

A.F.D.A.M.A

ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ARTS MARTIAUX ANCESTRAUX

LIVRET AIDE MEMOIRE



KATA D'ECOLE

包圍 試用 自衛 の 形
HÔI SHIYO JIEI NO KATA
KATA DE DEFENSES
SUR TENTATIVES D'ENCERCLEMENT

Tori est en position d'attente (Yoi)
Uke attaque en tentative d'encercllement sur toutes les techniques



1) Tori avance et riposte par une défense haute avec l'avant bras droit pénétrant (coup d'arrêt) ; tai-sabaki en rotation extérieur, empi au visage et mawashi geri dans le dos...



2) Tori recule en nego hashi dachi ; blocage intérieur avec les deux bras (morote shuto uke) ; saisie des poignets, mae geri chudan puis projection par la tête (atchi mawashi) , au sol clé de bras en croix.



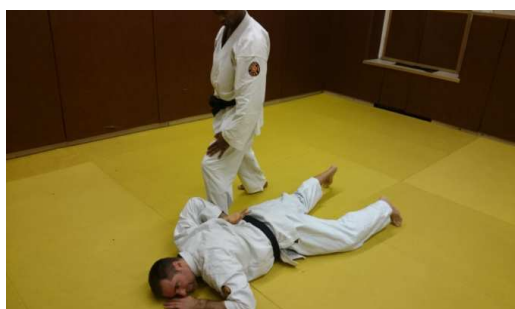
3) Tori recule d'un pas pour absorber l'attaque et enchaîne en hippon soe nage, suivi de jugi gatame et termine avec kakato geri.



4) Tori esquive en diagonale avant droite, contrôle du bras droit de Uke robuste en avançant ; au sol clé de bras en triangle.



5) Tori esquive en diagonale avant gauche en contrôlant le bras droit d'Uke enchaîne en shuto au niveau du coup de Uke ; coup de genoux plexus puis projection au sol par clé de bras arrière. en contrôlant le bras une fois au sol avec le tibia .



6) Tori esquive en diagonale avant gauche en contrôlant le bras droit d'Uke enchaîne en shuto au niveau du coup de Uke ; coup de genoux plexus puis projection au sol par clé de bras arrière. en contrôlant le bras une fois au sol avec le tibia .



7) Esquive intérieure pénétrante de Tori, bras gauche en protection et empi du coude droit niveau chudan ; saisi du poignet droit de Uke, atémi au niveau du coude vers le haut. Tori passe en dessous du bras de uke et projection au sol par une clé de coude et par brossage du bras de Uke sur le triceps ; Puis clé de coude avec le genou.



8) Esquive diagonale avant gauche de Tori, bras en protection pour baisser la garde de Uke ; Tori passe derrière et pratique un étranglement respiratoire avec l'avant-bras en maintenant Uke en extension. Uke abandonne puis projection au sol suivi de kakato geri au plexus pour accompagner la chute de Uke.

