

LE KIHON-IPPON-KUMITE EN TAI-JITSU

Document d'aide au travail du Kihon-Ippon-Kumite. Pour toutes questions complémentaires, rapprochez vous de l'encadrement de votre club ou sur contact@tai-jitsu.net



Le défenseur et l'attaquant sont en position d'attente (Hachiji Dachi).

1

1) Après avoir salué le jury le défenseur et l'attaquant se saluent. L'attaquant et le défenseur sont à une distance correcte (hachiji dachi).

2) L'attaquant recule le pied droit pour se présenter à une distance correcte et lancer un assaut (Kamae). Si le défenseur juge que la distance n'est pas correcte, trop longue ou trop courte il prendra la décision de réajuster.

3) L'attaquant annonce l'attaque. Celui-ci lancera son attaque dans les 3 secondes.

4) Le défenseur attend le moment opportun pour lancer sa défense. Au 1er dan particulièrement, il veillera à rester sur l'attaque afin de démonter sa maîtrise de la distance (Ma'i), sauf en cas de Sen No Sen.

5) Une fois la défense exécutée l'attaquant et le défenseur se mettent un bref instant en position d'attente (hachiji dachi).

△ Le défenseur se déplace en garde avant de reprendre la position d'attente △

6) L'attaquant change de position en reculant la jambe gauche pour se remettre en garde afin ré-attaquer à gauche.

POUR INFOS:
Oi Tsuki Jodan à droite puis à gauche.
Oi Tsuki Shudan à droite puis à gauche.
Mae Geri Shudan à droite puis à gauche.
Mawashi Geri* à droite puis à gauche.
Yoko Geri Kekomi* à droite puis à gauche.

*Jodan ou Shudan



J'annonce mon attaque, exemple Oi Tsuki Jodan

3



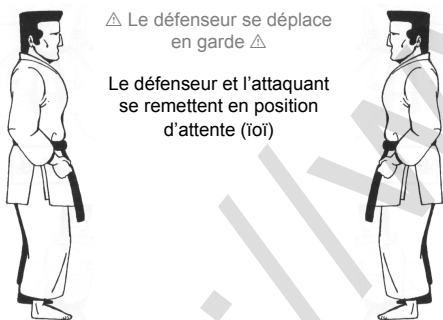
Je recule la jambe droite pour me mettre en kamae / garde

2



J'exécute la défense avec détermination

4



△ Le défenseur se déplace en garde △

Le défenseur et l'attaquant se remettent en position d'attente (ioi)

5



Je recule la jambe droite pour me mettre en kamae / garde

6