



TAI-JITSU

Tai Jitsu

ART MARTIAL DE SELF DEFENSE

Le site officiel de la Commission Nationale de Tai Jitsu

Kata Soshun Tai Jitsu

DEROULEMENT DU KATA SOSHOUN

Salut et annonce Soshu, (pas taijitsu kata soshun) Remise en ioï

Mise en garde.

En avancant, Jodan AgeUke en FudoDashi

GiakuTsuki Shudan En Zenkutsu

En avancant Gadan Barai, en FudoDashi

En avancant OiTsukiShudan en Zenkutsu

Ramener la jambe gauche en Renoji Dachi et coup de poing circulaire (idem 3eme kata) Kiba dachi en bougeant la jambe droite et Gedan Barai bras Droit Empi avec petit sursaut et Kiaï

Pivot de tete à gauche

Bouger la jambe gauche de 45° a gauche et se mettre en kokutsu kamaé (Kokutsu poing droit fermé) Bouger la jambe gauche pour amener le Giakutsuki Shudan en Zenkutsu dachi

Ramener la jambe gauche vers la jambe droite (droite) puis bouger la jambe droite de 45° à droit pour se mettre en kokutsu kamaé (poing gauche fermé) puis bouger la jambe droite pour amener un giakutsuki shudan en zenkutsu Dachi

Ramener la jambe droite en avancant soto uke main droite en fudodachi Giakutsuki en zenkutsu dachi

Avancer pour UchiUdeUke en FudoDachi

Avancer pour OiTsukiShudan en zenkutsu dachi

Reculer la jambe droite pour la mettre derrière la jambe gauche, parade basse deux bras croisés (type 3ème kata) Maë geri shudan jambe arriere reposer devant Enchaîner directement OiTsukiShudan GiaKutsuKi shudan

Avancer puis pivoter sur ce pied gauche (le regard pivote dans le sens des aiguilles d'une montre) puis en kidadachi double coup de poing à droite(le poing droit est plus devant le poing gauche) puis pivot de tête Enchaîner avec coup double coup de poing double coup de poing à gauche (en sursaut) (kiai)

Ramener le pied gauche puis le pied droit pour saluer directement

Saluer