

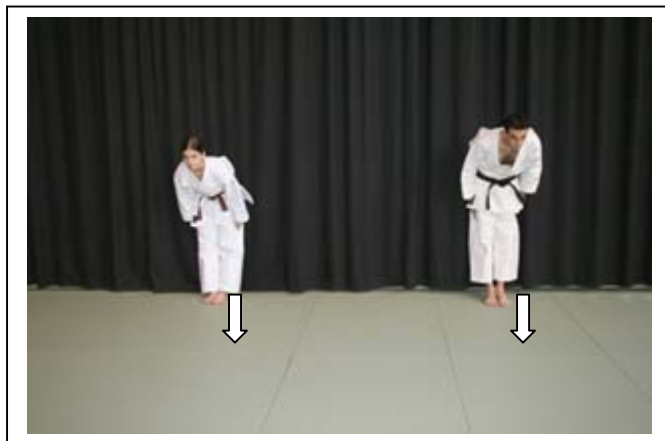
# Le 4<sup>ème</sup> KATA

**TJDE**

KATA : 4è KATA  
1<sup>ère</sup> SERIE



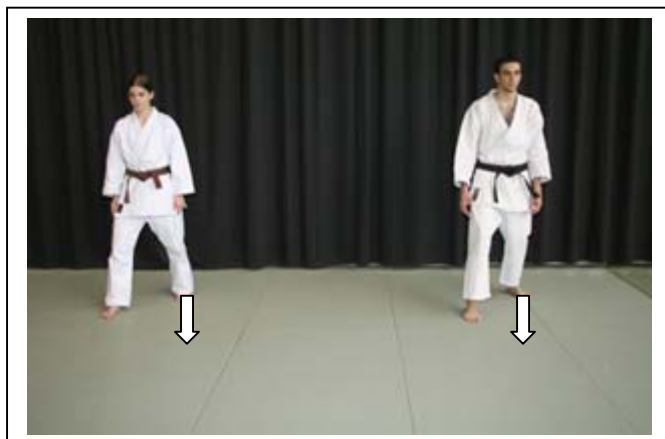
1



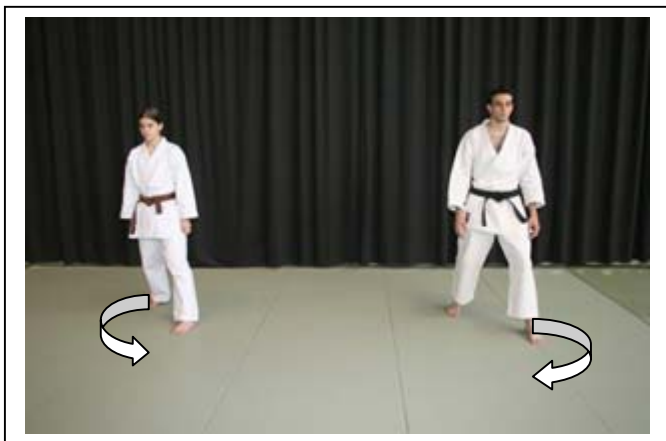
2



3



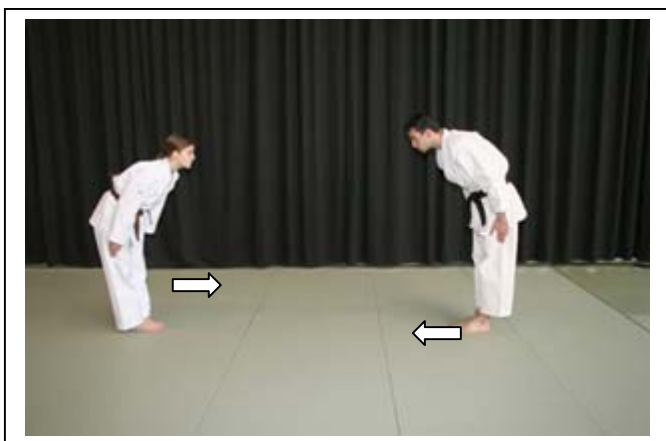
4



5



6

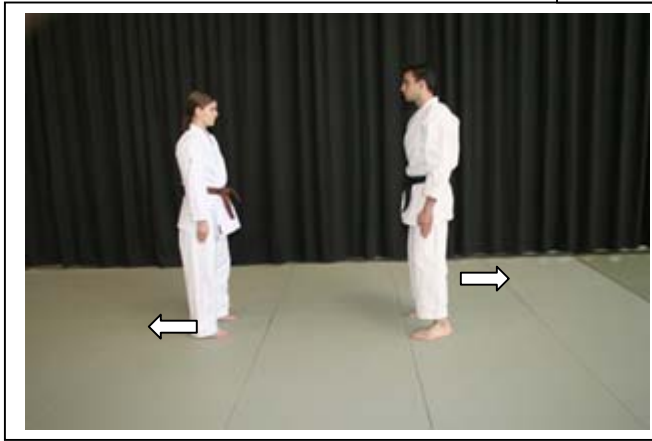


7



8

**KATA : 4è KATA**  
**1ère SERIE**



9



10



11



12



13



**Blocage avec l'avant-bras G et coup de coude D 14**



**Blocage avec avant-bras D et repousser avec les 2 15**



**Garder le contact et enchaîner etrangl+clé**

16

**B**

KATA : 4è KATA  
1ère SERIE



Déplacer la jambe G derrière les 2 jambes 17



Passer sous le bras et amorcer la clé 18



Réaction avant verrouillage de la clé 19



20



21



Blocage du bras 22



Enclencher la clé 23



Réaction avant verrouillage de la clé 24

**KATA : 4<sup>e</sup> KATA**  
**1<sup>ère</sup> SERIE**



Dégager le coude vers le bas... 25



...et enrouler à l'intérieur des bras 26



Saisie des 2 poignets 27



Esquive et atemi du pied D 28



Saisie du poignet D et enclencher la clé de bras 29



Maintenir la clé et saisie de cheveux avec main G 30



Chute par torsion du poignet et traction des cheveux 31



Garde au sol et relevé en garde 32

**KATA : 4è KATA**  
**2è SERIE**



1



2



3



4



**Enlener la clé**

5



**Atémi du tranchant du pied au genou**

6



**Passer sous le bras et contrer par clé de poignet**

7



**Enchaîner par clé en « bec de cygne »**

8

**KATA : 4è KATA  
2è SERIE**



Signifier l'abandon en tapant sue le kimono du bras G 9



Atémi « patte d'ours » visage

10



Dégagement vers le bas par atémi « boule de billard » 11



12



Projection par « enroulement du tronc » 13



Armement du bras D pour atémi du poing 14



Parade du bras G + Atémi du poing ventral 15



Traction du bras et poussée du poing pour la projection 16

B

**KATA : 4è KATA**  
**2è SERIE**



17



Profiter de la chute pour se relever

18



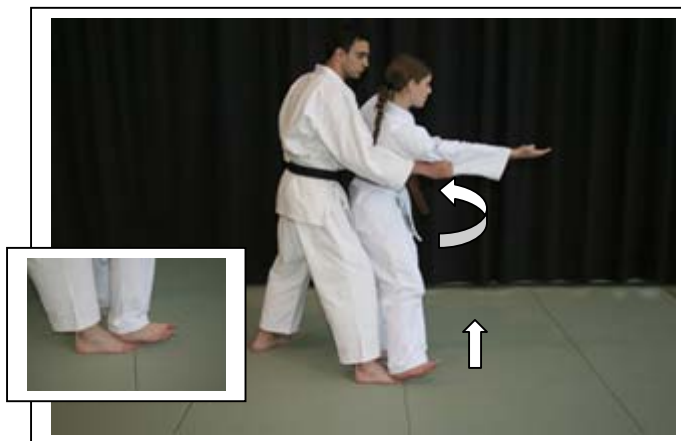
19



20



21



22



Grand mouvement circulaire pour saisir en clé

23



24



**KATA : 4è KATA**  
**2è SERIE**



Enclenchement de la clé...Armer le poing... 25



...Atémi plexus 26



27



Atémi du coude pour se libérer de la clé 28



Rotation et contre par projection par l'épaule 29



Surpassement par sutémi 30



Maintenir le contact pendant le sutémi 31



Profiter de la chute pour se retrouver « à cheval » 32

KATA : 4è KATA  
2è SERIE



33



34



35

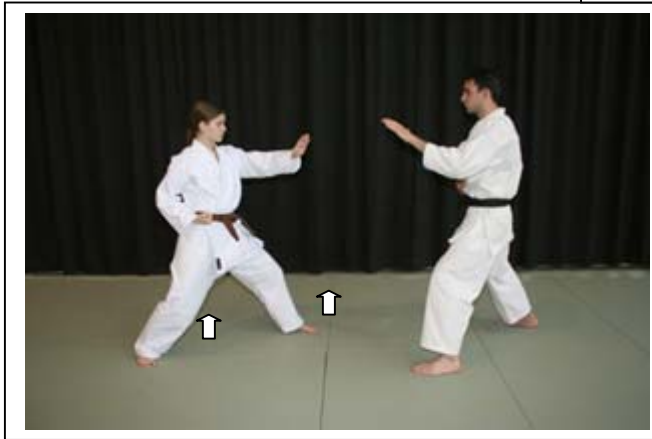


36



37

**KATA : 4<sup>e</sup> KATA**  
3<sup>e</sup> SERIE



1



Parade en poussant avec le poing G fermé

2



3



Pendant la rotation d'UKE, pivot vers la D, 2 atémis...

4



du coude G bas et D haut, blocage haut et bas...

5



et encerclement sous les bras, main G dessus

6



Saisie poignet G avec main G, atémi poing D sur ...

7



...dessus de main G, dégager le bras G, rotation vers la D

8

**KATA : 4è KATA**  
**3è SERIE**



9



10



11



12



**Blocage des 2 avants bras verticaux, repousser...** 13



**...enchaîner étranglement arrière + clé de bras** 14



**Atémi du talon, rotation pour aller saisir...** 15



**...le poignet G pouce dessus et amorcer la clé de poignet** 16

**KATA : 4è KATA**  
**3è SERIE**



Clé de poignet avec tranchant main G 17



Réaction par atémi « patte d'ours » visage 18



Saisie de la main D... 19



...et amorcer la clé en « Z » 20



Avant verrouillage de la clé en « Z »... 21



...atémi « patte d'ours » aux « parties » 22



rotation par la G et... 23



...clé de cou 24

**KATA : 4è KATA**  
**3è SERIE**



Contre par sutémi avant en saisissant la manche 25



Projection par sutémi 26



Chute plaquée au sol 27



Les pratiquants se regardent 28



Position de garde au sol 29



Relevé en garde 30



31



Salut et cérémonial inverse du départ

32