

A.F.D.A.M.A

ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ARTS MARTIAUX ANCESTRAUX

LIVRET AIDE MEMOIRE



KATA D'ECOLE

三根本の形

SAN KONPON NO KATA

KATA DES 3 INFLUENCES

三根本の形

SAN KONPON NO KATA

KATA DES 3 INFLUENCES

1 Saisie du poignet gauche

1.1 Défense Forme Karaté

A



Tori en garde poings fermés ; le gauche en direction du visage de Uke, le droit en direction de son plexus, pied gauche devant. Uke est en garde mixte pied gauche devant..

B



Uke vient saisir le poignet gauche de Tori en avançant le pied Gauche

C



Tori sort de « l'axe » en légère diagonale avant gauche

D



Et se dégage en chudan barai

E



Enchaîne en gyaku tsuki jodan du gauche

F



Mawashi geri chudan du droit

G



Puis shuto du gauche à la nuque de Uke Tori reprend ses distances.

1.2 Défense Forme Ju Jitsu

1



Tori est en garde les mains ouvertes; main gauche en protection du corps, main droite en protection du visage ;Uke est en garde mixte pied gauche devant.

2



Uke vient saisir le poignet gauche de Tori en avançant le pied Gauche. (2) ;

3



Tori saisit le poignet droit de Uke avec sa main droite tout en sortant en légère diagonal avant. Enchaîne en mae geri du droit au tibia de Uke.

4



Tori se dégage en téodoki et contrôle du coude contre coude de Uke

5



puis frappe empi aux cotes de Uke.

6



Continue en clef de coude en extension sur l'épaule (tembin).

7



Uke réagit en flexion de coude. 7)

8



Tori enchaîne alors en pivotant vers Uke en faisant une clef du poignet en flexion (avec coude fléchi) avec la main droite.

9



Avec la gauche, Tori frappe en shuto au cou de Uke et vient chercher le revers gauche de Uke et exécute un étranglement. Tori frappe en mawashi gedan du gauche à la cuisse droite de Uke.

10



Uke est en déséquilibre arrière ce qui augmente la clef et l'étranglement.

1.3 Défense Forme Aïkido

I



Tori est en garde, les mains ouvertes basses, pied gauche devant.
Uke est en garde mixte pied gauche devant.

II



Uke vient saisir le poignet gauche de Tori en avançant le pied Gauche.

III



Tori se déplace en diagonale avant en s'effaçant et se dégage en téodoki,

IV



V



VI



saisit le poignet droit de Uke et enchaîne en large mouvement du corps et des bras qui montent et se rabattent vers Uke pour le projeter (Naname Nage).

2 Oi tsuki droit

2.1 Défense Forme Karaté

A



Tori en garde poings fermés ; le gauche en direction du visage de Uke, le droit en direction de son plexus ; pied gauche devant. Uke est en garde mixte pied gauche devant.

B



Uke fait Oi tsuki jodan du droit. Tori avance et riposte en bloquant uchi age uke en même temps il frappe tsuki chudan du droit.

C



Tori continue en mawashi du droit à la cuisse droite de Uke (frappe lourde)

D



et enchaîne gyaku tsuki du gauche en position sanshin dachi (frappe lourde) kiai

E



puis Tori recule et prend ses distances.

2.2 Défense Forme Ju Jitsu

1



Tori est en garde les mains ouvertes; main gauche en protection du corps, main droite en protection du visage . Uke est en garde mixte pied gauche devant.

2



Uke fait Oi tsuki jodan du droit. Tori avance en diagonale avant droite et contrôlant le bras droit de Uke, frappe uppercut au plexus

3



puis exécute une projection par l'épaule (ippon Soe nage)

4



5



6



puis, kakato geri du droit

7



8



et continue avec une clef de coude doublée d'un étranglement avec les jambes, au sol (variante de judo gatame).

2.3 Défense Forme Aïkido

I



Tori est en garde, les mains ouvertes basses, pied gauche devant. Uke est en garde mixte pied gauche devant.

II



Uke fait Oi tsuki jodan du droit. Tori avance en diagonale avant droite arrondie et contrôle le bras de uke avec sa main gauche et son visage de sa main droite sans le toucher.

III



La main droite continue le contrôle du bras droit de Uke,

IV



Tori passe derrière Uke et l'amène en déséquilibre en rotation et vers le bas par sa main droite au cou et sa main gauche au coude gauche de Uke.

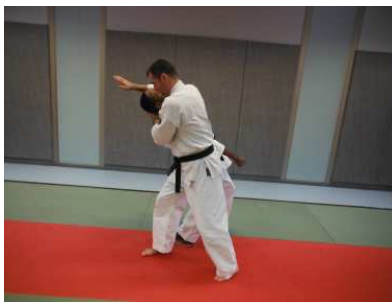
V



VI



VII



VIII



Au moment où Uke veut remonter, Tori enchaîne en projection par la tête (irimi nage).

3 Yokomen uchi jodan

3.1 Défense Forme Karaté

A



Tori en garde poings fermés ; le gauche en direction du visage de Uke, le droit en direction de son plexus pied gauche devant. Uke est en garde mixte pied gauche devant.

B



Uke attaque en yokomen uchi jodan en avançant. Tori avance en bloquant par jodan age uke du bras gauche et frappe en même temps tsuki chudan du droit.

C



Il rabat le bras de Uke et change de main pour le contrôler

D



E



puis en se plaçant latéralement en léger Kiba dachi, frappe testui du gauche au visage de Uke. Tori reprend ses distances.

3.2 Défense Forme Ju Jitsu

1



Tori est en garde les mains ouvertes; main gauche en protection du corps, main droite en protection du visage ; Uke est en garde mixte pied gauche devant.

2



Uke attaque en yokomen uchi jodan en avançant. Tori avance en diagonale avant droite en bloquant par jodan age uke du bras gauche (dans une forme un peu arrondie) et frappe en même temps en tate ken au plexus de Uke.

3



Il enchaîne en pivotant sur sa droite pour faire une clef d'épaule, coude, poignet (shi ho nage)

4



Il change de main pour venir frapper en aïto au cou de Uke et continuer en étranglement puis amener au sol en rotation et barrage de la jambe droite.

5



6



7



8



Une fois Uke au sol sur le dos, Tori pratique une clef de coude en extension sur le bras droit de Uke.

3.3 Défense Forme Aïkido

I



II



III



Tori est en garde, les mains ouvertes basses, pied gauche devant. Uke est en garde mixte pied gauche devant.
Uke attaque en yokomen uchi jodan en avançant.

Tori sort en diagonale avant droite et « absorbe » l'attaque de Uke par son bras droit. (II) La main gauche vient en contrôle du visage de Uke par un mouvement circulaire puis rejoint la main droite. Tori continue son mouvement circulaire en entraînant le bras de Uke et le fait ainsi pivoter.

IV



V



Tori est maintenant placé presque côte à côte avec Uke avec son bras sous celui de Uke et sa main droite en saisie de poignet. Puis, tori projette Uke par une clef et une poussée sur le coude de Uke (ude kime nage).