHNIQUE : ASHI OTOSHI Taï sabaki latéral intérieur



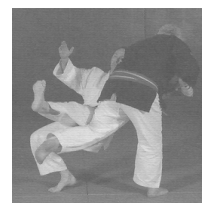
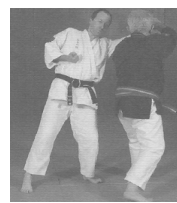
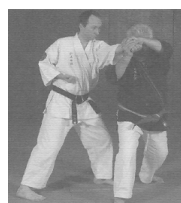
5^{ème} TECHNIQUE : MUKAE DAOSHI Taï sabaki avant extérieur



6^{ème} TECHNIQUE : KO UCHI GARI Taï sabaki avant intérieur

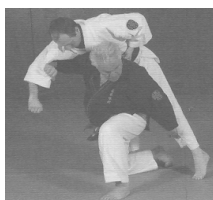
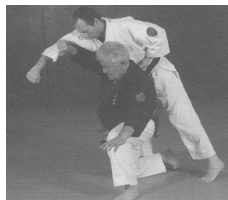


7^{ème} TECHNIQUE : UDE MAKI SOTO GARI Taï sabaki circulaire extérieur

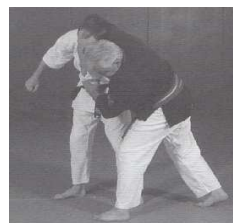


Même technique que Shiho nage mais le bras de Uke reste tendu

8^{ème} TECHNIQUE : SODE GURUMA OTOSHI Taï sabaki circulaire intérieur



9^{ème} TECHNIQUE : TOBI NORI SUTEMI Taï sabaki avant extérieur et circulaire



Cette technique se fait également en posant les 2 mains sur les épaules de Uke. En passant derrière lui et en tirant vers l'arrière, droit et en mettant le genou droit au sol. Uke fait alors une chute arrière.

Les partenaires reprennent les places de départ, ferment le kata, se saluent et saluent le Joseki.