

TAI JITSU NO NIJUSHIHO

Ce Kata qui signifie « 24 pas » alterne les passages rapides et lents.

Il permet de travailler des phases permettant de capter l'attaque et de supprimer l'attaquant dans le même mouvement.

La Commission Nationale TAI JITSU a mis en place ce Kata en Septembre 2018.

Pour une meilleure compréhension du Kata, des couleurs ont été affectées à des familles de mouvements :

- ⇒ Postures
- ⇒ Parades
- ⇒ Atémis
- ⇒ Blocages
- ⇒ Déplacements

- 1) Yoï : en **Hachiji Dachi**
- 2) Salut : en **Musubi Dachi**
- 3) Annonce : Tai-Jitsu No Nijushiho en **Musubi Dachi**
- 4) Yoï : en **Hachiji Dachi**
- 5) Montée des 2 bras tendus mains ouvertes
- 6) Jusqu'à hauteur d'épaules (en 3 secondes)
- 7) Reculer pied droit - **Nagashi Osae Uke** gauche avec Hikite droit en **Kokutsu Dachi** (lentement)
- 7') *Autre angle de vue : Reculer pied droit - **Nagashi Osae Uke** gauche avec Hikite droit en **Kokutsu Dachi** (lentement)*
- 8) Avancer : **Yori Ashi** (pas glissé) + **Gyaku Zuki** + **Soete** en **Fudo Dachi** (rapidement)
- 8') *Autre angle de vue: **Yori Ashi** + **Gyaku Zuki** + **Soete** en **Fudo Dachi** (rapidement)*
- 9) Glisser le pied droit vers avant en position **Moto Dachi** + montée horizontale **Age Empi Uchi** gauche (lentement)

- 9') *Autre angle de vue: Glisser le pied droit vers avant en position **moto dachi** + montée horizontale **Age Empi Uchi** gauche (lentement)*
- 10) Pivot de tête vers la droite
- 11) Mawate vers la droite + **Neko Ashi Dachi** + en positionnant les bras tendus mains ouvertes le long du corps
- 12) Ecarter les bras – mouvement d'ouverture circulaire vers le haut en **Neko Ashi Dachi**
- 13) Puis descente et croisement des mains (droite au dessus) en **Neko Ashi Dachi**
- 14) Fin du mouvement : bras tendus mains ouvertes vers l'arrière au niveau des hanches en **Neko Ashi Dachi**
- 15) Sur place : montée du genou droit (préparation Mae Geri)
- 16) **Mae Geri Shudan** droit
- 17) **Morote Zuki** (poing droit niveau Jodan et poing gauche Shudan) en **Zen Kutsu Dachi**
- 18) Joindre les avants bras devant la poitrine (**Hasami Uke**) en plaçant les deux poings en dessous du menton (lentement)
- 19) Tout en élevant lentement le genou droit devant vous (posture **Hiza Kamae**) en posant la plante de pied au niveau du genou gauche (lentement)
- 19') *Autre angle de vue: Tout en élevant lentement le genou droit devant vous (posture **Hiza Kamae**) en posant la plante de pied au niveau du genou gauche*
- 20) Avancer le pied droit- croiser les poignets devant le buste (avant-bras en supination) (poing droit au dessus) (lentement)
- 21) **Kakiwake Uke Shudan** en **Fudo Dachi**
- 22) Pivot de la tête à gauche
- 23) Pivot sur pied droit en avançant le pied gauche vers la gauche - **Jodan Age Uke** gauche en **Fudo Dachi**
- 23') *Autre angle de vue: Pivot sur pied droit en avançant le pied gauche vers la gauche - **Jodan Age Uke** gauche en **Fudo Dachi***

- 24) Sur place : **Age Empi Uchi** droit en décollant le talon de la jambe arrière (coup de coude ascendant - la main droite monte jusqu'au niveau de l'oreille droite)
- 24') *Autre angle de vue: **Age Empi Uchi** droit en décollant le talon de la jambe arrière (coup de coude ascendant - la main droite monte jusqu'au niveau de l'oreille droite)*
- 25) Tourner la tête vers la droite – simultanément : armer la main droite ouverte niveau hanche gauche et placer la main gauche ouverte en protection niveau épaule droite (lentement)
- 25') *Autre angle de vue: Tourner la tête vers la droite – simultanément ; armer la main droite ouverte niveau hanche gauche et placer la main gauche ouverte en protection niveau épaule droite (lentement)*
- 26) Reculer le pied droit vers arrière pour l'aligner sur le pied gauche afin de se positionner en **Kiba Dachi** (lentement)
- 27) **Tate Shuto Uke** droit (la main droite suit une trajectoire circulaire pour effectuer un blocage vertical du tranchant de la main) - poing gauche en Hikite (lentement)
- 27') *Autre angle de vue: **Tate Shuto Uke** droit (la main droite suit une trajectoire circulaire pour effectuer un blocage vertical du tranchant de la main) - poing gauche en Hikite (lentement)*
- 28) Pivot vers la droite en position **Neko Aschi Dachi** (jambe droite devant)- **Morote Teisho Uke** (paume de main gauche vers le bas et paume de main droite vers le haut)
- 28') *Autre angle de vue: Pivot vers la droite en position **Neko Aschi Dachi** (jambe droite devant)- **Morote Teisho Uke** (paume de main gauche vers le bas et paume de main droite vers le haut)*
- 29) préparation Mae Geri jambe avant droite
- 29') *Autre angle de vue: préparation Mae Geri jambe avant droite*
- 29'') **Mae Geri Shudan** jambe avant droite
- 30) Reposer le pied droit au sol pour se retrouver en **Kiba Dachi** - **Mawashi Empi Uchi** droit (coup de coude circulaire droit) dans la paume de main gauche ouverte
- 30') *Autre angle de vue: Reposer le pied droit au sol pour se retrouver en **Kiba Dachi** - **Mawashi Empi Uchi** droit (coup de coude circulaire droit) dans la paume de main gauche ouverte*

- 31) Pivot de la tête à gauche
- 32) Tourner la tête vers la gauche – simultanément ; armer la main gauche ouverte niveau hanche droite et placer la main droite ouverte en protection niveau épaule gauche (lentement)
- 32') *Autre angle de vue : simultanément ; armer la main gauche ouverte niveau hanche droite et placer la main droite ouverte en protection niveau épaule gauche (lentement)*
- 33) **Tate Shuto Uke** (la main gauche suit une trajectoire circulaire pour effectuer un blocage vertical du tranchant de la main) - poing droit en Hikite (lentement)
- 33') *Autre angle de vue : **Tate Shuto Uke** (la main gauche suit une trajectoire circulaire pour effectuer un blocage vertical du tranchant de la main) - poing droit en Hikite (lentement)*
- 34) Pivot vers la gauche en position **Neko Aschi Dachi** (jambe gauche devant)- **Morote Teisho Uke** (paume de main droite vers le bas et paume de main gauche vers le haut)
- 35) **Mae Geri Shudan** jambe avant gauche
- 36) Reposer le pied gauche au sol pour se retrouver en **Kiba Dachi** - **Mawashi Empi Uchi** gauche (coup de coude circulaire gauche) dans la paume de main droite ouverte
- 37) Sur place pivot du bassin à 45° vers la gauche en position **Fudo Dachi** talon arrière décollé – Sukui Uke (supination de la main droite paume de main vers le haut)
- 38) Avancer le pied droit à 45° en armant les Teishos (main droite à la hanche droite – main gauche à l'épaule gauche)
- 39) **Zen Kutsu Dachi** – **Morote Teisho Uchi** lentement (simultanément étendre les bras lentement, pour pousser avec les « talons » des mains) (gauche au dessus)
- 40) Sur place: décaler le pied gauche et pivoter le corps de 180° vers la gauche en poussant le bassin vers l'avant pour adopter la position **Zen Kutsu Dachi** dans la direction opposée. Dans le même temps : **Haito Mawashi Uchi**) - poing gauche en Hikite.
- 41) Amener le pied droit au niveau du pied gauche en **Heiko Dachi** (pieds parallèles), tout en venant frapper **Tate Zuki gauche** (pouce gauche vers le haut) dans la paume de main droite - **Kiai**.
- 42) Sur place : lentement **Shuto Age Uke** droit avec poing droit en Ikite.

- 43) Reculer le pied gauche et descendre en position **Shiko Dachi**, tout en abaissant la main droite et en armant le poing gauche en Ikite.
- 43') *Autre angle de vue : Reculer le pied gauche et descendre en position **Shiko Dachi**, tout en abaissant la main droite et en armant le poing gauche en Ikite.*
- 44) Armer les deux poings aux hanches – **Morote Gedan Zuki** (double coup de poings vers le bas)
- 44') *Autre angle de vue : Armer les deux poings aux hanches – **Morote Gedan Zuki** (double coup de poings vers le bas)*
- 45) Pivoter la tête et le pied gauche (pivot sur son talon) vers la gauche pour adopter la position **Kokutsu Dachi**. Simultanément, armer la main gauche ouverte sous le bras droit. (lentement)
- 46) **Chudan Haishu Uke** gauche (déviation du revers de main) (lentement)
- 47) Avancer le pied droit – **Age Empi Uchi** en position **Fudo dachi**
- 48) **Yori Ashi** vers l'avant droit (petit pas glissé vers l'avant)- **Yoko Zuki** gauche en position **Kiba Dachi**
- 49) **Iki Yori Ashi** (petit pas glissé vers l'arrière) - **Gedan Baraï** droit en **Kiba Dachi**
- 50) Pivoter la tête et le pied gauche (pivot sur son talon) vers la gauche pour adopter la position **Kokutsu Dachi**. Simultanément, armer la main gauche ouverte sous le bras droit. (lentement)
- 51) **Chudan Haishu Uke** (déviation du revers de main). (lentement)
- 52) Pivot sur pied gauche en avançant pied droit – **Mawashi Empi** droit dans main gauche ouverte en **Kiba Dachi**
- 52') *Autre angle de vue : Pivot sur pied gauche en avançant pied droit – **Mawashi Empi** droit dans la main gauche ouverte en **Kiba Dachi***
- 53) Sur place petit **Gedan Baraï** droit (sans armer à l'épaule) et dans le même temps ; fermer le poing gauche (posé sur le coude droit, pouce gauche dirigé vers le ciel).
- 53') *Autre angle de vue : Sur place petit **Gedan Baraï** droit (sans armer à l'épaule) et dans le même temps ; fermer le poing gauche (posé sur le coude droit, pouce gauche dirigé vers le ciel).*

- 54) Sur place Yoko Kamae (ramener le poing gauche en Ikite, en positionnant le poing droit au dessus pouce droit vers le ciel) (lentement)
- 55) Avancer la jambe droite en Fudo Dachi – Uchi Uke droit (coude droit posé sur le poing gauche) (lentement)
- 56) Avancer en Fudo Dachi - Jodan Age Uke gauche
- 57) Sur place Soto Uke gauche
- 58) Yori Ashi (petit pas glissé) pour passer en position Kiba Dachi – Kagi Zuki droit (coup de poing de côté droit)
- 59) Pivot de la tête vers la droite
- 60) Pivot sur pied droit en avançant pied gauche – Exécuter simultanément Shudan Zuki gauche et Gyaku Jodan Age Uke droit en position Zen Kutsu Dachi – Kiaï
- 61) Ouvrir les mains pendant que la main gauche monte et la droite descend, tout en avançant le pied droit - position Sanchin Dachi
- 62- 63- 64) Mawashi Kake Uke (blocage et saisie crochetée circulaire): trajectoire circulaire de 180° (dans le sens des aiguilles d'une montre) des deux mains, pour terminer en armant la main droite en forme Teisho à la hanche droite et la main gauche en forme Teisho à l'épaule gauche
- 65) Morote Teisho Zuki : tendre les deux bras pour porter un double coup pénétrant des talons des mains (mains alignées sur une ligne verticale médiane), les coudes collés au corps. (lentement)
- 66) avancer la jambe droite pour se retrouver en position Hachiji Dachi
- 67) Salut en Musubi Dachi
- 68) retour du salut en Musubi Dachi
- 69) Yoï en Hachiji Dachi