

KATA PRÉSENTÉ PAR BISONI CHRISTIAN 6ÈME DAN, RESPONSABLE DE LA COMMISSION
TECHNIQUE TAI-JITSU ET ROTUNDO PASCAL 5ÈME DAN.
PROGRAMME VALIDÉ PAR LA COMMISSION NATIONALE TAI-JITSU EN 2014.

Tai-jitsu Kata Rokudan est le sixième kata de l'école Tai-jitsu de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.



1. YOJ. Position HACHJI-DACHI. 2. Position MUSUBI-DACHI en ramenant le pied gauche puis le pied droit. 3. Salut. Position MUSUBI-DACHI. 4. Position MUSUBI-DACHI. Annexe « TAI-JITSU KATA ROKUDAN ». Position HACHJI-DACHI en écartant le pied droit puis le pied gauche. 5. YOJ.



6. Mouvement de tête. 7. Base fixe. Position HACHJI-DACHI. 8. Position MUSUBI-DACHI. En ramenant le pied gauche puis le pied droit suivi du Salut. Regard droit. 9. Position HACHJI-DACHI. En écartant le pied droit puis le pied gauche. 10. KAMAE gauche en déplaçant la jambe droite à l'arrière. Position FUDO-DACHI. 11. Menace poings fermés. Position FUDO-DACHI. 12. OI-ZUKI JODAN. Contrôle NAGASHI-UKÉ main en KUMADE. 13. Baisser le bras. 14. GYAKU-IBIRASHI ZUKI droit JODAN. Contrôle main ouverte. 15. Déséquilibre arrière. 16. O-SOTO-GARI droit. 17. Contrôle en fin de chute. 18. Armement poing droit à TATEI.



19. TSURI droit étape. 20. Clé de poignet en rotation. Contrôle avec le genou droit. 21. KAMAE garde basse. 22. KAMAE gauche. Position FUDO-DACHI. 23. Menace poings fermés. Position FUDO-DACHI. 24. OI-ZUKI JODAN droit. Contrôle NAGASHI-UKÉ poing fermé en rotation. 25. GYAKU-MAWASHI-ENPI gauche. Contrôle les 2 mains ouvertes. 26. Enroulement clé d'épaule. HISA-GERI gauche voage. 27. Un quart de tour genou haut. 28. Projection en clé d'épaule. 29. Chute à droite roulée. 30. KAMAE garde basse. 31. KAMAE gauche et droit à distance. Position FUDO-DACHI.



32. Menace poings fermés. Position FUDO-DACHI. 33. OI-ZUKI JODAN droit. Contrôle AGE-UKÉ en avançant. 34. Contre attaque GYAKU-TATE-ZUKI. Contrôle NAGASHI-UKÉ. 35. Saisie poignet droit poince dessous. 36. Passer le bras gauche dessous pour saisir le bras et le poing au nom. du ventre. 37. Projection en SUTEMI avant les deux jambes en barrage. 38. Garder les bras tendus à la fin de la projection. 39. KAMAE garde basse. 40. KAMAE à gauche. Position FUDO-DACHI. 41. Menace poings fermés. Position FUDO-DACHI. 42. OI-ZUKI JODAN droit. Contrôle tranchant mains gauche en rotation. 43. Saisie de la main les deux poings dessus. 44. Rotation en clé de poignet extérieur. Contrôle bras gauche. 44 bis. OPPOSÉE de la vue 44.



45. Déplacement de la main droite. 46. Inversion de la tête avec les mains de chaque côté du visage. 47. Contrôle du bras après la chute. 48. Armement MAE-GERI. 49. MAE-GERI droit dans le dos. 50. Passer tors sur le ventre en poissant avec le genou droit. 51. Clé de poignet et d'épaule en contrôlant avec le genou gauche. 51 bis. OPPOSÉE de la vue 51. 52. KAMAE garde basse. 53. KAMAE à gauche. Position FUDO-DACHI. 54. Menace poings fermés. Position FUDO-DACHI. 55. OI-ZUKI JODAN droit. Contrôle avant bras droit main ouverte avec esquisse. 56. Baisser le bras. 57. Déplacement arrière et saisir poignet. 58. Rotation pour ENPI-UCHI gauche au buste.



59. Saisie du kamomo à deux mains derrière les genoux. 60. Projection arrière. 61. Contrôle du bras après la chute. 62. Armement KAKATO-GERI. 63. KAKATO-GERI droit au buste. 64. Clé de doigts en serrant le bras contre les genoux. 64 bis. DETAIL clé de doigts. 65. Saisir le bras pour contrôler la clé. 66. Passer tors sur le ventre en poissant avec le genou droit. 67. Clé de poignet les deux poignes dessus. 68. KAMAE garde basse. 69. KAMAE à gauche. Position FUDO-DACHI. 70. Attaque MAE-GERI SHUDAN droit. Blocage en JIJI-UKÉ poings fermés. 71. Saisie attaque MAE-GERI ZUKI droit. Blocage en JIJI-UKÉ mains ouvertes. 72. MAE-GERI gauche. Contrôle des deux avant bras poings fermés.



73. Projection par déséquilibres. Chute roulée arrière sur l'épaule droite. 74. KAMAE. Reprise de la distance. 75. MAWASHI-GERI droit. Contrôle des deux mains en avançant le pied gauche. 75 bis. OPPOSÉE de la vue 75. 76. glisser sous tors. Projection en poissant le genou avec saisie de la cheville. 76 bis. OPPOSÉE de la vue 76. 77. Contrôle en fin de chute. 77 bis. OPPOSÉE de la vue 77. 78. Déplacement au sol YOKO-GERI gauche pour prise de distance. 79. KAMAE à droite et à gauche. Position FUDO-DACHI. 80. Menace poings fermés. Position FUDO-DACHI. 81. MAE-TOBI-GERI droit.



82. Contrôle main gauche après avoir fait un saisisse arrière. 83. Contre attaque GYA-KU-ZUKI JODAN droit. Contrôle mains ouvertes. 84. MAE-TE-ZUKI gauche. Enroulement en contrôlant des deux mains. 85. Déséquilibre une main à la nuque et une au ventre. 86. Barrage avec tout le corps. 87. SUTEMI. 88. Garder les bras tendus à la fin de la projection. 89. KAMAE garde basse. 90. KAMAE à gauche. Position FUDO-DACHI. 91. Faire un pas en avant pour croiser les bras avant demi tour. 92. KAMAE à gauche. Position FUDO-DACHI. 93. Retour en YOJ de tors.



94. Retour en YOJ de tête. 95. Position MUSUBI-DACHI en ramenant le pied gauche puis le pied droit. 96. Salut. Position MUSUBI-DACHI. 97. Position MUSUBI-DACHI. 98. Position HACHJI-DACHI. En écartant le pied droit puis le pied gauche. 99. Mouvement de tête. 100. Quart de tour. 101. Position MUSUBI-DACHI en ramenant le pied gauche puis le pied droit. 102. Salut. Position MUSUBI-DACHI. 103. Position MUSUBI-DACHI. 104. Position HACHJI-DACHI. En écartant le pied droit puis le pied gauche.