



頭 投 の 形
ATAMA NAGE NO KATA
KATA DE PROJECTION PAR LA TÊTE

KATA PERSONNEL

Créé en vue de l'obtention du 5e Dan de Nihon Tai Jitsu

Gérard FLAISLER

ATAMA NAGE NO KATA

Ce kata est une démonstration de 9 projections par la tête sur une série de 9 attaques différentes.

Tori et Uke saluent le JOSEKI puis se saluent.



Après avoir ouvert le kata, Tori et Uke se mettent en garde

1ere Technique : Attaque à la matraque (revers extérieur)



Uke effectue une attaque extérieure niveau jodan.

Tori esquive en diagonale avant droite, se protégeant avec son avant-bras gauche pendant qu'il enveloppe avec sa main droite la nuque de Uke.

Puis continuant par un tai-sabaki rotatif, projette Uke au sol en contrôlant la main armée.
Clé sur le coude en bloquant le bras d'Uke sur le tibia. Récupération de l'arme.

2eme Technique : Attaque au couteau (revers intérieur)



Uke attaque Tori en revers intérieur.

Tori esquive en se déplaçant pour venir bloquer l'attaque avec ses 2 avant-bras. Atemi au niveau de la tête puis enchaîne en effectuant waki gatame pour contrôler la main armée.



Saisissant Uke main au visage sous le nez, Tori emmène Uke au sol en reculant.

Contrôle de l'arme avec une clé sur le poignet coude au sol. Tori récupère le couteau.

3eme Technique : Attaque oï-tsuki jodan.



Uke attaque Tori en oï-tsuki jodan.

Tori esquive en légère diagonale avant gauche, se protégeant avec son avant-bras droit levé.

Uke enchaîne en effectuant une rotation arrière et fait un mawashi-empi gauche que Tori bloque avec ses 2 avant-bras.



Uke enchaîne une rotation inverse pour frapper la tête de Tori par un uraken-uchi. Tori esquive par un mouvement rotatif bloquant l'uraken avec ses deux avants bras et emmène Uke au sol en tenchin-nage. Clé sur le coude bras tendu avec le genou avec une clé au poignet.

4eme Technique : Attaque mae-geri chudan enchainé d'un uraken uchi.



Uke attaque mae-geri chudan jambe arrière.

Tori esquive en se déplaçant latéralement sur sa gauche, se protégeant avec son avant-bras droit.

Uke enchaîne uraken-uchi au visage que Tori bloque et contrôle avec sa main droite.



Saisissant Uke à la tête, Tori l'emmene au sol par hachi-mawashi.

Une fois Uke au sol, tetsui au plexus suivi d'une clé sur le bras replié.

5eme Technique : Attaque mawashi tsuki jodan



Uke attaque mawashi tsuki jodan droit.

Tori esquive en effectuant un tai-sabaki en diagonal avant droit, bloquant l'attaque avec ses 2 avants bras.

Puis Tori saisit le bras de Uke au poignet avec sa main gauche, sa main droite à l'épaule et enchaîne hiza geri.



Passant son bras au-dessus de la nuque d'Uke, Tori viens saisir son menton afin d'effectuer une rotation de la tête tout en poussant l'épaule d'Uke avec sa main gauche.

Une fois Uke au sol, Tori frappe yoko geri au visage de Uke.

6eme Technique : Attaque tsuki chudan



Uke attaque tsuki chudan.

Tori esquive en effectuant un tai-sabaki diagonale avant droit, bloquant l'attaque avec sa paume de main niveau plexus bras droit tendu, bras gauche en protection.

Puis en avançant effectue empi droit dans les côtes.



Avec son avant-bras droit par un mouvement rotatif de bas en haut vers la droite, il fait pivoter Uke pour se retrouver dans son dos. Atemi des deux paumes niveau des maxillaire puis serrant le visage d'Uke avec ses mains, Tori fait basculer la tête d'Uke sur l'arrière tout en reculant pour l'amener au sol.

Une fois au sol mae geri au visage d'Uke.

7eme Technique : Tentative d'encercllement de face



Uke cherche à encercler Tori en avançant.
Tori esquive en effectuant un léger recul bloquant l'attaque en morote uchi uke.
Puis Tori main droite ouverte au visage renverse Uke en poussant la tête vers l'arrière tout en contrôlant le bras droit de Uke. Tori emmène Uke sur le ventre et termine par une clé d'épaule bras tendu.

8eme Technique : Tentative d'étranglement à 2 mains de face



Uke cherche à étrangler Tori.
Tori esquive en morote tsuki puis remontant les bras mains jointes, enchaîne un double atemi sur les oreilles (mains ouvertes).



Saisissant la tête d'Uke en joignant ses mains, par un tai-sabaki arrière emmène Uke au sol.
Atemi du poing au visage et clé de poignet sur bras tendu.

9eme Technique : Tori attaque tsuki chudan



Tori attaque Uke oi-tsuki chudan qui esquive latéralement et vient étrangler Tori par derrière avec son avant-bras droit saisissant le bras gauche pour faire une clé.



Tori met un coup de coude avec son bras droit dans le ventre d'Uke enchainé d'un tetsui dans les parties. Uke se pliant Tori récupère sa tête dans son avant-bras droit et projette Uke en reculant la jambe droite pour se retrouver genou droit au sol, entraînant Uke en chute plaquée sur le dos.
Uke étant allongé sur le dos Tori bloque sa tête en appuyant sur les yeux et met un iraken à la gorge.

Fin du kata



Tori et Uke se relèvent, se remettent en garde.
Uke abandonne en se mettant en posture yoï.
Après un court instant, Tori fait de même.
Tori et Uke ferment le kata et se tournant vers le JOSEKI, saluent.