

KATA



KATA : KATA BATON

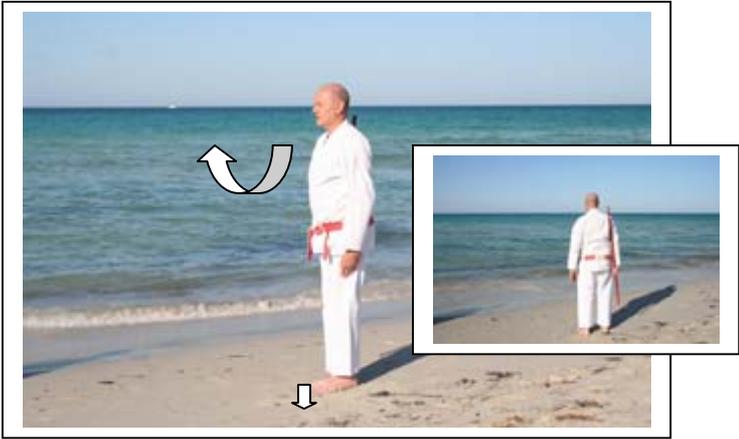
LES ATTAQUES



Bâton vertical, pointe collée à l'aisselle, index dans l'axe 1



SALUT en inclinant le buste à 45° 2



Déplacer pied G latéralement et GARDE...

3 ...Bâton à 45° par rapport au sol et 45° par rapport au 4 corps. Main D en supination, Main G en pronation réparties 3X 1/3



KATA BATON

LES ATTAQUES
Le KATA s' exécute seul



PIQUE GORGE, la M D passe en pronation, avancer... 5



...Mouvement circulaire vers le haut, **SOMMET DE LA TETE** 6



Reculer J G et latéralement **TEMPE GAUCHE** 7



Reculer J G et idem latéralement **TEMPE DROITE** 8



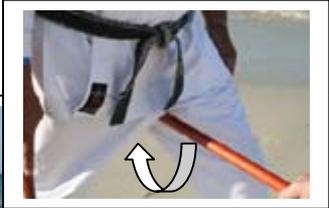
Reculer J G et latéralement **GENOU GAUCHE** 9



Avancer J G et latéralement **GENOU DROIT** 10

KATA BATON

LES ATTAQUES



La M D passe en supination et MANCHE DE PIOCHE... 11

... aux « parties génitales ». TORI recule J D, UKE JG 12



SALUT final

13

14

KATA



KATA : KATA BATON

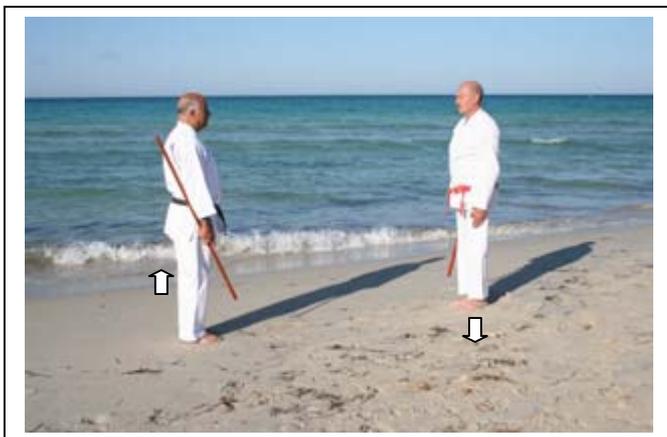
**LES DEFENSES et LES CONTRES
S'EXECUTENT SEUL et avec PARTENAIRE**



UKE ramène J G, TORI ramène J G 1



SALUT 2



Ecarter J G... 3



...et GARDE 4

KATA

LES DEFENSES et CONTRES

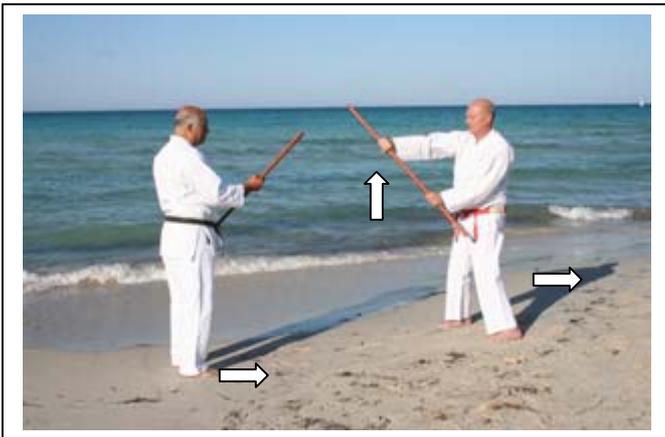


La M D passe en pronation, toujours Mains 1/3 X3 ...5



... et GARDE DEFENSE

6



UKE avance J D, **PIQUE GORGE**

7



TORI recule J D, **BLOCAGE HAUT PERCUTANT**

8



CONTRE PIQUE TEMPE, circulaire et sur place

9

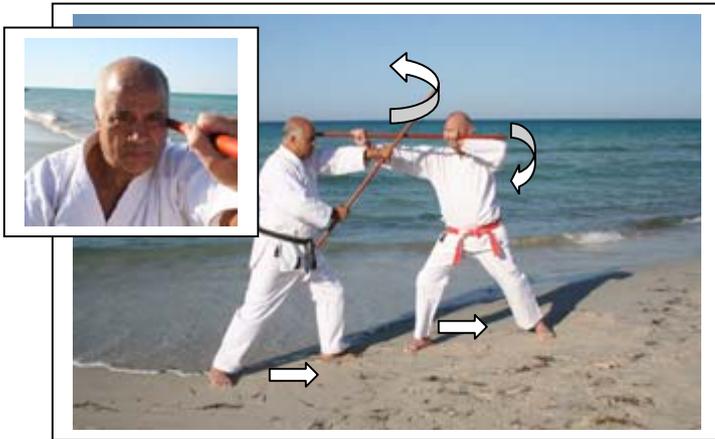


UKE recule **SOMMET DE LA TETE**, TORI avance et **BLOCAGE HAUT PERCUTANT**

10

KATA

LES DEFENSES et CONTRES



CONTRE POINTE TEMPE, circulaire et sur place 11



UKE avance J D, TEMPE G, TORI recule J D, BLOCAGE LATERAL G, Bâtons à 90°, talon à la hanche



Armer en mouvement circulaire ARR, sur place... 13



CONTRE PIQUE PLEXUS

14

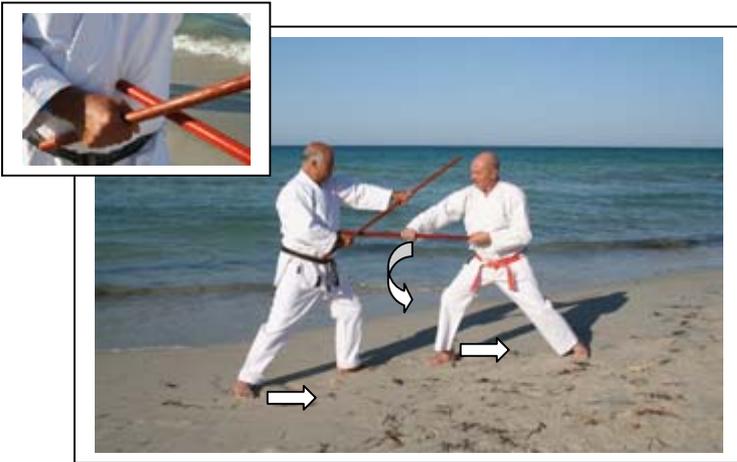


UKE recule TEMPE D, TORI avance BLOCAGE LATERAL D15



Armer en mouvement circulaire ARR, sur place 16

LES DEFENSES et CONTRES



CONTRE PIQUE PLEXUS, UKE avance J D, GENOU GAUCHE 17 TORI recule J D, BLOCAGE BAS , pointe au sol 18



Elévation du bâton, mouvement circulaire... 19



...sur place...en direction de la tête d'UKE... 20



CONTRE SOMMET DE LA TETE, UKE avance J G 21



GENOU DROIT , TORI recule J G, BLOCAGE BAS, 22 pointe au sol

LES DEFENSES et CONTRES



Elévation du bâton, mouvement circulaire...

23



...sur place...en direction de la tête d'UKE **CONTRE 24**
SOMMET DE LA TETE



UKE avance J D, **MANCHE DE POCHE**, TORI recule J, D 25
BLOCAGE BAS bâton 1/3 X3



Enroulement du bâton, dégager à D, avancer J D 26



CONTRE ATEMI GORGE, abaisser la pointe ...

27



armer le bâton, **PROJECTION PAR CROCHETAGE 28**
creux poplité...

LES DEFENSES et CONTRES



... mouvement « rameur »

29



Accompagner la chute ...

30



... armer le bâton vers le haut...

31



ATEMI FINAL POINTE PLEXUS

32



UKE se relève, TORI recule J D, bâtons en position salut 33



SALUT FINAL

34

NOTA : Tous les CONTRES peuvent être exécutés avec le KIAI