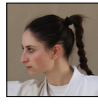




# LES FICHES TECHNIQUES DU TAÏ JITSU



Notes personnelles :

TORI : Christian Bisoni  
6<sup>ème</sup> dan Taï-JitsuUKE : Sophie Bisoni  
2<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu

« Vous prendrez soin de préserver le contact avec votre partenaire afin d'assurer un contrôle technique constant. »

## Défense contre oizuki-jodan



Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.



Uke attaque Tori oi-zuki jodan. Tori esquive vers l'intérieur et pare de la main gauche (shuto uke) avec main droite en protection.



Tori lance un mae-geri chudan jambe droite et tient dans le même temps le poignet de Uke avec la main gauche.



Tori repose la jambe droite devant et place un mawashi empi ushi droit au visage de Uke.



Le bras droit de Tori passe sous le bras droit de Uke afin de ramener l'épaule de Uke.



La main gauche de Tori vient se placer sur la gorge de Uke afin de le contrôler.

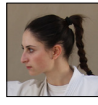


Tori amène Uke au sol en maintenant la clé articulaire sur le bras droit (blocage de l'épaule).



Tori achève sa technique avec un zuki droit sur le visage de Uke.

Notes personnelles :

TORI : Christian Bisoni  
6<sup>ème</sup> dan Taï-JitsuUKE : Sophie Bisoni  
2<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu

« Multipliez les atémis en maintenant le contact avec votre partenaire. »

Technique publiée dans Karaté Bushido - Février 2015

## Défense contre oizuki-jodan



Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.



Uke attaque Tori oi-zuki jodan. Tori esquive vers l'intérieur et pare de la main gauche (shuto uke) avec main droite en protection.



Tori lance un mae-geri chudan jambe droite et tient dans le poignet de Uke avec la main gauche.



Tori repose la jambe droite devant et place un mawashi empi ushi droit au visage de Uke.



Le bras droit de Tori passe sous le bras droit de Uke afin de ramener l'épaule de Uke.



La main gauche de Tori vient se placer sur la gorge de Uke afin de le contrôler.



Variante technique de la fiche n°1

Coup de genou de Tori avec maintien du déséquilibre arrière de Uke.



Tori amène Uke au sol en maintenant la clé articulaire sur le bras droit (blocage de l'épaule) et achève sa technique avec un zuki droit sur le visage de Uke.

Notes personnelles :

TORI : Pascal Burlion  
6<sup>ème</sup> dan Taï-JitsuUKE : Olivier Mellert  
4<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu

« Le travail en sabre de main (haito et shuto) permet à la fois de bloquer, de percuter, de contrôler et de déséquilibrer l'adversaire. »

## Défense contre oizuki-shudan



Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.



Uke attaque Tori oizuki-shudan. Tori esquive vers l'extérieur et pare de la main droite (shuto uke).



Tori lance un haito uchi du bras droit dans la nuque de Uke tout en contrôlant son bras droit.



Tout en maintenant son bras gauche Tori revient en haito uchi avec le bras droit au niveau de la gorge de Uke afin d'engager une rotation et un déséquilibre arrière.



Tori contrôle l'amenée de Uke au sol par un mouvement de rotation, en maintenant la tête de Uke entre ses deux avant-bras.



Tori vient saisir le poignet droit de Uke avec sa main droite et arme un shuto uchi main gauche.



Tori frappe Uke en shuto uchi à la gorge tout en contrôlant le bras droit de Uke.



Tori effectue une clé articulaire en enroulant le bras droit de Uke et en maintenant une pression à la gorge avec la main gauche.

Notes personnelles :

TORI : Pascal Rotundo  
5<sup>ème</sup> dan Taï-JitsuUKE : Christian Bisoni  
6<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu

« En travaillant sur différents niveaux (haut/bas), il est possible de surprendre l'adversaire. »

## Défense contre mawashi-zuki jodan



Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.



Uke attaque Tori mawashi-zuki jodan à droite. Tori esquive vers l'intérieur et pare du bras gauche.



Uke enchaîne avec un mawashi-zuki jodan à gauche, bloqué par Tori avec le bras/coude droit.



Tori enchaîne avec un mawashi-empuchi à droite tout en saisissant la manche droite de Uke et en créant un déséquilibre.



Tori frappe Uke en tetsui gedan.



Tori vient saisir la cheville droite de Uke tout en poussant avec le bras gauche sur l'intérieur de la cuisse droite de Uke.

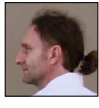


Uke chute sous la poussée de Tori qui contrôle sa jambe droite.



Tori frappe Uke dans l'entre-jambe.

Notes personnelles :

TORI : Dominique Le Bihan  
4<sup>ème</sup> dan Taï-JitsuUKE : Bruno Barra  
4<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu

« Une fois la clé articulaire engagée, ne relâchez pas la pression pour permettre un contrôle complet jusqu'à la fin. »

## Défense contre mawashi-zuki jodan



Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.



Uke attaque Tori mawashi-zuki jodan à droite. Tori esquive vers l'intérieur et pare du bras gauche.



Tori contre avec un gyaku-zuki droit tout en maintenant le poignet droit de Uke.



Tori engage un shiho nage avec le bras droit de Uke : il effectue une clé articulaire en torsion du bras.



Tori passe sous le bras de Uke et maintient la clé articulaire sur le poignet, le coude et l'épaule.



Tori projette Uke au sol en maintenant le bras droit en clé articulaire.

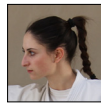


Tori amène Uke au sol en maintenant le bras droit.



Tori finalise par un zuki droit dans le visage de Uke.

Notes personnelles :

TORI : Christian Bisoni  
6<sup>ème</sup> dan Taï-JitsuUKE : Sophie Bisoni  
2<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu

« Même sur une saisie arrière, faites en sorte de sortir de l'axe d'attaque de votre adversaire pour vous mettre en sécurité. »

## Défense contre saisie arrière du col



Tori tourne le dos à Uke.

Uke attaque Tori en lui saisissant le col avec la main droite.



Tori se retourne et sort de l'axe d'attaque de Uke. Dans le même temps il donne un tetsui ushi avec le poing gauche dans le creux de l'estomac de Uke.



Tori envoie ensuite un gyaku zuki droit dans le plexus de Uke.



Tori vient saisir le col opposé de Uke avec la main droite.

Il remonte son genou pour armer son tibiais droit.

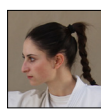


En reposant la jambe droite Tori vient percuter l'arrière du genou droit de Uke avec le tibiais pour lui faire poser le genou.

Tori tire ensuite le col de Uke avec la main droite et place son avant bras gauche au niveau de la gorge pour effectuer un étranglement.



Notes personnelles :

TORI : Christian Bisoni  
6<sup>ème</sup> dan Taï-JitsuUKE : Sophie Bisoni  
2<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu

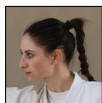
« Même sur une saisie arrière, faites en sorte de sortir de l'axe d'attaque de votre adversaire pour vous mettre en sécurité. »

## Défense contre encercllement arrière bras pris

<p>1</p>	<p>Tori tourne le dos à Uke.</p>	<p>2</p> <p>Uke attaque Tori en l'encerclant avec les bras bloqués. Tori descend immédiatement sur sa position et écarte les bras.</p>
<p>3</p>	<p>Tori se décale sur la droite et frappe Uke dans l'entre-jambe, main ouverte.</p>	<p>4</p> <p>Tori pivote, maintient le bras de Uke et lui envoie un mawashi empi ushi dans le visage.</p>
<p>5</p>	<p>Tori poursuit sa rotation et encercle le cou de Uke avec le bras droit.</p>	<p>6</p> <p>Il se tourne complètement pour placer son dos contre le ventre de Uke et mettre la jambe droite en barage.</p>
<p>7</p>	<p>Tori engage alors une projection (tai otoshi).</p>	<p>8</p> <p>Il conclut sa technique d'un zuki droit dans le visage de Uke.</p>



Notes personnelles :

TORI : Christian Bisoni  
6<sup>ème</sup> dan Taï-JitsuUKE : Sophie Bisoni  
2<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu

« Pensez à bien passer sous le centre gravité de votre partenaire pour engager la projection. »

## Défense sur saisie du poignet.



Uke saisit Tori au poignet gauche (kote).



Tori esquive vers l'extérieur (taï sabaki) et frappe d'un mae geri gauche le foie de Uke tout en saisissant fermement sa main droite.



Tori rentre ensuite sous le centre de gravité (ayumi ashi) et place sa main gauche sur l'intérieur de la cuisse gauche de Uke.



Tori engage la projection kata guruma en posant le genou droit et en tirant sur le bras droit de Uke tout en poussant sa cuisse de la main gauche.



Uke bascule sur les épaules de Tori qui accompagne le mouvement de Uke sans lâcher la main.



Tori maintient Uke en clé articulaire une fois la chute effectuée.

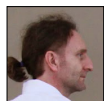
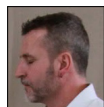


Tori enrôle alors le bras droit en Uke et vient lui saisir le menton pour effectuer une torsion du cou et une clé de coude (empi).



Tori conclut la technique d'un coup de coude droit (empi ushi) dans le torse Uke.

Notes personnelles :

TORI : Bruno Barra  
4<sup>ème</sup> dan Taï-JitsuUKE : Dominique Le Bihan  
4<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu

« Une fois que l'adversaire vous a saisi, maintenez le contact jusqu'au bout afin de permettre le contrôle en clé articulaire. »

## Défense contre saisie du col



Uke saisit le col de Tori qui engage une esquivé vers l'extérieur.



Uke envoie un ma-washi-zuki gauche que Tori pare de l'avant bras (jodan age uke).



Tori percute le visage de Uke d'un teisho (paume de main) tout en saisissant la main droite de Uke pour l'empêcher de lâcher la prise.



Tori vient saisir la main droite de Uke avec sa main droite.



Tori engage alors une clé en Z qui amène Uke à fléchir.



Coup de genou droit (hiza geri) de Tori dans le torse de Uke.

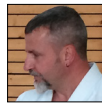


Tori amène Uke au sol en maintenant le bras droit.



Tori finalise par un zuki droit.

Notes personnelles :

TORI : Pascal Rotundo  
5<sup>ème</sup> dan Taï-JitsuUKE : Dominique Le Bihan  
4<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu

« Augmentez votre distance de sécurité au départ et saisissez la main qui porte le couteau au plus vite. »

Technique démontrée lors du stage national de Lyon  
Septembre 2015Défense contre  
attaque piquée  
au couteau

Uke attaque Tori en piquée au couteau. Tori esquive vers l'extérieur frappe du poing au visage tout en saisissant le poignet portant l'arme.

Tori percute Uke en gedan mawashi geri gauche dans le creux du genou avant tout en déséquilibrant en appuyant sur l'épaule.



Tori engage une clé articulaire sur le poignet et l'épaule droits de Uke. Il est possible qu'à ce niveau Uke lâche le couteau.

**ANGLE  
OPPOSE**

Tori amène Uke au sol en maintenant la clé.

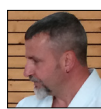
Tori retourne Uke sur le ventre en engageant une clé d'épaule



Tori frappe Uke à la nuque (shuto ushi) et le désarme si nécessaire.

**DETAIL**

Notes personnelles :

TORI : Pascal Rotundo  
5<sup>ème</sup> dan Taï-JitsuUKE : Dominique Le Bihan  
4<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu

« Augmentez votre distance de sécurité au départ et saisissez la main qui porte le couteau au plus vite. »

Technique démontrée lors du stage national de Lyon  
Septembre 2015.

## Défense contre attaque piquée au couteau



Uke attaque Tori en piquée au couteau. Tori esquive vers l'extérieur frappe du poing dans les côtes tout en saisissant le poignet portant l'arme.

**ANGLE  
OPPOSE**

Tori frappe ensuite Uke d'un gedan mawashi geri tout en maintenant la saisie du poignet de Uke.

**ANGLE  
OPPOSE**

Tori amène Uke au sol en maintenant la clé de poignet verticale.

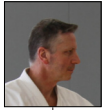
**ANGLE  
OPPOSE**

Tori amène Uke à genou en maintenant la clé et en amenant l'avant-bras de Uke à l'horizontal.

Tori termine la technique en frappant Uke au visage.



Notes personnelles :



TORI : Christian BISONI  
6<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu  
Expert Fédéral FFKDA



UKE : Pascal Rotundo  
5<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu

« Le déplacement est la clé de la réussite dans cette technique »

## Défense à mains nues avec enchaînement de clés.



Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.



Uke attaque Tori en oi-zuki jodan. Tori esquivé vers l'extérieur et pare l'attaque avec un double contact de la main gauche puis de la main droite.



Vue opposée

Tori saisit le poignet de Uke avec la main droite et frappe Mawashi-zuki gauche au niveau des côtes.

Tori engage une rotation à droite et passe sous le bras de Uke. Tori met en place une clé en faisant pivoter le poignet droit de Uke sur l'axe vertical.



Tori repasse devant Uke pour enchaîner une clé ventrale inversée en position kiba-dashi et frappe Tetsui avec la main droite.

Tori emmène Uke au sol en exerçant une pression vers le bas au niveau de son coude.



Zoom de profil

Tori immobilise Uke avec une torsion de poignet sur le plan horizontal.

Tori termine sa technique avec un Oi-zuki droit au niveau de la nuque de Uke.



Notes personnelles :



TORI : Sophie Bisoni  
3<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu



UKE : Pascal Rotundo  
5<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu

## Défense sur Oi-zuki jodan.

« Utiliser l'ensemble de corps est nécessaire pour avoir besoin d'un minimum de force physique »



Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.



Uke attaque Tori en oi-zuki jodan. Tori esquive vers l'extérieur et contrôle l'attaque avec un double contact de la main gauche puis de la main droite.



Tori saisit le poignet de Uke avec la main droite et frappe Mawashi-geri droit au niveau shudan.



Tori appuie avec son pied droit sur l'extérieur du genou droit de Uke pour le faire descendre à terre.



Tori frappe Taisho gauche derrière la tête de Uke



Tori avance son pied gauche pour réaliser une clé bras tendu au niveau du coude droit de Uke.



Tori exerce une pression au niveau du cou de Uke pour le faire chuter en arrière. Tori accompagne Uke dans sa chute et maintient le bras droit de Uke tendu.



Tori termine sa technique avec un Oi-zuki droit visage.

Notes personnelles :



TORI : Pascal Rotundo  
 5<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu



UKE : Christian BISONI  
 6<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu  
 Expert Fédéral FFKDA

« Le premier déséquilibre détermine la suite de la défense »

## Défense contre Mae-geri.



Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.



Uke attaque Tori avec un mae-geri shudan. Tori esquive vers l'extérieur et pare l'attaque avec la paume de la main gauche.



Tori exerce une pression pour pousser la jambe de Uke.



Tori profite du temps où Uke a la jambe en l'air pour préparer sa frappe. Une fois que Uke pose son pied au sol, Tori frappe Gyaku-zuki droit au niveau jodan.



Tori vient saisir le col de Uke à deux mains et arme un Fumikomi-geri droit.



Tori frappe Fumikomi-geri dans le creux du genou droit de Uke tout en le tirant vers l'arrière pour l'emmener au sol.



Tori accompagne Uke au sol tout en le maintenant avec la main gauche.



Tori termine sa technique avec un Oi-zuki droit au niveau du visage de Uke.

Notes personnelles :



TORI : Christian BISONI  
 6<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu  
 Expert Fédéral FFKDA



UKE : Pascal Rotundo  
 5<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu

« L'atemi préparatoire doit être vif et percutant »

## Défense contre un étranglement à 2 mains.



Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.



Uke attaque Tori en étranglement bras tendus. Tori esquivé vers l'extérieur et arme un Mawashi-zuki droit.



Tori frappe Mawashi-zuki droit au niveau jodan.



Tori vient saisir la main droite de Uke pouce dessus. Tori engage une rotation pour amener Uke en clé ventrale.



Une fois en clé ventral, Tori reste collé au bras de Uke pour l'empêcher de bouger.



Tori frappe Empi gauche entre les deux omoplates de Uke.



Tori vient saisir Uke au niveau de l'épaule et exerce une pression vers le sol en même temps qu'il fauche avec sa jambe gauche la jambe droite de Uke.



Tori termine sa technique avec un Oi-zuki droit au niveau de la nuque de Uke.



Notes personnelles :

## Défense sur Oi-Zuki droit.



TORI : Dominique Le Bihan  
 5<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu



UKE : Johnny Schwartz  
 3<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu

« Le déséquilibre dans un sens déclenche  
 une action opposée ... »



Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.



Uke attaque Tori en oi-zuki jodan. Tori esquive vers l'extérieur et pare l'attaque avec un contrôle main gauche accompagné d'un Yaku-zuki droit en Sen No Sen.



Tori saisit le poignet de Uke avec la main gauche et exerce un mouvement de traction vers l'avant pour le mettre en déséquilibre.



Tori pousse le bras de Uke vers l'arrière en le saisissant à deux mains et avance son pied droit. Le coude droit de Tori reste en protection.



Tori passe sous le bras en rotation et réalise une clé sur le poignet droit de Uke.



Tori abaisse le coude droit de Uke pour enchaîner avec une clé de doigts pour déséquilibrer uke vers l'arrière.



Tori amène Uke au sol en travaillant la clé vers l'arrière et vers le bas.



Tori termine sa technique avec un Oi-zuki droit visage.

Notes personnelles :

## Défense sur double Mawashi - Zuki.



TORI : Dominique Le Bihan  
5<sup>ème</sup> dan Tai-Jitsu



UKE : Johnny Schwartz  
3<sup>ème</sup> dan Tai-Jitsu

« Le corps doit savoir bouger dans tous les sens pour amortir la puissance des attaques »



Tori et Uke se placent en garde fudo-dashi.



Uke attaque Tori en frappant Mawashi - Zuki droit jodan. Tori esquive vers l'intérieur et pare l'attaque avec un Shuto-uke main gauche.



Uke poursuit son attaque avec un second Mawashi - Zuki gauche niveau jodan. Tori esquive de nouveau et bloque l'attaque avec un Yaku-Shuto-uke droit.



Tori saisit le poignet droit de Uke et laisse son bras droit glisser pour frapper crochet au visage.

Vue opposée



Tori saisit le poignet droit de Uke à deux mains et le pousse vers l'avant pour tendre son bras et faire une clé de coude.



Tori passe sous le bras de Uke et frappe Empi droit au niveau des côtes.

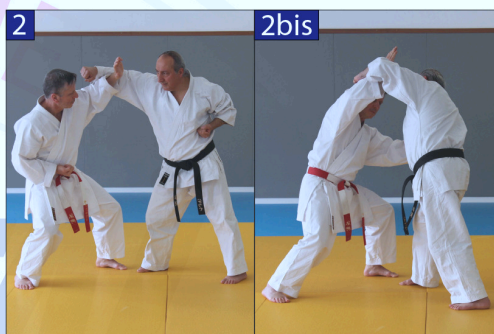
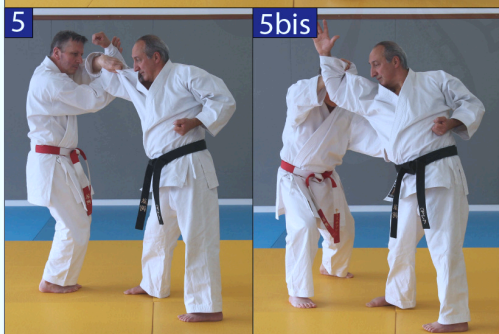


Tori saisit le bras droit de Uke pour amorcer une projection en barrage.



Tori termine sa technique avec un Oi-zuki droit visage.

Notes personnelles :

TORI : Christian BISONI  
6<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu  
Expert Fédéral FFKDAUKE : Pascal ROTUNDO  
5<sup>ème</sup> dan Taï-JitsuDéfense sur double  
Mawashi - Zuki.*« Les déplacements rapides et les changements de direction  
déstabilisent l'adversaire et créent des ouvertures »*Tori et Uke se  
placent face à face  
en garde  
fudo-dashi.Uke attaque en  
frappant Mawashi-  
Zuki droit jodan.  
Tori esquive vers  
l'intérieur et pare  
en Shuto-Uke  
gauche.  
Uke poursuit avec  
un Mawashi-Zuki  
gauche jodan que  
Tori esquive et pare  
en Yaku-Shuto-Uke  
droit.Tori frappe un  
atemi précurseur  
en Tetsui droit au  
niveau du visage  
de Uke.Tori enchaîne avec  
un autre Tetsui  
droit au niveau des  
côtes de Uke.Tori passe sous le  
bras droit de Uke  
en ramenant le  
pied droit et frappe  
Yaku-Zuki gauche  
au niveau des côtes  
de Uke en reculant  
le pied gauche.Tori appuie avec  
son tibia à l'arrière  
du genou de Uke  
pour l'amener au  
sol et poursuit avec  
un Mawashi-Empi  
gauche à l'arrière  
de la tête.Tori réalise un Tai-  
Sabaki pour placer  
son genou gauche  
dans le dos de Uke.  
Dans le même  
temps il réalise un  
étranglement  
respiratoire avec  
son avant bras  
gauche.Tori fait un  
déplacement  
arrière et amène  
Uke au sol. Il  
termine sa  
technique avec un  
Oi-zuki droit au  
buste.

Notes personnelles :



TORI : Sophie BISONI  
3<sup>ème</sup> dan Taï-Jitsu



UKE : Célia LADRET  
1<sup>er</sup> dan Taï-Jitsu

« Pour une projection où un balayage, le déséquilibre est primordial et doit se faire dans le bon timing pour éviter de subir le poids de son adversaire. »

## Défense sur saisie d'un poignet opposé et encerclement de la tête



Tori et Uke se font face en garde fudo-dachi.



Uke saisit le poignet de Tori main gauche et encercle sa tête avec le bras droit.



Tori frappe du poing droit sur l'extérieur de la cuisse droite de Uke.



Tori pousse latéralement pour mettre Uke en déséquilibre.



Tori saisit à l'arrière des deux genoux tout en continuant le déséquilibre.



Tori soulève les deux jambes de Uke pour l'amener au sol.



Tori récupère sa garde tout en contrôlant Uke de la main gauche.



Tori frappe un atémi final au visage en Yaku-zuki droit.