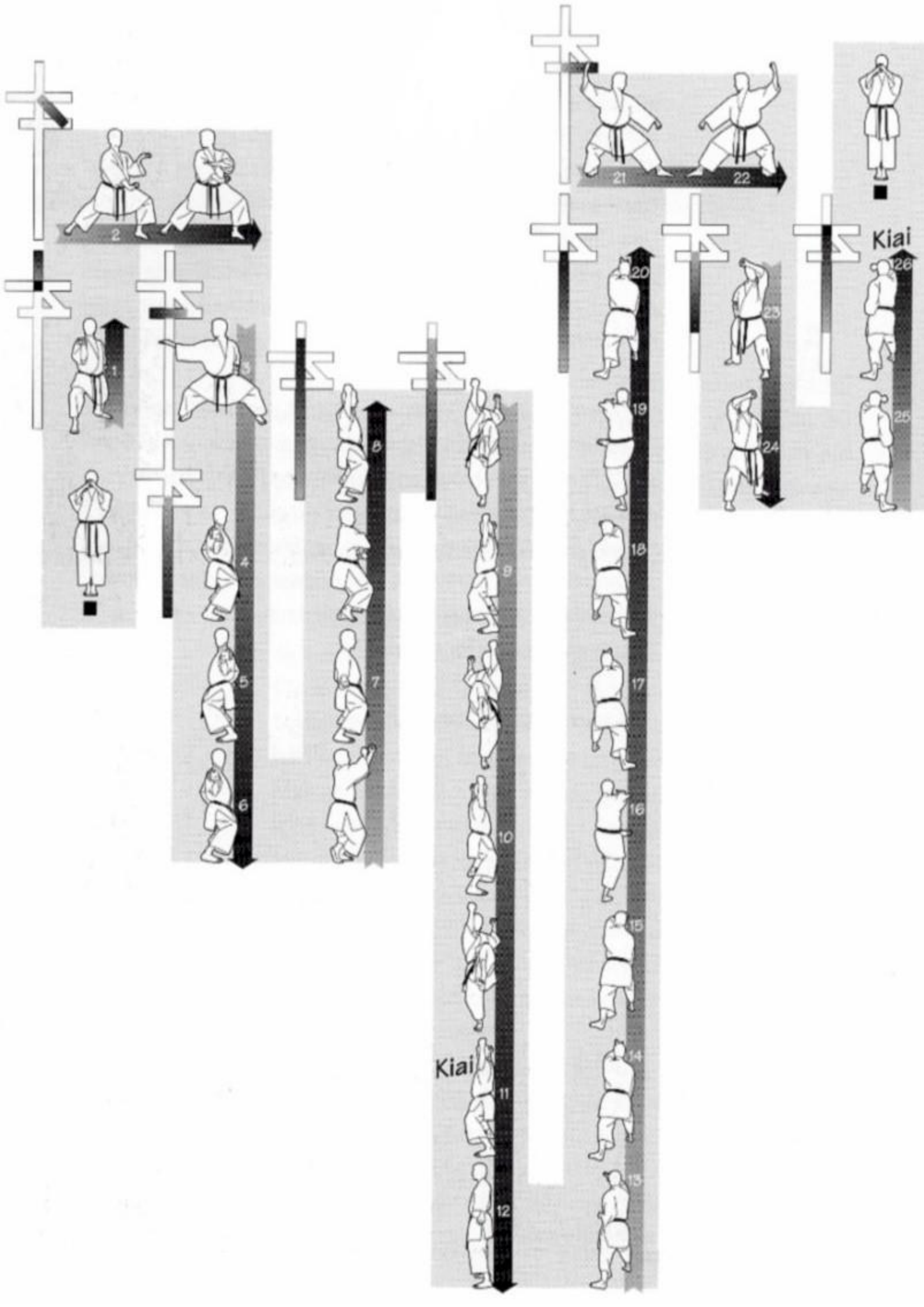




JITĒ





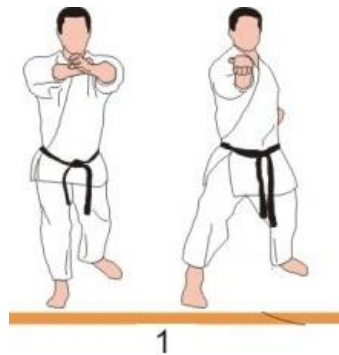
Saluez en position *musubi-dachi*.

Annoncez le kata "*Jitte*".

Yoi : En position *heisoku-dachi*. Joignez les mains devant vous à hauteur de menton, la main gauche englobant le poing droit, les coudes rentrés vers les flancs.

Cette posture est connue sous le nom de *Jiai no kamae*, « Posture de bienveillance ».

1. **Migi tekubi kake-uke** : Fléchissez les genoux, ouvrez et abaissez la main droite devant vous, paume vers le bas à hauteur de taille. Glissez le pied gauche vers l'arrière en position *zenkutsu-dachi*. Elevez la main droite devant la poitrine et abaissez la main gauche selon une trajectoire légèrement courbe. Amenez le poing gauche en *hikité* tout en pivotant la main droite sur elle-même de sorte que la paume soit tournée vers le ciel. Abaissez le bras droit pour un blocage crocheté du poignet droit (*tekubi kake-uke*).



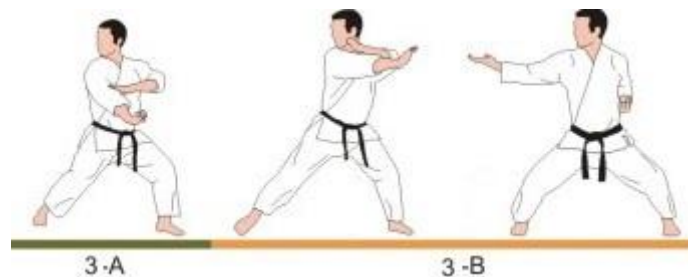
2. **Teisho morote-uke** : Tournez la tête vers la gauche, avancez le pied gauche de 45° vers la gauche, envoyez la paume gauche vers le bas. Quand le pied arrive en position *zenkutsu-dachi*, pivotez la paume gauche vers le haut et la paume droite vers le bas pour exercer un double blocage des talons de main (*teisho morote-uke*).



3. Hidari haito-uke/Migi haito-uchi :

(3A) Toujours en position **zenkutsu-dachi**, tournez la tête vers la droite et exécutez un blocage du tranchant interne de la main gauche contre le bras droit (**haito-uke**). Celui-ci ne bouge pas tout au long de la technique.

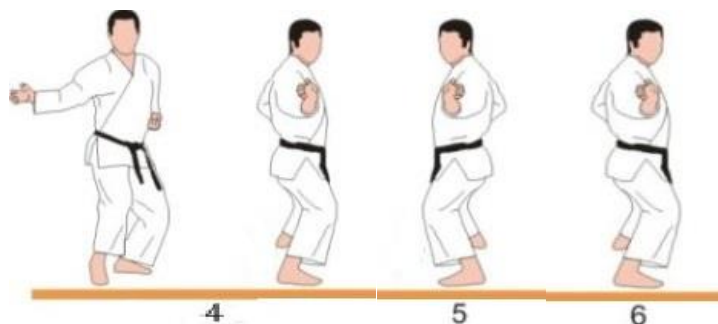
(3B) Décalez le poids du corps vers la jambe gauche, envoyez la main droite ouverte, paume vers le bas vers le côté gauche. Poussez sur le pied gauche pour décaler le pied droit vers la droite en position **kiba-dachi**. Simultanément, exécutez une frappe du tranchant interne de la main droite (**haito-uchi**).



4. Migi teisho-uchi : Tournez la tête vers la gauche, rapprochez le pied gauche du pied droit d'un demi pas sans élever le bassin et en envoyant le coude droit vers l'arrière. Avancez le pied droit dans l'axe du kata pour vous retrouver en position **kiba-dachi**, tout en envoyant un coup du talon de la main droite (**teisho-uchi**).

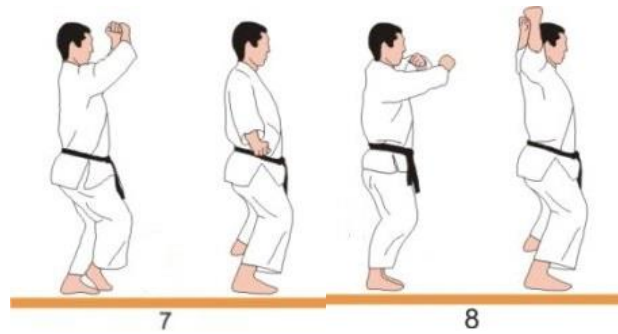
5. Hidari teisho-uchi : Sans déplacer la main droite, avancez le pied gauche en position **kiba-dachi**, tout en envoyant un coup du talon de la main gauche (**teisho-uchi**).

6. Migi teisho-uchi : Sans déplacer la main gauche, avancez le pied droit en position **kiba-dachi**, tout en envoyant un coup du talon de la main droite (**teisho-uchi**).



7. Jodan juji-uke/Ryowan gedan kakiwake-uke : Tournez la tête vers la gauche, rapprochez le pied droit du pied gauche en ramenant la main droite vers vous. Reposez le pied gauche de l'autre côté du pied droit en position **kosa-dachi**, tout en envoyant les 2 poings vers le haut pour un blocage en croix niveau haut (**juji-uke**). Décalez le pied gauche vers la gauche en position **kiba-dachi**. Simultanément, abaissez puissamment les bras sur les côtés pour exécuter un double blocage descendant (**kakiwake-uke**).

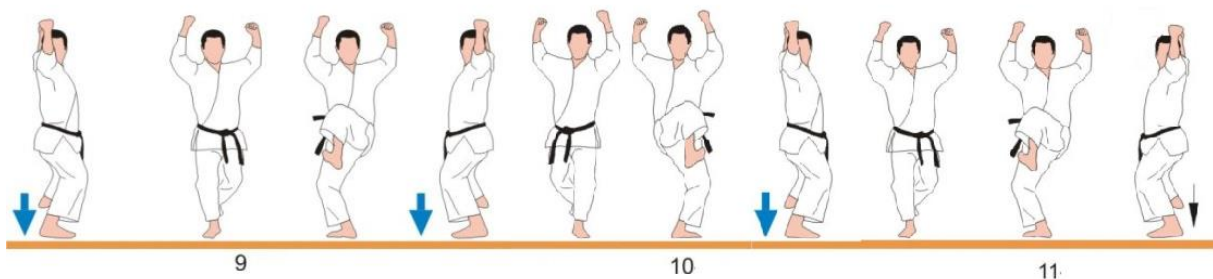
8. Yama kakiwake-uke : Sans élever le bassin, rapprochez le pied droit du pied gauche et croisez les bras devant vous en envoyant le poing droit vers la gauche et le poing gauche vers la droite, bras gauche au-dessus. Décalez le pied gauche vers la gauche en position **kiba-dachi**. Simultanément, élevez les coudes vers l'arrière pour exécuter un blocage séparateur (**yama kakiwake-uke**).



9. **Hidari fumikomi-geri** : Tournez la tête vers la droite, sans modifier la position des poings, élevez puissamment la jambe gauche devant vous vers le côté droit. Pivotez votre corps de 180° vers la gauche et portez un coup de pied écrasé gauche (**fumikomi-geri**) avant de retomber en position **kiba-dachi**.

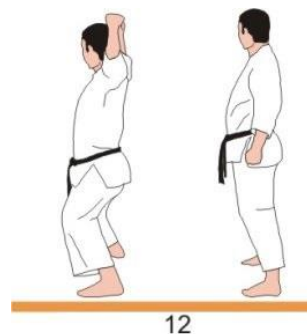
10. **Migi fumikomi-geri** : Elevez puissamment la jambe droite devant vous vers le côté gauche. Pivotez votre corps de 180° vers la droite et portez un coup de pied écrasé droit (**fumikomi-geri**) avant de retomber en position **kiba-dachi**.

11. **Hidari fumikomi-geri** : Elevez puissamment la jambe gauche devant vous vers le côté droit. Pivotez votre corps de 180° vers la gauche et portez un coup de pied écrasé gauche (**fumikomi-geri**) avant de retomber en position **kiba-dachi**.



KIAI

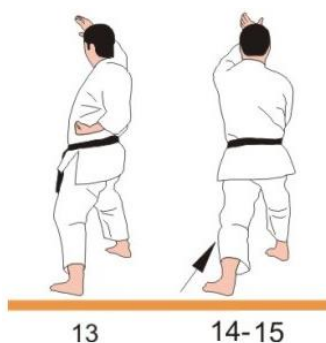
12. **Ryowan gedan kakiwake-uke** : Etendez les jambes, rapprochez légèrement les pieds l'un de l'autre en position **hachiji-dachi**. Simultanément, envoyez les 2 poings vers le haut puis abaissez puissamment les bras sur les côtés pour exécuter un double blocage descendant (**kakiwake-uke**).



13. *Migi jodan shuto-uke* : Tournez la tête vers la droite, décalez le pied droit vers la droite pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi*. Dans le même temps, effectuez un blocage du tranchant de la main droite niveau haut (*shuto-uke*).

14. *Morote jo-uke* : Toujours en position *zenkutsu-dachi*, abaissez la main droite directement devant vous, à hauteur de taille et envoyez la main gauche en avant à hauteur de visage pour effectuer un blocage à 2 mains sur attaque de *jo* (bâton) (*morote jo-uke*).

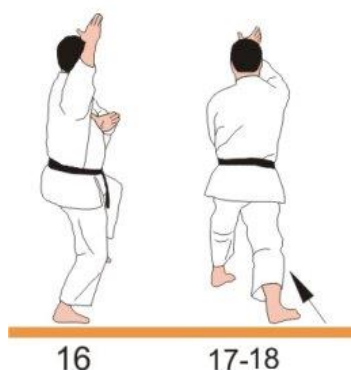
15. *Morote koko-dori* : Toujours en position *zenkutsu-dachi*, pivotez les 2 mains dans le sens des aiguilles d'une montre pour repositionner votre saisie sur le *jo* (*koko-dori*).



16. *Morote jo-dori* : Avancez la jambe gauche en pivotant le bassin vers la droite. Ce faisant, amenez la semelle du pied gauche contre la face interne du genou droit pour vous retrouver en position *sagi-ashi-dachi* (position du héron). Le genou gauche point en oblique vers la droite. Simultanément, élevez le coude droit vers la droite, en arrière de la tête et abaissez le coude gauche, main gauche devant l'abdomen, vers le côté droit comme pour tenir un bâton le long de votre flanc droit (*morote jo-dori*).

17. *Morote jo tsuki-dachi* : Avancez le pied gauche en position *zenkutsu-dachi*, en envoyant les mains devant vous, à hauteur de taille pour la main gauche et à hauteur de visage pour la main droite, afin de porter un coup de bâton pénétrant (*morote jo tsuki-dachi*).

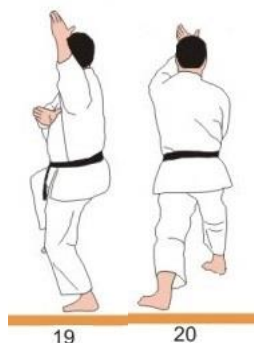
18. *Morote koko-dori* : Toujours en position *zenkutsu-dachi*, pivotez les 2 mains dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour repositionner votre saisie sur le *jo* (*koko-dori*).



19. *Morote jo-dori* : Avancez la jambe droite en pivotant le bassin vers la gauche. Ce faisant, amenez la semelle du pied droit contre la face interne du genou gauche pour vous retrouver en position *sagi-ashi-dachi* (position du héron). Le genou droit point en oblique

vers la gauche. Simultanément, élevez le coude gauche vers la gauche, en arrière de la tête et abaissez le coude droit, main droite devant l'abdomen, vers le côté gauche comme pour tenir un bâton le long de votre flanc gauche (*morote jo-dori*).

- 20. Morote jo tsuki-dachi** : Avancez le pied droit en position *zenkutsu-dachi*, en envoyant les mains devant vous, à hauteur de taille pour la main droite et à hauteur de visage pour la main gauche, afin de porter un coup de bâton pénétrant (*morote jo tsuki-dachi*).



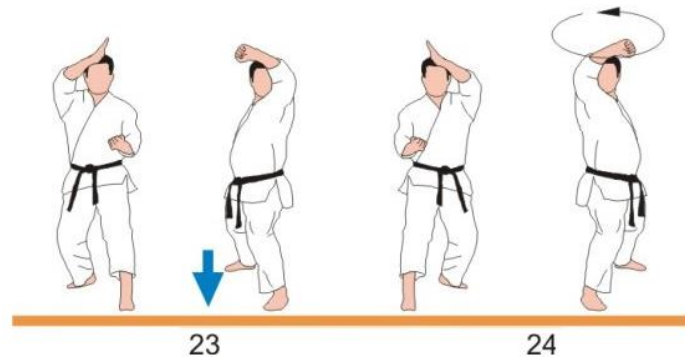
- 21. Manji-uke (Migi jodan uchi-ude-uke/Hidari gedan-barai)** : Décalez le pied gauche par la droite, pivotez de 270° vers la gauche pour vous retrouver en position *kokutsu-dachi*. Ce faisant, effectuez un blocage haut/bas : blocage intérieur extérieur droit niveau haut dans votre dos (*chudan uchi-ude-uke*) et un blocage descendant gauche niveau bas devant vous (*gedan-barai*).

- 22. Manji-uke (Hidari jodan uchi-ude-uke/Migi gedan-barai)** : Tournez la tête vers la droite, transférez le centre de gravité sur la jambe gauche en position *kokutsu-dachi*. Ce faisant, effectuez un blocage haut/bas dans la direction opposée : blocage intérieur extérieur gauche niveau haut dans votre dos (*chudan uchi-ude-uke*) et un blocage descendant droit niveau bas devant vous (*gedan-barai*).



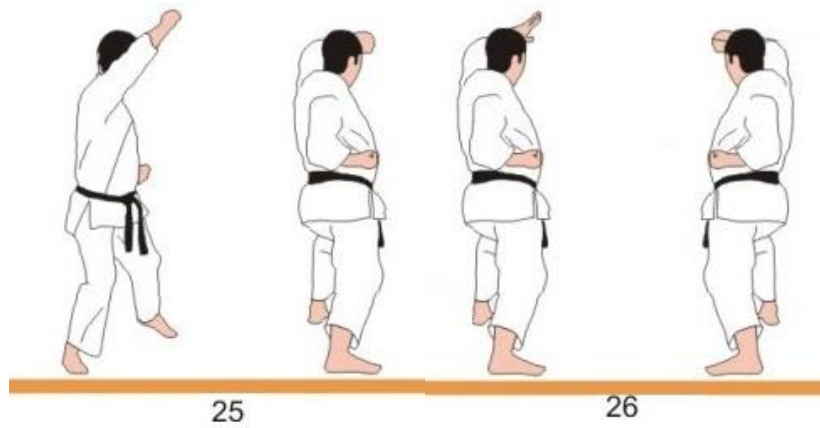
- 23. Hidari jodan age-uke** : Tournez la tête à gauche, approchez le pied gauche du pied droit avant de le glisser vers l'avant en position *zenkutsu-dachi*. Simultanément, exécutez un blocage ascendant gauche niveau haut (*jodan age-uke*).

- 24. Migi jodan age-uke** : Avancez le pied droit vers l'avant en position *zenkutsu-dachi*. Simultanément, exécutez un blocage ascendant droit niveau haut (*jodan age-uke*).



25. Hidari jodan age-uke : Décalez la jambe gauche dans votre dos et pivotez à 180° vers la gauche pour vous retrouver en position *zenkutsu-dachi* dans la direction opposée. Simultanément, exécutez un blocage ascendant gauche niveau haut (*jodan age-uke*).

26. Migi jodan age-uke : Avancez le pied droit vers l'avant en position *zenkutsu-dachi*. Simultanément, exécutez un blocage ascendant droit niveau haut (*jodan age-uke*).



KIAI



Yame : En appui sur le pied droit, pivotez de 180° vers la gauche en ramenant le pied gauche contre le pied droit en position *heisoku-dachi*. Mains devant vous, à hauteur du menton, poing droit fermé dans la main gauche.
Joindre les pieds en position *musubi-dachi* et saluer.