

A.F.D.A.M.A

ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ARTS MARTIAUX ANCESTRAUX

LIVRET AIDE MEMOIRE



KATA D'ECOLE

TEN NOA TEN KUKU

TENOA NO KATA



1 2 3 4

Le SALUT

En position Musubi dachi, annonce du Kata

Mains gauche et droite se touchant (pouces et index se touchant), élever les mains vers le haut, le regard suit le mouvement.

Puis en écartant les bras, les mains viennent se rejoindre petit doigt contre petit doigt.



5 6 7 8 9

5 - Sur une attaque Oï tsuki chudan droite, défense haute avec l'avant bras droit pénétrant, bras gauche en protection haute.

6 - Rotation extérieure de 180°, en Kiba-dachi, Tetsui gauche à la tempe.

7.8.9 - Sur une attaque Oï tsuki, blocage Uchi-uke gauche en reculant en Zen-kutsu enchainé Gyaku-tsuki chudan droit.



10 11 12 13 14

10 - En avançant, Uraken-uchi jodan gauche bloqué.

11 - Contre de Uke par Mae-geri jambe gauche.

Défense Hidari gedan barai gauche, bras droit en protection haute poing fermé.

12 - Tentative de balayage de Uke. Esquive de la jambe gauche.

13 - Réplique Tetsui gauche en Kiba-dachi.

14 - Tentative d'encerclement venant de face.



14

15

16

17

18

14 - Préparation à la tentative d'encercllement de face.

15 - Blocage avec les avant bras en Zenkutsu-dachi en reculant la jambe droite.

16 - En ramenant la jambe arrière, armer les mains au dessus de la tête.

17 - En avançant en Zenkutsu-dachi jambe gauche, frappe du plat des mains sur les oreilles.

18 - Enchaîné par une bascule sur la jambe droite, bras droit en protection haute, Tetsui gauche chudan.



19

20

21

22

23

19 - Ramenant la hanche sur la gauche, Uraken-uchi gauche jodan.

20 - Enchaîné de Gyaku-tsuki droit chudan.

21 - Tentative d'encercllement arrière, repoussée en se déplaçant latéralement à gauche en effectuant un Empi chudangauche + Ate mi du poing jodan.

22 - Puis se déplaçant latéralement à droite, même technique, mais bras inversés.

23 - Rotation 3/4 de tour gauche pour bloquer une attaque Tsuki chudan en Kokutsu-dachi gauche et Chudan shuto uke gauche.



24

25

26

27

28

24 - En ramenant la jambe gauche, changement d'axe à 90° sur la droite.

25 - Blocage d'une attaque Tsuki chudan gauche en avançant en Kokutsu-dachi droit, Shuto uke droit.

26 - Blocage d'un atemi en Osae main droite.

27 - En avançant la jambe gauche, Nukite jodan de la main gauche.

28 - Suite à une tentative de saisie arrière du bras droit, Mawate par la droite en Uchi-uke droit, Zenkutsu-dachi.



29

30

31

32

33

29 - Mae-geri gauche. Une attaque venant de coté gauche.

30 - Pivot sur la gauche de 405°, Kantetsu-geri. Attaque venant de la gauche.

31 - Pivoter de nouveau à 45° en Gedan-juji-uke en descendant.

32 - En se redressant, armer les poings au dessus de la tête et Tetsui-uchi jodan sur les tempes.



34

35

36

37

38

34 - Attaque venant sur le coté gauche.

En pivotant sur la gauche à 90°, avançant jambe gauche Gedan-barai en Zenkutsu-dachi

35 - Enchainé en avançant d'un Mae-geri chudan droit.

36 - Blocage d'un Oi tsuki jodan en Jodan Age-uke.

37 - Tate zuki chudan gauche

38 - Attaque Oi tsuki venant à 90°, on tourne la tête



39

40

41

42

43

39 - Faire un 180° par les hanches avec Huchi-Uke du bras gauche, descendre pour frapper Tate-zuki gedan droit

40 - Saisie du talon avec main gauche, poussée du tranchant main droite au genou.

41 - Uke tombant en arrière, chute avant pour se rapprocher

42 - Atemi droit dans le bas ventre.

43 - Retour en chute arrière.



44

45

46

47

48

44.45 - Remise en garde gauche.

46.47 - Attaque venant du coté droit, mise en garde.

48 - Sur une attaque Oi-zuki droit, esquive latérale gauche



49

50

51

52

53

49 - En effectuant une rotation par le cote gauche,

Shuto-uchi dans les cotes en Nekoashi-dachi

50 - En passant derrière l'adversaire Mawashi-geri jambe droite

51 - En continuant la rotation, Uraken-uchi gauche jodan.

52.-53 - Revenant face à Uke, Heiko-zuki jodan puis chudan avec Kiaï sur les deux coups de poings.



54

55

56

57

58

54 - Remise en garde en reculant.

55.56 - Fermeture du Kata.

57.58 - Salut.