



## KATA DE BASE Généralités

Dans cette fiche nous allons vous présenter les points essentiels qui sont exigés dans l'exécution des Kata de base de Nihon Tai Jutsu.

Nous nous appuyons sur les différents ouvrages de sensei Roland HERNAEZ ainsi que sur les notes prises lors des différents stages effectués.

### 1. Le Déroulement du Kata :

Le Nihon Tai Jutsuka devra respecter les principaux critères suivants dans les Kata de base :

- Le schéma du Kata présenté
- Les Gardes, positions et transferts de poids
- Les Taisabaki (sorties d'axes ainsi que les changements de directions le cas échéant).
- Les différents niveaux de frappe en fonction de ses capacités physique.  
Prendre sa propre taille comme taille de référence afin d'éviter les exagérations de hauteur. (Il faut Travailler à sa hauteur)
- Le rythme, Tempo du Kata. (Faire vivre son Kata).
- Les Kai

Le Nihon Tai Jutsuka devra également avoir :

- Du Kime
- De la concentration
- Equilibre, Stabilité

La présentation, l'annonce, et le salut sont communs à tous les Kata de base et se déroule comme suit :

### 2. Présentation générale du kata :

- En fonction du kata présenter ce dernier sera exécuté soit de face pour le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>ème</sup> kata et de profil pour le 3<sup>ème</sup> kata.
- Leur exécution devra se faire à une distance suffisante du jury afin de prévoir l'espace nécessaire pour les différents déplacements.
- Une fois exécuté le Nihon Tai Jutsuka doit se retrouver au même endroit qu'au départ de son kata.
- Le cérémoniale du salut et de l'annonce de votre kata doit être réalisé dans une tenue et une position correcte, avec concentration et sans précipitation. « Zen »

### 3. Le salut :

- Le Nihon Tai Jutsuka se présente face au jury. (Fiche G-3.2)
- Il prend la position talons collés, pointes de pieds écartées vers l'extérieure, les mains sont ouvertes et se trouvent le long du corps et de chaque côté. (Position Musubi-dachi)
- Le Nihon Tai Jutsuka effectue un salut debout au jury (Ritsu Rei), les mains sont ouvertes et glissent légèrement sur le dessus des cuisses en inclinant le corps à 30°.



## KATA DE BASE Généralités

### 4. L'annonce :

- L'annonce s'effectuera à haute voix suffisamment puissante et sans crier.
- Elle devra être compréhensible par le jury en mettant une certaine intonation afin de donner un certain rythme mais sans se précipiter non plus.
- Nihon Tai Jutsu 1<sup>er</sup> Kata – Nihon Tai Jutsu 2<sup>ème</sup> Kata - Nihon Tai Jutsu 3<sup>ème</sup> Kata

### 5. L'ouverture du Kata :

- L'ouverture fait partie intégrante du Kata
- Elle se fait en avançant d'un pas, le pied gauche en premier suivi du pied droit.
- On se retrouve en position les deux pieds écartés écartement largeur des épaules (Position Hachi-Dachi)
- Marquer la position dite « Yoi » les poings sont fermés
- A partir de ce moment-là le Nihon Tai Jutsuka doit être concentré et faire extraction de tout ce qui peut se passer autour de lui et devra exécuter les différents mouvements du kata avec dynamisme et en marquant les différents rythmes de ce dernier.

### 6. La prise de garde au début et à la fin du kata

- Au début du kata le Nihon Tai Jutsuka se met en garde mixte à gauche.
- On se met toujours en garde en reculant la jambe droite avec le poids du corps sur l'arrière (Position Kokutsu-Dachi)
- Lors de la mise en garde le pied avant ne doit pas bouger afin d'éviter un temps d'appel.
- Le poing droit est armé à la hanche et la main gauche est ouverte à hauteur des yeux en refermant le coude vers l'intérieur, la main en direction de l'adversaire. (Vous pouvez retrouver les différentes gardes dans les fiches Ki-3)
- La mise en garde doit se faire avec stabilité, sobre (ne pas exagérer les mouvements des bras), elle doit être tonique et le regard est horizontal.
- Avant la fermeture du kata le Nihon Tai Jutsuka devra se retrouver en garde mixte à gauche afin de retrouver la position Yoi du début en ramenant le pied gauche.

### 7. La fermeture du kata :

- Après être revenu en position Yoi le Nihon Tai Jutsuka devra reculer le pied droit suivi du pied gauche en venant collé les talons et retrouver la position du départ (Position Musubi-dachi)
- Et il effectuera le salut final dans la continuité de la fermeture toujours en gardant sa concentration et sans se précipiter.

Dans les prochaines fiches nous détaillerons les différents Kata de base de Nihon Tai Jutsu.

**Laurent LARIVIERE**

Directeur Technique AINTJ

