#### A.F.D.A.M.A

#### ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ARTS MARTIAUX ANCESTRAUX

#### LIVRET AIDE MEMOIRE



### NIHON TAI JITSU NO KATA GODAN

1ere série : Les Atemis

# TAI-JITSU NO KATA: GODAN

#### PRELIMINAIRES:

Ce kata, le 5e des fondamentaux, est composé de 4 séries de 9 techniques chacune. Les mêmes attaques sont utilisées, avec parfois quelques variantes, pour les 4 séries.

La défense est assurée pour la :

1ère série par ATEMI 2ème série par CLES 3ème série par PROJECTIONS 4ème série par SUTEMI.

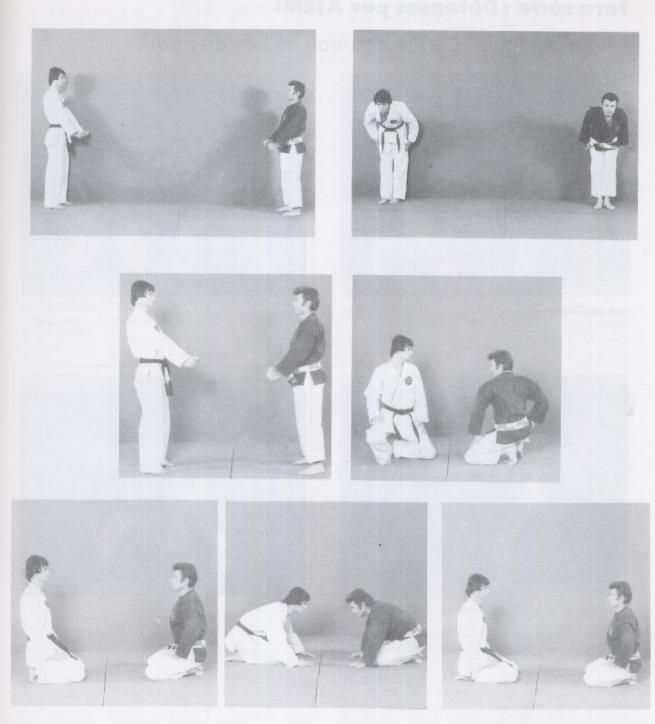
Tel qu'il est conçu ce kata est un véritable randori dans lequel se retrouvent les techniques fondamentales du TAI-JITSU et leurs multiples applications.

**Note importante :** même remarque que pour l'exécution du 3e kata (sandan) en ce qui concerne les rôles de TORI et UKE.

Entre chaque série, les partenaires reprennent leurs places pour réajuster leurs karatégi.

#### Début de kata:

LES 2 partenaires sont distants de 3 mètres. Ils saluent le JOSEKI, puis se refont face. Ils avancent ensuite (du pied gauche) pour se saluer mutuellement.



#### lere série : Défenses par ATEMI

1ere technique : Contre couteau de bas en haut :

#### Atemi du coude



UKE dégaine le poignard (TANTO) qu'il portait sous la veste



et attaque en visant l'estomac.







TORI exécute une esquive rotative en avançant le pied droit à l'intérieur.

Dégagement du bras armé avec la bras droit qui écarte le sien.



Atemi du coude gauche au visage en pivotant.





Puis un 2e atemi du coude gauche aux côtes.

A noter : UKE lache son arme après le 1er atemi du coude.

Tous deux pivotent pour se retrouver en garde à gauche en opposition (par rapport à la place de départ).

2e technique : contre Tsuki visage :

Sabre de main interne (Haïto)

Revers du poing (Uraken)











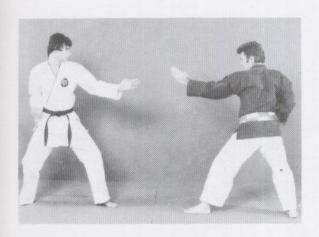


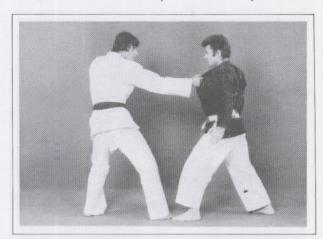
Effacement avant, TORI contrôle du bras gauche, sabre interne de la main droite au plexus, puis en avançant la jambe droite revers du poing derrière la tête (du poing droit)

TORI et UKE pivotent pour se retrouver en garde.

## 3e technique : Saisie de Revers (tentative)

#### Atemi du poing Atemi du talon de la main (Kumade)







Dès la tentative de saisie TORI rentre en effacement intérieur.



bloque avec son bras gauche et frappe tsuki du droit à l'estomac

suivi d'un atemi du talon de la main gauche au visage (en patte d'ours)

Recul en garde

# 4e technique : saisie des manches (tentative) Atemi du coude

#### Atemi du coude Atemi du pied circulaire (Mawashi Geri)





Dès l'attaque, TORI avance légèrement et bloque avec les avant -bras croisés, puis écarte la saisie. Il enchaîne avec un coup de pied bas (au tibia) avec le pied avancé ou le pied arrière.

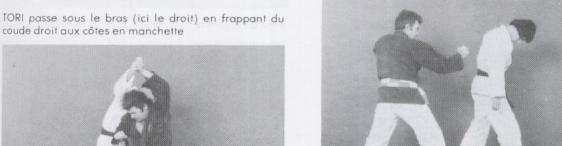




A noter : si le coup bas est donné avec le pied gauche, c'est le coude droit qui frappe. TORI choisit sa sortie pour frapper du côté qui lui

convient.





puis il pivote derrière UKE et frappe du pied en mawashi Geri dans le dos.



#### 5e technique : Etranglement de face Atemi du pied (3 formes)





Effacement en reculant. Dégagement interne avec l'avant-bras (ici gauche).



armé de la jambe

lere possibilité :

Atemi du talon latéralement

A noter : TORI est de profil par rapport à UKE.





A noter: atemi niveau moyen

3e possibilité : technique tournante : **Le talon va frapper le dos.** 

A noter: bien entendu, en application (démonstration) TORI choisit une de ces possibilités.

2e possibilité : Le recul est plus prononcé : **Atemi en ruade** 

Chaque possibilité est fonction de la distance après l'effacement.



ou atemi visage



# 6e technique : Encerclement de face : (tentative) Atemi du pied circulaire Atemi des poings dans le dos.





blocage en croix en reculant à noter : la position du pied avancé.



TORI continuant sa rotation passe derrière UKE et frappe du poing dans le dos en doublé.





TORI sort de l'attaque et frappe en coup de pied circulaire (mawashi Geri).
Il peut aussi, et c'est admis en démonstration frapper, s'il est trop près du genou.



A noter: Dans le cas ou TORI est toujours le même, après cette technique, il doit pivoter pour subir l'attaque arrière qui va suivre.







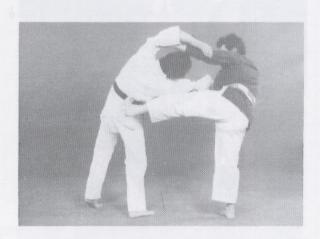
#### 7e technique : Saisie des manches en arrière



#### Coup de pied circulaire Coup de genou



TORI pivote à l'extérieur, contrôle les bras et déséquilibre UKE en arrière. Puis il frappe en mawashi-géri du gauche dans le dos et conclut du genou dans le ventre.





#### 8e technique : Etranglement arrière avec saisie d'un poignet : Coup de pied direct – Sabre à la nuque (shuto

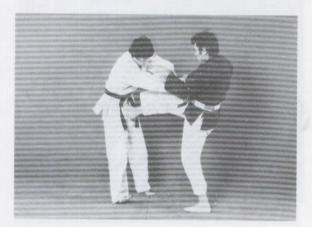






Dès la saisie, atemi du coude du bras pris, en effacement du corps TORI se dégage en contrôlant l'adversaire.





coup de pied direct du droit





TORI tire vers l'avant UKE qui est déséquilibré et frappe en sabre à la nuque.

A noter: si TORI frappe en maé-geri du droit, le déséquilibre de UKE est avant droit, d'où le shuto de la main gauche.

#### 9e technique : Contre maé-géri Coups de pied circulaires

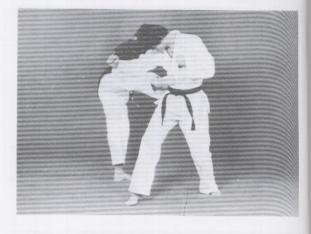




Effacement latéral et balayage avec bras droit qui chasse la jambe attaquante.

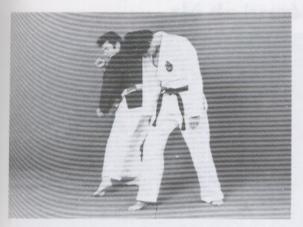


Coup de pied circulaire de la jambe arrière (droite).

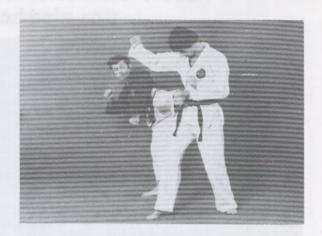




TORI avance la jambe droite d'un grand pas puis pivote sur le pied droit.



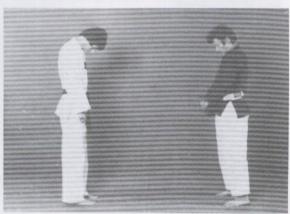
Coup de pied circulaire en revers de la jambe gauche.







Retour en garde.



puis les 2 partenaires rajustent leurs Karategi. Fin de la 1ere Série.