

# Le 5<sup>ème</sup> KATA

**TJDE**

**KATA : 5è KATA**



1



2



3



4



**SAISIE D'I REVERS + ATTAQUE HAUTE**

5



6



7



8



9



10



11



12



ENCERCLEMENT SOUS LES BRAS

13



Double atémis « marteau de fer »

14



15



16



Atémi « pique » phalanges à la gorge 17



18



COUP DE PIED CIRCULAIRE 19



Atémi du poing D 20



Ouvrir la main D 21



22



23



24



25



SAISIE DU COL MAIN D

26



Saisie des 2 revers

27



Atémi coup de pied arrière (de « mule »)

28



Passer sous les bras

29



30



31



32



33



34



SAISIE D'I POIGNET DIRECT

35



2 paumes vers le haut, main D dessous , décoller le talon 36



37



Atémi « patte d'ours »

38



Garde « combat »

39



40



SABRE « COUPE TETE COUPE JAMBES » 41



42



43



44



ENCERCLEMENT « BRAS LIBRES » 45



46



47



48



49



50



Atémi, KIAI, ramener jambe D vers l'arrière 51



52



ETRANGLEMENT A MAINS NUES 53



54



Atémi du tranchant main D 55



56





SAISIE DES 2 POIGNETS

57



58



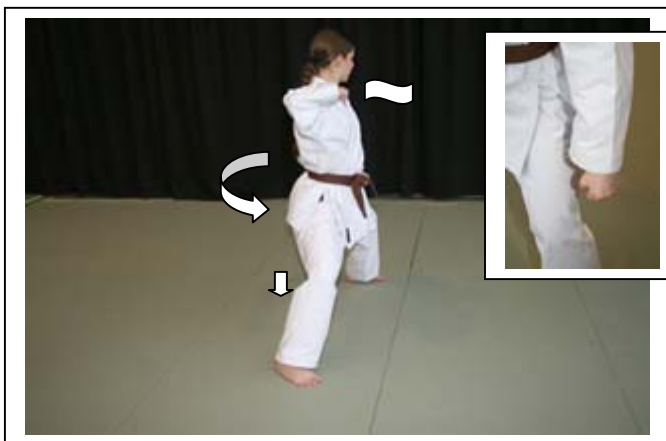
Atémi du pied direct

59



Atémi du coude G

60



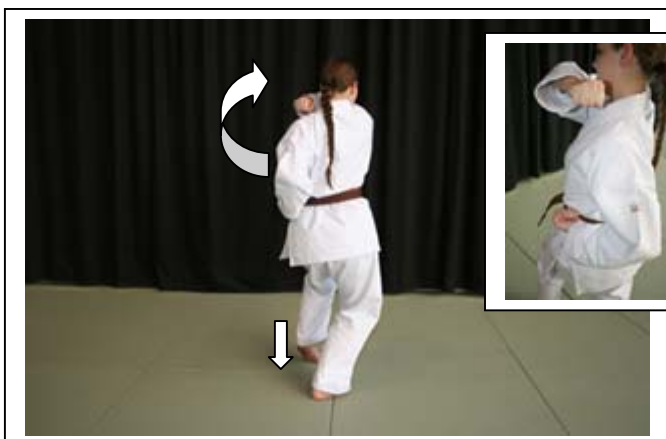
Abaissier lentement le Bras G

61



ETRANGLEMENT AVEC L' AVANT BRAS + CLE

62



Double atémis coude et poing, talon pied G décollé

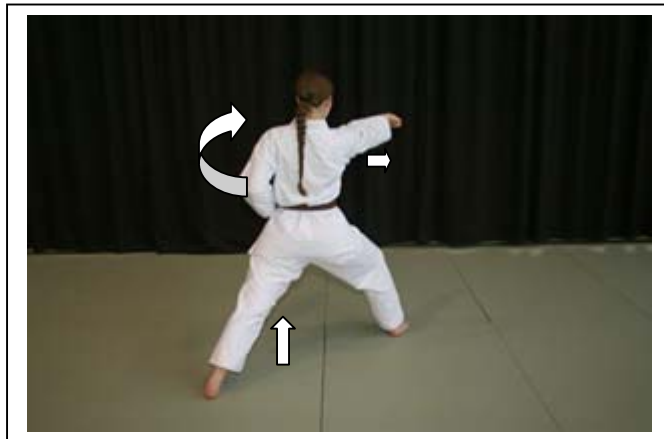
63



64



Atémi du genou G, recul du genou loin derrière 65



66



Blocage des 2 avant-bras verticaux, sur... 67



... COUTEAU ATTAQUE REVERS 68



Atémi du coude vertical 69



Atémi du coude horizontal 70



Parade basse sur... 71



...ATEMI PIED D et... 72



Parade basse extérieure sur... 73



...ATEMI PIED G 74



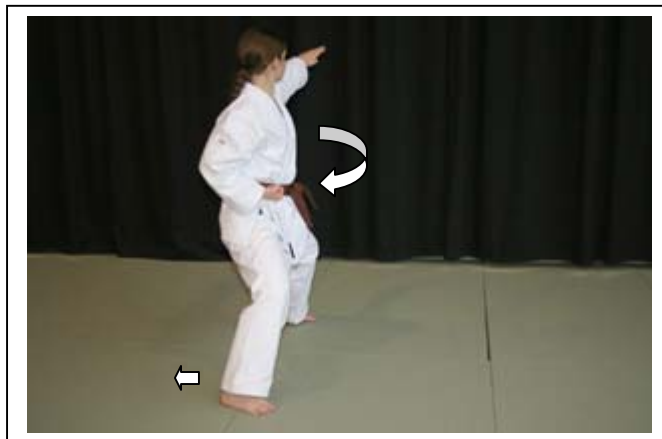
75



Atémi pied latéral 76



77



Atémi tranchant main G 78



Parade haute sur... 79



...ATEMI POING G... 80



Parade extérieure sur... 81



...ATEMI POING D... 82



...CONTRE ATEMI POING jambe arrière... 83



Réaction Uké par parade avant-bras G, poing fermé... 84



...Réaction Tori par blocage main ouverte sur... 85



...ATEMI POING D 86



Apparence de saisie du poignet... 87



...Atémi du pied D diect... 88



...Tirer le poignet et...

89



...Atémi final du poing G avec **KIAI**

90



91



92



93

### LEGENDE

Mouvement / Déplacement LONG →

Mouvement / Déplacement COURT ⇨

Mouvement TRES LENT EN FORCE ~

Mouvement / Déplacement CIRCULAIRE ↻