A.F.D.A.M.A

ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT DES ARTS MARTIAUX ANCESTRAUX

LIVRET AIDE MEMOIRE

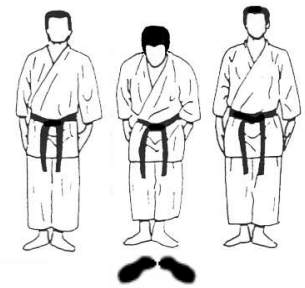
LES KATAS

PRESENTATION

KATA

Le mot kata traduit littéralement signifie forme.
Les katas représentent des séquences de combat que les maîtres ont élaboré.
Lorsque vous exécutez un Kata, vous devez faire sentir la présence de vos adversaires.
Le regard suit le fil conducteur du kata et précède les changements d'axe.
Le rythme alterne, temps forts et temps faibles.
Les kiaï, qui marquent la libération maximum d'énergie, peuvent être au nombre de un, deux, voire trois.
Un kata se termine toujours dans la direction identique à celle du départ et au même endroit où il a commencé.

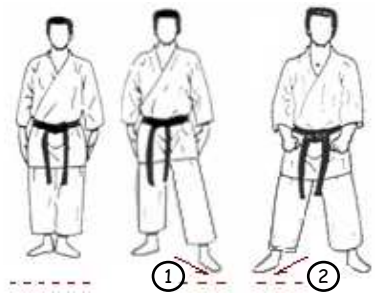
OUVERTURE D'UN KATA



Face au JOSEKI

Position **MUSUBI-DACHI**

Saluer

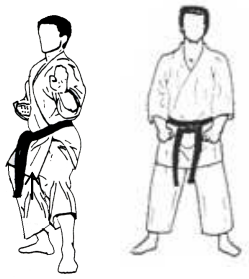


Ouvrir le KATA

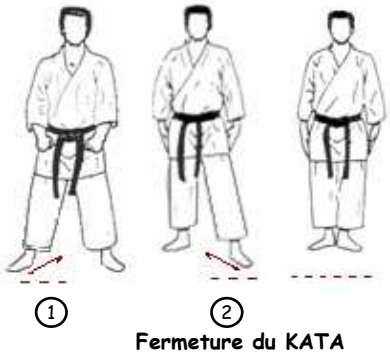
1 - Avancer la jambe gauche vers l'extérieur.
2 - Avancer la jambe droite vers l'extérieur même hauteur que la droite pour se trouver en **HACHIJI-DACHI**.

Mise en garde
En reculant la jambe droite

FERMETURE D'UN KATA



Un kata se termine d'abord par une **mise en garde** que l'on marque 2 à 3 sec.
Puis on ramène la jambe gauche
Pour se retrouver en position **Hachiji-dachi.**



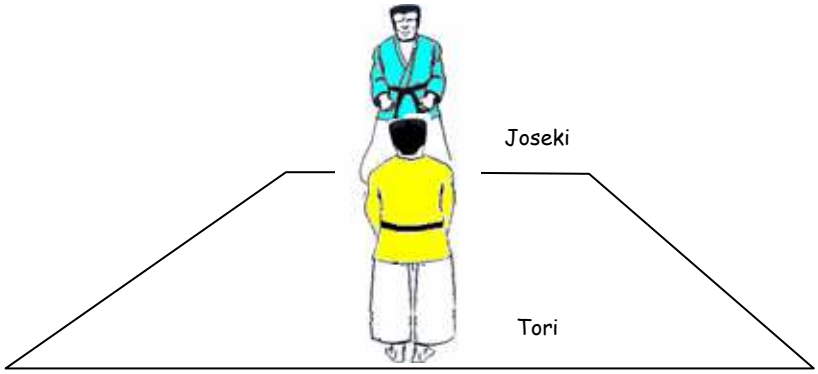
Fermeture du KATA

1 – Reculer la jambe droite vers l'intérieur.
2 – Reculer la jambe gauche, de façon à ce que les talons se rejoignent pour se retrouver en **Musubi-dachi** face au JOSEKI.

Saluer

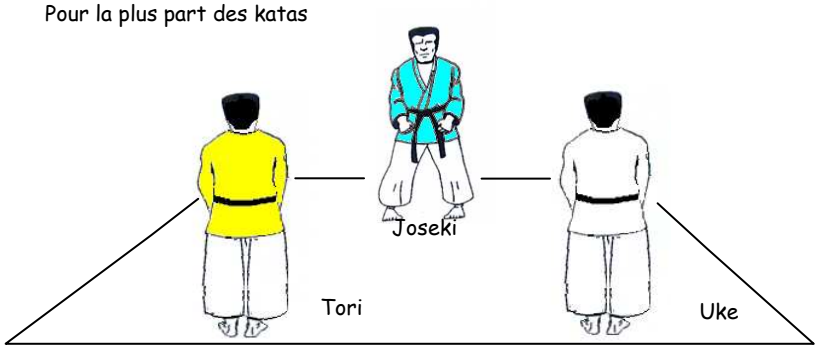
PRESENTATION DES KATAS

SEUL

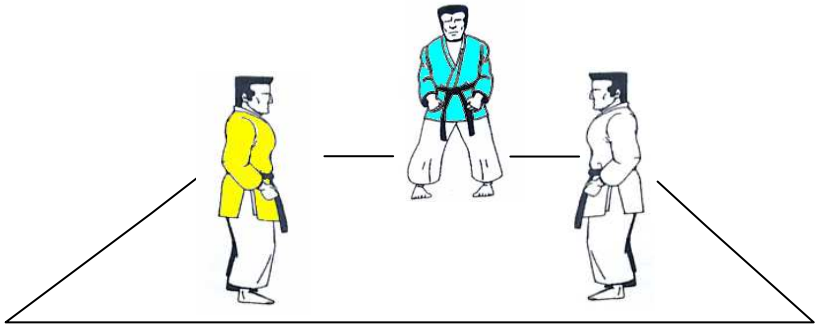


TORI se présente face au JOSEKI

A DEUX Pour la plus part des katas

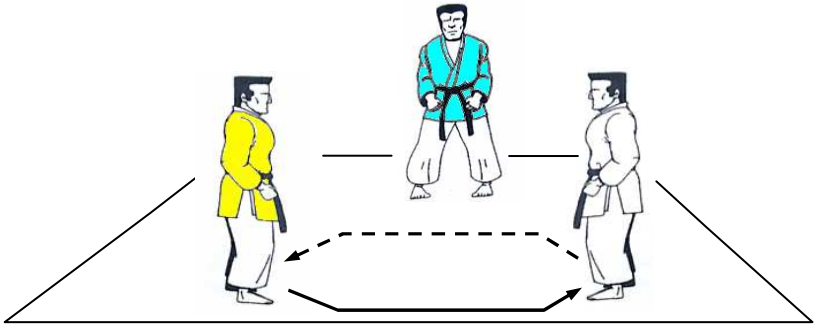


Face au Joseki Tori est à gauche
Tori et Uke saluent en même temps le Joseki

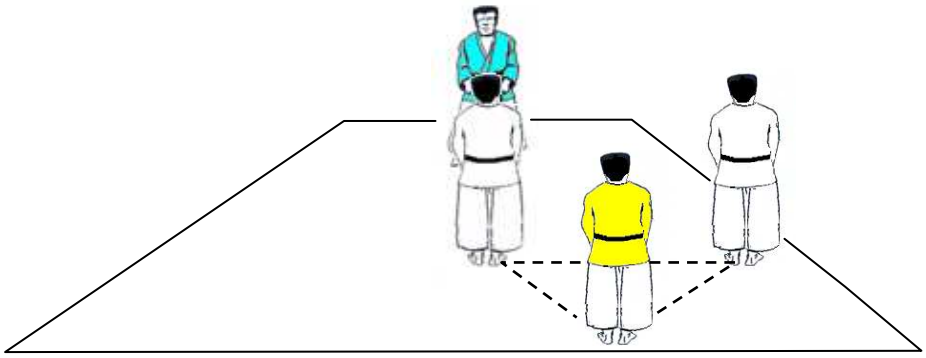


Tori et uke font un quart de tour vers l'intérieur pour se retrouver face à face.
Ils se saluent et ouvrent le kata.

TECHNIQUES DE BASE :
Tori et Uke après les saluts **inversent** leur position.
Tori passe a droite sans tourner le dos au Joseki et Uke passe à gauche.



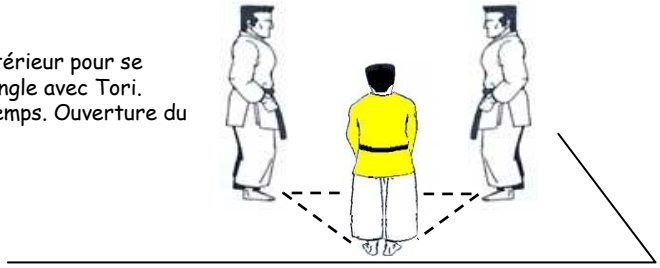
A TROIS **NIHON TAÏ JITSU NO KATA NIDAN**



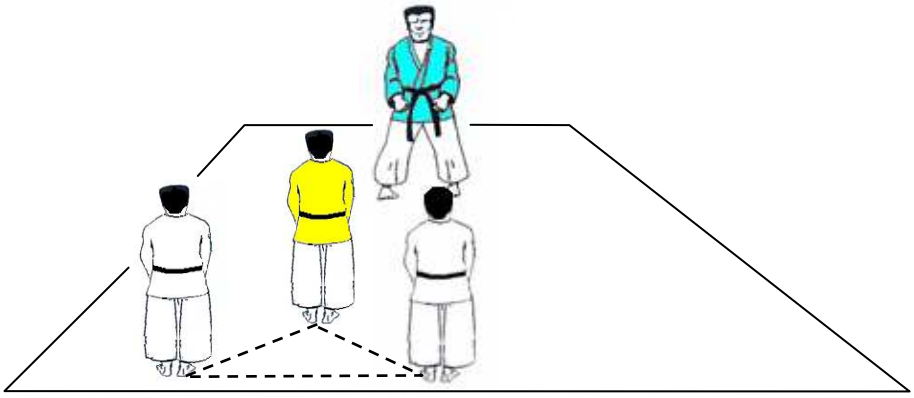
Tori au milieu

Le partenaire de gauche est face au JOSEKI, Tori est en retrait sur l'arrière.
Tori et les Ukes saluent le Joseki en même temps.

Les Ukes font un quart de tour vers l'intérieur pour se retrouver face à face et former un triangle avec Tori.
Les 3 partenaires se saluent en même temps. Ouverture du kata.



A la fin du kata les positions sont inversées. Tori est en avant par rapport aux Ukes.
Les Ukes font un quart de tour vers l'intérieur pour se retrouver face à face et former un triangle avec Tori.
Les 3 partenaires se saluent en même temps.



En ce qui concerne les 3 katas **JUNINO**
TAI SABAKI-NO-KATA
HYORI-NO-KATA

TORI est a DROITE pour la présentation.