

PARTIE TECHNIQUE

PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS

1^{er} AU 6^{ème} DAN

STYLE NIHON TAI JITSU

JANVIER 2012



Vous trouverez dans ce document uniquement la partie technique (les épreuves du 1^{er} au 6^{ème} Dan) du programme de style NIHON TAI-JITSU ainsi que des annexes spécifiques.

En ce qui concerne les règles communes à tous les candidats, vous pouvez consulter le règlement modifié en octobre 2011 de la CSDGE (Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents) sur le site fédéral (Onglet grades).

TABLE DES MATIERES

PREAMBULE	2
PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE-JUTSU (STYLE NIHON TAI JITSU) 3	
ARTICLE 501 – REGLES GENERALES	3
• Article 501-1 – REGLES DU 1er AU 3ème DAN.....	3
• Article 501-2 – REGLES DU 4 ^{ème} ET 5 ^{ème} DAN.....	4
• Article 501-3 – REGLES DU 6 ^{ème} DAN	4
ARTICLE 502 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1 ^{ER} AU 3 ^{EME} DAN.....	5
ARTICLE 503 - EXAMEN POUR L’OBTENTION DES 4 ^{EME} ET 5 ^{EME} DAN	9
ARTICLE 504 EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 6 ^{EME} DAN	13
• Article 504-1 – SOUTENANCE DU MEMOIRE TECHNIQUE	13
• Article 504-2 –TEST TECHNIQUE	13
ANNEXES	15
ANNEXE 1 KIHON ET KIHON IPPON KUMITE.....	16
ANNEXE 2 PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL NIHON TAI JITSU - KIHON	16
ANNEXE 3 PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL NIHON TAI JITSU - UKEMI	21
ANNEXE 4 KATA : FORME FONDAMENTALE OU FORME CONVENTIONNELLE.....	22
ANNEXE 5 PROGRAMME KATA NIHON TAI JITSU	24
ANNEXE 6 PROGRAMME IMPOSE TECHNIQUES FONDAMENTALES SUR SAISIES DE POIGNET	25
ANNEXE 7 EPREUVE TECHNIQUE	27
ANNEXE 8 EPREUVE COMBAT (RANDORI).....	28
TABLEAUX RECAPITULATIFS	25
EXAMEN DU 1^{ER} DAN	29
EXAMEN DU 2^{EME} DAN	30
EXAMEN DU 3^{EME} DAN	31
EXAMEN DU 4^{EME} DAN	32
EXAMEN DU 5^{EME} DAN	33
EXAMEN DU 6^{EME} DAN	34

PREAMBULE

- Les différents grades de Karaté et Disciplines Associées forment un ensemble dans la progression des connaissances en Karaté et Disciplines associées. L'acquisition des valeurs morales, la progression technique et sportive sont l'aboutissement normal de l'enseignement du professeur et de l'entraînement. L'échelle des grades valide cette progression.
- Nul ne peut participer à la délivrance de grades par l'intermédiaire de quelque organisme que ce soit autre que la commission spécialisée des dan et grades équivalents et se prévaloir ou avoir accepté un grade qui n'aurait pas été délivré par la commission spécialisée des dan et grades équivalents.
- Conformément à l'article L.212-5 du code du sport, dans les disciplines relevant des arts martiaux, nul ne peut se prévaloir d'un Dan ou grade équivalent sanctionnant les qualités sportives et les connaissances techniques et le cas échéant, les performances en compétition, s'il n'a pas été délivré par la commission spécialisée des Dan et grades équivalents de la fédération délégataire.

PROGRAMME DES EXAMENS DE DAN ET GRADES EQUIVALENTS DE KARATE-JUTSU (STYLE Nihon Tai Jitsu)

- Notons que dans notre style la notion de TORI et UKE est différente du règlement CSDGE : Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

Article 501 – REGLES GENERALES

- Les candidats aux examens de grades doivent impérativement se présenter en Keiko gi blanc sans distinction d'appartenance à un club.
Est admis (sans obligation) la tenue « type Nihon Tai Jitsu » avec l'écusson de la discipline sur la manche gauche, l'idéogramme Nihon Tai Jitsu sur le pan gauche de la veste et la ceinture noire à liseré rouge et or.
- Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes.
- Le jury doit tenir compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.
- Le nombre d'années requis entre chaque grade est indiqué dans les articles 205 et 206 du présent règlement.
- L'ensemble des examens se déroule sans public. Un seul enseignant par club, ayant un ou des candidat(s) inscrit(s) est admis.
- Dans les disciplines utilisant des armes, ne peuvent être utilisées que des armes factices, non dangereuses pour le pratiquant et/ou ses partenaires dans le cadre d'une pratique contrôlée à l'exclusion de toutes autres. Aucune arme réelle présentant des risques de blessures, y compris involontaires n'est admise.

● **Article 501-1 – REGLES DU 1er AU 3ème DAN**

- Jusqu'au 3^{ème} Dan inclus, les passages de Dan et grades équivalents sont obligatoirement constitués de 6 épreuves chacune notée sur 20.
- Au premier passage, le candidat doit présenter toutes les épreuves.
- Pour l'obtention de l'examen, le candidat doit obtenir la moyenne générale sur 120 points, soit 60 sur 120.
- Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les épreuves pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à 10/20 restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les épreuves pour lesquelles le candidat n'a pas obtenu la moyenne devront être repassées.

Note éliminatoire :

Si un candidat obtient une note éliminatoire inférieure ou égale à 5/20, l'examen n'est pas validé même si le candidat obtient plus que la moyenne. Dans ce cas, le candidat

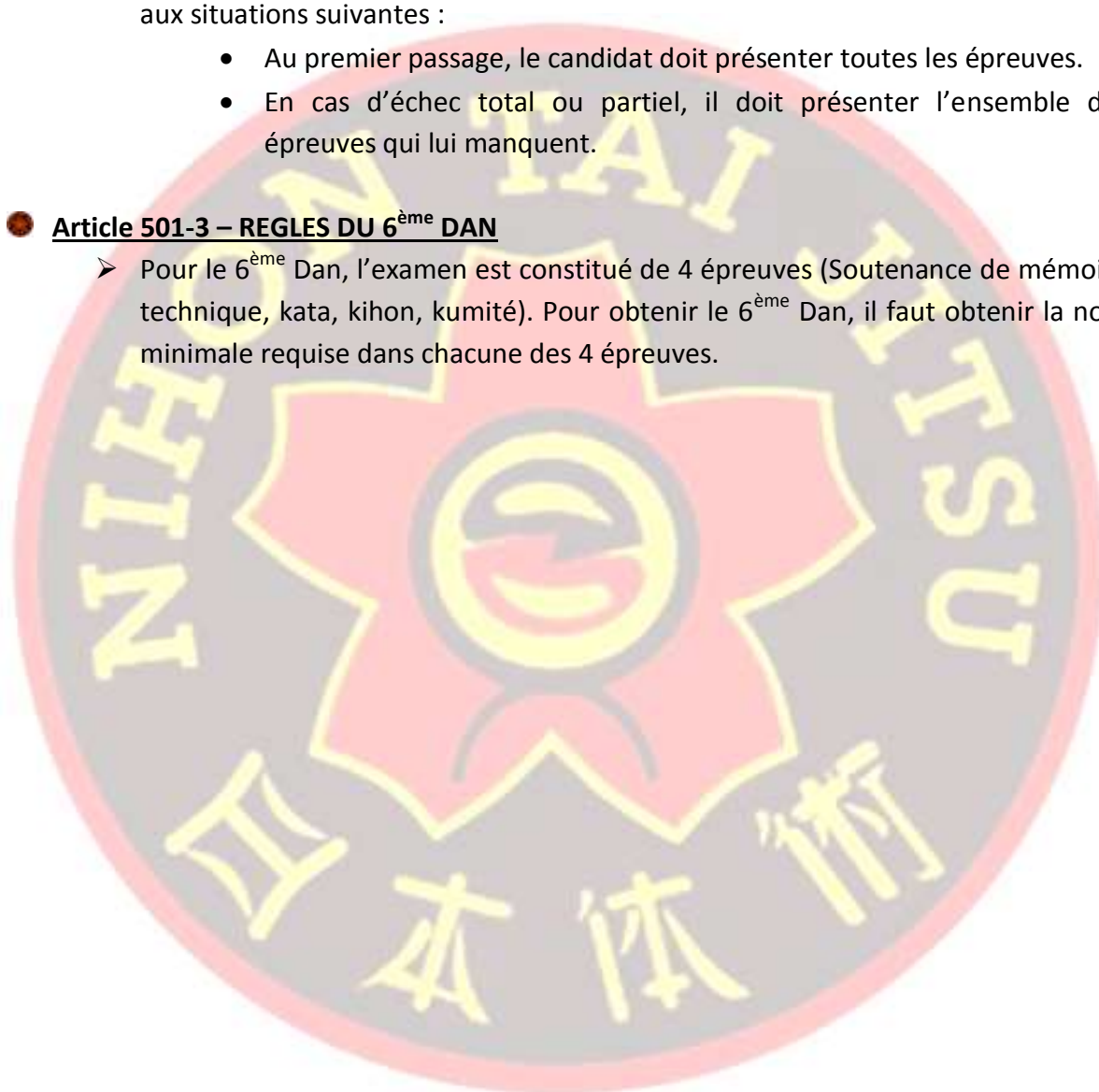
devra repasser l(les)épreuve(s) pour laquelle/lesquelles il a eu une note éliminatoire, ainsi que les épreuves où il n'a pas obtenu la moyenne.

● **Article 501-2 – REGLES DU 4^{ème} ET 5^{ème} DAN**

- Le passage des 4^{ème} et 5^{ème} Dan est composé de 4 épreuves.
- Bien qu'indépendantes, ces épreuves forment un même examen, ce qui conduit aux situations suivantes :
 - Au premier passage, le candidat doit présenter toutes les épreuves.
 - En cas d'échec total ou partiel, il doit présenter l'ensemble des épreuves qui lui manquent.

● **Article 501-3 – REGLES DU 6^{ème} DAN**

- Pour le 6^{ème} Dan, l'examen est constitué de 4 épreuves (Soutenance de mémoire technique, kata, kihon, kumité). Pour obtenir le 6^{ème} Dan, il faut obtenir la note minimale requise dans chacune des 4 épreuves.



Article 502 – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 1^{er} au 3^{ème} DAN

Les examens du 1^{er} au 3^{ème} Dan pour le Karaté jitsu sont composés de 6 épreuves notées sur 20.

Les épreuves sont :

- 1) Kihon.
- 2) Kihon Ippon Kumité.
- 3) Kata.
- 4) Bunkai ou Programme imposé avec partenaire.
- 5) Epreuves techniques avec partenaires.
- 6) Epreuves combat (Randori).

Organigramme de passage de grade NIHON TAI-JITSU du 1^{er} au 3^{ème} Dan

KIHON Noté sur 20	KATA Noté sur 20	Epreuves techniques avec partenaire Noté sur 20
KIHON IPPON KUMITE Noté sur 20	Programme imposé avec partenaires Noté sur 20	Epreuves combat RANDORI Noté sur 20

Obtention du grade (si $\geq 60/120$)

Les examens du 1^{er} au 3^{ème} dan pour le Nihon Tai-Jitsu sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1) Kihon
- 2) Kihon Ippon Kumité
- 3) Kata
- 4) Programme imposé avec partenaire
- 5) Epreuves techniques avec partenaire
- 6) Epreuves randori

Le candidat est examiné par 1 jury composé de 3 juges.

1/ Kihon

Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l'épreuve du Kihon.

Le Kihon est composé de 4 parties sous une seule même note :

Le candidat effectuera les 3 premières parties seul et la 4^{ème} avec un partenaire de son choix.

1. Des techniques d'atemi et ou de parades simples dans le style de l'école Nihon Tai-Jitsu exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant.
2. Des techniques de chute.

Les chutes se feront à droite et gauche pour les candidats du 1^{er} au 3^{ème} DAN.

Le candidat au 1^{er} DAN effectuera des chutes latérales et arrière plaquées simples et des chutes avant et arrière roulées simples.

Le candidat au 2^{ème} DAN effectuera en plus des chutes demandées pour le 1^{er} dan, des chutes avant et arrière roulées avec remise en garde.

Le candidat au 3^{ème} DAN effectuera en plus des chutes demandées au 2^{ème} dan, des chutes avant et arrière plaquées avec posture de défense au sol dans différentes directions ainsi que des chutes avant et arrière roulées avec remise en garde suivie d'une riposte par atemi.

Voir tableau de progression par grade dans l'annexe n°3

3. Les quatre tai sabaki fondamentaux à droite et à gauche avec riposte par atemi.

Le candidat effectuera ses tai sabaki seul, avec parade et riposte par atemi.

Le candidat partira de la position yoi pour effectuer les différents tai sabaki.

Le candidat revient à sa position de départ à chaque fin de mouvement.

4. Travail à deux, exercice de maîtrise des quatre tai sabaki fondamentaux avec riposte par atemi.

Le candidat partira de la position yoi et Uke en garde mixte.

Uke attaque Tori en effectuant 4 oi tsuki chudan (Tori effectue les esquives latérales puis en avançant gauche et droite), puis 2 mae geri (Tori effectue les esquives en reculant gauche et droite) et finit par 2 oi tsuki chudan (Tori effectue les esquives rotatives gauche et droite).

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Le candidat et Uke reviennent à leur position de départ à chaque fin de mouvement.

2/ Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 5 attaques :

1. Shuto Shomen Uchi
2. Oi tsuki chudan
3. Mae geri
4. Mawashi geri chudan
5. Yoko geri chudan

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

Uke effectuera les 5 attaques à droite puis les 5 attaques à gauche.

L'attaque s'effectuera toujours avec le bras ou la jambe arrière.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et / ou contre attaque.

Cet assaut, dans la forme commune à tous les styles, se déroule de la manière suivante :

- Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.
- Uke se met en garde mixte à gauche pour les attaques à droite puis à droite pour les attaques à gauche.
- Tori reste en position yoi.
- Uke annonce son attaque et après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible.
- Tori effectue une technique de défense simple par atemi, luxation, projection ou strangulation.

Après chaque attaque, Tori se repositionne en position yoi et Uke en position de garde prêt à effectuer une autre attaque.

3/ Kata

Le candidat au 1^{er} DAN exécutera un kata supérieur (Travail à deux).

Le candidat tirera au sort un kata supérieur.

Le candidat au 2^{ème} DAN et 3^{ème} DAN exécutera 2 kata supérieurs, 1 kata au choix du candidat et 1 kata tiré au sort parmi ceux non choisis par le candidat.

Le candidat exécutera les kata figurant sur la liste officielle du programme du Nihon Tai-Jitsu : voir annexe N°3

4/ Programme imposé

Pour les candidats du 1^{er} au 3^{ème} Dan, Tori exécutera les défenses codifiées sur les saisies de poignet (Techniques de base).

Le candidat au 1^{er} et 2^{ème} DAN tirera 8 techniques au sort parmi les trois séries atemi, clé et projection.

Le candidat au 3^{ème} DAN tirera 12 techniques au sort parmi les trois séries atemi, clé et projection.

5/ Epreuves techniques avec partenaire

1. Le candidat au 1^{er} Dan devra exécuter 10 techniques sur des attaques à droite imposées par le jury (Attaques de face, latérales, arrière et sol).

2. Le candidat au 2^{ème} Dan devra exécuter 10 techniques sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury (Attaques de face, latérales, arrière et sol).
3. Le candidat au 3^{ème} Dan devra exécuter 10 techniques sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury (Attaques de face, latérales, arrière, sol, tanto, tanbo). Parmi les 10 techniques, 4 se seront avec tanto et/ou tanbo.

Les ripostes devront comporter des clés, des projections et des mises à l'abandon par atémi, clé ou étranglement.

-
- Attitude, réalisme.
 - Appréciation des distances.
 - Détermination.
 - Concentration.
 - Variétés des techniques.
 - Respect du schéma imposé (Technique d'atémi, clé, étranglement ou projection et la mise à l'abandon).
 - Maîtrise de la technique.

6/ Epreuves de combat (Randori)

Le programme est défini par chaque style/école de karaté jitsu et validé par la CSDGE.

Pour l'école Nihon Tai-Jitsu :

1. Le candidat au 1^{er} Dan devra exécuter un randori d'une durée de 1mn30 avec un partenaire de son choix. Le randori ne comportera pas d'attaque avec armes. Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.
2. Le candidat au 2^{ème} Dan devra exécuter un randori d'une durée de 1mn30 avec un partenaire choisi par le jury. Le randori ne comportera pas d'attaque armes. Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.
3. Le candidat au 3^{ème} Dan devra exécuter un randori d'une durée de 2 minutes maximum avec deux partenaires choisis par le jury. Le randori peut comporter des attaques avec armes, tanto et/ou tanbo. Les deux partenaires attaquent alternativement le candidat qui se défend.

Article 503 - EXAMEN POUR L'OBTENTION DES 4^{ème} et 5^{ème} DAN

Les examens du 4^{ème} et 5^{ème} Dan pour le Nihon Tai-Jitsu, sont composés de 4 épreuves notées sur 30.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 60 sur 120 points

Les épreuves sont :

- 1) Kihon.
- 2) Randori.
- 3) Kata.
- 4) Epreuve technique spécifique.

Le candidat est examiné par un jury de 3 juges.

Organigramme de passage de grade NIHON TAI-JITSU du 4^{ème} et 5^{ème} Dan

KIHON Kihon Kihon ippon kumité Noté sur 30	KATA Kata expression personnelle Kata supérieur Noté sur 30
EPREUVE COMBAT Randori Noté sur 30	EXPRESSION TECHNIQUE SPECIFIQUE Epreuve imposée Epreuve technique Noté sur 30

Obtention du grade

1/ Kihon

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note de 15/30.

Cette épreuve est composée de deux parties, chacune notée sur 15.

1.1/ Tai sabaki fondamentaux

Travail à deux, exercice de maîtrise des quatre tai sabaki fondamentaux avec riposte par atémi.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Tori partira de la position yoi et Uke en garde mixte.

Uke attaque Tori en effectuant 4 oi tsuki chudan, puis 2 mae geri et finit par 2 oi tsuki chudan.

1.2/ Kihon ippon kumité

Il est composé des 5 attaques :

1. Shuto Shomen Uchi
2. Oi tsuki chudan
3. Mae geri
4. Mawashi geri chudan
5. Yoko geri chudan

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

Uke effectuera les 5 attaques à droite puis les 5 attaques à gauche.

L'attaque s'effectuera toujours avec le bras ou la jambe arrière.

Les candidats inverseront les rôles lorsque toutes les attaques auront été réalisées.

C'est un assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et / ou contre attaque.

Cet assaut, dans la forme commune à tous les styles, se déroule de la manière suivante :

- Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.
- Uke se met en garde mixte à gauche pour les attaques à droite puis à droite pour les attaques à gauche.
- Tori reste en position yoi.
- Uke annonce son attaque et après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible.
- Tori effectue une technique de défense simple par atemi, luxation, projection ou strangulation.

Après chaque attaque, Tori se repositionne en position yoi et Uke en position de garde prêt à effectuer une autre attaque.

2/ Epreuve Randori

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note de 15/30.

Le candidat au 4^{ème} Dan exécutera un randori de type SAN JYU KUMITE avec 3 partenaires choisis par le jury.

Les 3 attaquants exécutent 3 séries d'attaques choisies par le jury (Total de 9 attaques).

Dans chaque série, les trois attaquants exécutent la même attaque.

Le candidat devra exécuter une technique différente pour chaque attaque, (par exemple une défense par clé, une par projection et une par atémi.)

Le candidat au 5^{ème} Dan exécutera un randori de type SAN JYU KUMITE avec 3 partenaires choisis par le jury, ainsi qu'un randori en cercle avec des partenaires de l'école choisis par le jury (12 attaques minimum).

-
- Variété dans les défenses
 - Efficacité
 - Contrôle absolu
 - Attitude – réalisme
 - Appréciation des distances
 - Détermination
 - Concentration

3/ Kata

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note de 15/30.

Cette épreuve est composée de deux parties, chacune notée sur 15.

3.1/ Kata d'expression personnelle.

Le candidat exécutera un kata d'inspiration personnelle avec partenaire d'une durée minimale de 1 minute 30 secondes et maximale de 2 minutes, en suivant un thème qu'il aura au préalable défini.

Le candidat au 5^{ème} dan devra remettre sa feuille explicative de son kata avant le passage à la table.

3.2/ Kata supérieur.

Le candidat exécutera un Kata tiré au sort parmi les kata figurant sur la liste officielle du programme du Nihon Tai-Jitsu : voir annexe N°3.

4/ Epreuve technique spécifique

Ce test est noté sur 30 points.

Pour réussir ce test, il faut obtenir la note de 15/30.

Cette épreuve est composée de deux parties, chacune notée sur 15.

4.1/ Epreuve imposée.

Le candidat exécutera un travail d'enchaînement sur les saisies de poignet (Techniques de base).

Tori exécute sa technique, Uke effectue un contre, Tori doit réagir afin de mettre Uke à l'abandon.

Le candidat au 4^{ème} Dan devra exécuter 8 techniques de son choix parmi les 3 séries atémi, clé et projection.

Le candidat au 5^{ème} Dan devra exécuter 8 techniques de son choix parmi les 3 séries atémi, clé et projection et 4 techniques imposées par le jury.

4.2/ Epreuve technique.

Le candidat au 4^{ème} Dan devra exécuter 10 techniques sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury (Attaques de face, latérales, arrière, sol, tanto, tanbo et jo).

Parmi les 10 techniques, 2 se feront avec le jo et 3 avec le tanto et/ou tanbo.

Le candidat au 5^{ème} Dan devra exécuter 10 techniques sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury (Attaques de face, latérales, arrière, sol, tanto, tanbo et jo).

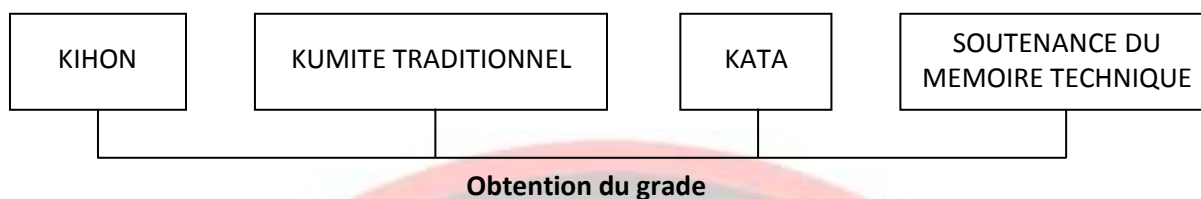
Parmi les 10 techniques, 2 se feront avec le jo, 2 avec le tanto et 2 avec le tanbo.

Les ripostes devront comporter des clés, des projections et des mises à l'abandon par atémi, clé ou étranglement.

-
- Attitude, réalisme.
 - Appréciation des distances.
 - Détermination.
 - Concentration.
 - Variétés des techniques.
 - Respect du schéma imposé (Technique d'atémi, clé, étranglement ou projection et la mise à l'abandon).
 - Maîtrise des techniques.

Article 504 EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN

Organigramme de passage de grade NIHON TAI-JITSU du 6^{ème} Dan



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Nihon Tai-jitsu. Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 10 sur 20 dans chacune des épreuves.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

● Article 504-1 – SOUTENANCE DU MEMOIRE TECHNIQUE

Le mémoire est noté sur 20 points.

Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes.

A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

● Article 504-2 – TEST TECHNIQUE

Le candidat se présente avec le partenaire de son choix.

Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dan minimum.

1/ Kihon

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (Durée : 10 minutes maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique de l'école.

2/ KUMITE TRADITIONNEL

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes d'assaut conventionnelles (Durée : 10 minutes maximum).

3/ KATA

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux kata.

Ces kata sont choisis dans la liste officielle des kata fixée en annexe du présent règlement.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces kata avec un partenaire de son choix.

Voir liste officielle des kata en annexe N°3.

_____ *Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et*



ANNEXES



ANNEXE 1

KIHON et KIHON IPPON KUMITE

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique du Nihon tai jitsu, les techniques demandées sont choisies parmi celles de la progression officielle (kihon waza).

Le jury emploiera la terminologie officielle énoncée en japonais et traduite en français.

Le KIHON / La technique de base :

Le Kihon comporte :

- Des coups de poings, des coups de pieds, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs.
- Différentes positions de base.
- Différentes formes de déplacement.
- Différentes techniques de défense.
- Quelques enchaînements simples.

Remarque : Les enchaînements ne doivent pas comporter plus de trois techniques.

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :

- Puissance et vitesse d'exécution.
- Aisance des déplacements.
- Equilibre et stabilité.
- Bonne attitude corporelle.
- Détermination

KIHON IPPON KUMITE/ La base du combat :

Assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre attaque.

Nous retiendrons la forme qui est commune à tous les styles. Cet assaut se déroule de la manière suivante :

Les deux candidats se mettent en position Yoi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe.

Uké se met en garde en reculant la jambe droite.

Uké annonce son attaque et après un moment de concentration la lance avec le plus de conviction et de détermination possible.

La défense et la contre-attaque de Tori sont libres.

Après sa technique de contre-attaque, Tori devra marquer un instant sa position avant de revenir en Yoi.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en position Yoi pour Tori et en garde pour Uke.

Uke effectue les cinq attaques à droite puis les cinq attaques à gauche.

L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

Remarque : On demande cette forme de Kihon Ippon Kumité, car la défense, dans l'idée martiale, doit pouvoir s'exécuter depuis une position naturelle.

Remarque : En ce qui concerne les pratiquants du Nihon Tai Jitsu, dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appellera Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.



ANNEXE 2
PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL NIHON TAI JITSU
KIHON

POSITION : DACHI	
HEIKO DACHI	Debout pieds écartés et parallèles
ZENKUTSU DACHI	Fente avant : Jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
KIBA DACHI	Position du cavalier
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zenkutsu et Kokutsu)
NEKO ASHI DACHI	Position du chat
HIDARI SHIZENTAI	Garde à gauche
MIGI SHIZENTAI	Garde à droite

DEPLACEMENTS : UNSOKU	
AYUMI ASHI ou DE ASHI	Avancer d'un pas
HIKI ASHI	Reculer d'un pas
YORI ASHI	Pas glissé
OKURI ASHI	Double pas

ESQUIVES : TAI SABAKI	
HIRAKI ASHI	Esquive latérale
AYUMI ASHI	Esquive avançant
HIKI ASHI	Esquive en reculant
MAWARI ASHI	Esquive rotative

TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA	
GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement l'intérieur vers l'extérieur
SUTO UKE	Défense avec le tranchant de la main
HAISHI UKE	Défense avec le dos de la main
TEISHO UKE	Défense avec la paume
JUJI UKE ou KOSA UKE	Défense double avec les bras croisés
MOROTE UKE	Défense double, bras arrière en protection
OTOSHI UKE	Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas

ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA	
CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental
GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
OI ZUKI ou JUN ZUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas
MAETE ZUKI	Coup de poing avec le poing avant
KIZAMI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
TATE ZUKI	Coup de poing avec le poing vertical
URA ZUKI	Coup de poing, paume tournée vers le haut
MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI	Coup de poing circulaire
MOROTE ZUKI	Coup de poing double au même niveau
NUKITE	Attaque directe en pique de main

TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA	
URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le dos du poing
SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
TETSUI UCHI	Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
ENPI UCHI ou HIJI UCHI	Attaque avec le coude
HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume

ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA	
MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (Fouetté)
YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)
YOKO KEAGE	Coup de pied latéral remontant
MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant
USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière
FUMIKOMI	Coup de pied écrasant
TOBI GERI	Coup de pied sauté
ASHI BARAI	Balayage
HIZA ou HITSUI GERI	Coup de genou
KAKATO GERI	Coup de talon de haut en bas

ANNEXE 3
PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL NIHON TAI JITSU
UKEMI (CHUTE)

PASSAGE 1^{ER} DAN	
USHIRO UKEMI	Chute arrière plaquée
YUKO UKEMI	Chute latérale
HASHIRU MAE UKEMI	Chute avant roulée simple
HASHIRU USHIRO UKEMI	Chute arrière roulée simple

PASSAGE 2^{ÈME} DAN Idem au 1^{ER} DAN plus celles citées ci dessous	
MAE UKEMI KAMAE	Chute avant roulée avec garde au sol et remise en garde debout
USHIRO UKEMI KAMAE	Chute arrière roulée avec garde au sol et remise en garde debout

PASSAGE 3^{ÈME} DAN Idem au 2^{ÈME} DAN avec riposte par atemi plus celles citées ci dessous	
MAE UKEMI	Chute avant plaquée avec postures de défense au sol
USHIRO UKEMI	Chute arrière plaquée avec postures de défense au sol

ANNEXE 4

KATA : FORME FONDAMENTALE OU FORME CONVENTIONNELLE

Le mot Kata, traduit littéralement, signifie forme. En karaté, on le traduit par forme fondamentale ou conventionnelle.

Il est primordial de ne jamais oublier qu'un Kata n'est pas un simple exercice de style. Il représente un combat dans ce qu'il y a de plus pur et de plus extrême et, à ce titre, il possède, comme ce dernier, un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse ni un travail en lenteur. L'expression « vivre son kata » traduit mieux que toute autre cette capacité que doit posséder le pratiquant, de contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat au travers de la démonstration qui lui est faite.

Tout comme le Kihon, « la beauté » n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

La présentation

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : Kimono propre, ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochables.

Le cérémonial et l'étiquette

Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. Le kata est annoncé à haute voix, il commence et se termine par le salut.

La concentration

Dans sa détermination, le candidat doit dégager une impression d'unité de corps et d'esprit.

L'équilibre et la stabilité

Les positions doivent être bien marquées ; les positions du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules sont bien contrôlées. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute doit être sanctionnée.

Le rythme et le tempo

Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le kata présenté), les temps morts doivent être placés de manière judicieuse tandis que les kiaï devront être placés selon les normes communément acceptées.

La puissance

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

Le regard

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.

La respiration et le Kiaï

La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme.

Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques, sauf pour certains kata dits « respiratoires », elle est inaudible. Un kata comporte suivant les styles un, en général deux voire trois expirations sonores (Kiaï) qui expriment un dégagement maximum d'énergie.

Le respect des techniques et du diagramme original du kata

Le kata est exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style ou l'école auquel/à laquelle se réfère le candidat.

Précisons que les trois Kata de base sont effectués seuls et que tous les kata supérieurs se font avec un partenaire au choix du candidat sauf le nihon tai jitsu nidan il sera exécuté avec deux partenaires au choix du candidat.

Listes des différents kata en annexe 3

ANNEXE 5
PROGRAMME KATA
NIHON TAI JITSU

<u>NIHON TAI JITSU</u>	
1^{er} DAN	<u>Kata supérieur (avec partenaire)</u> KIHON KATA NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN
2^{ème} DAN	<u>Kata supérieur (avec partenaire)</u> KIHON KATA NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN
3^{ème} DAN	<u>Kata supérieur (avec partenaire)</u> KIHON KATA NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN JU NI NO KATA
4^{ème} DAN	<u>Kata supérieur (avec partenaire)</u> NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires) NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN JU NI NO KATA DAI NI NO KATA <u>Kata expression personnelle.(avec partenaire)</u>
5^{ème} DAN	<u>Kata supérieur (avec partenaire)</u> NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN NIHON TAI JITSU NO KATA YONDAN JU NI NO KATA DAI NI NO KATA YORI NO KATA <u>Kata expression personnelle.(avec partenaire)</u>
6^{ème} DAN	<u>Kata supérieur (avec partenaire)</u> KIHON KATA NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires) NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN NIHON TAI JITSU NO KATA YONDAN NIHON TAI JITSU NO KATA GODAN (deux séries au choix du candidat) DAI NI NO KATA JU NI NO KATA YORI NO KATA

ANNEXE 6

PROGRAMME IMPOSE

TECHNIQUES FONDAMENTALES SUR SAISIES DE POIGNET

● A/ TECHNIQUES DE BASE

Les techniques de base comportent 8 saisies de poignet sur lesquelles nous effectuons 3 séries de défense différentes, une série par atémi, une série par clés et une série par projections.

Uke attaquera Tori toujours avec la main droite ou en commençant par la main droite.

Les saisies sont les suivantes :

- 1 Saisie d'un poignet directe (Uke saisit le poignet gauche de Tori)
- 2 Saisie d'un poignet en diagonale (Uke saisit le poignet droit de Tori)
- 3 Saisie d'un poignet à deux mains (Uke saisit le poignet droit de Tori)
 - 1^{ère} forme pouce de Tori vers le haut (série atémi)
 - 2^{ème} forme paume de la main de Tori vers le bas (série atémi, clé et projection)
- 4 Saisie des deux poignets (Deux formes pour la série atémi)
- 5 Saisie d'un poignet haut directe (Tori lève sa main gauche - Uke saisit le poignet gauche de Tori.)

A noter que pour la projection Uke saisit les deux poignets de Tori.
- 6 Saisie d'un poignet haut en diagonale (Tori lève sa main droite - Uke saisit le poignet droit de Tori.)

A noter que pour la projection, Uke saisit le poignet droit de Tori à deux mains.
- 7 Saisie d'un poignet latérale (Tori se met face au jury et Uke se positionne à gauche de Tori)
- 8 Saisie des poignets arrière. (Deux formes pour les séries atémi et projection)

Les candidats au 1^{er} et au 2^{ème} DAN effectueront 8 techniques demandées par le jury, parmi les trois séries atémi, clé et projection.

Les candidats au 3^{ème} DAN effectueront 12 techniques demandées par le jury, parmi les trois séries atémi, clé et projection.

Les deux candidats sont placés à une distance d'un mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury, le défenseur à gauche du jury.

Après s'être salués, Tori prend la position yoi (En écartant successivement le pied gauche et le pied droit) et Uke se met en garde à gauche (Uke recule la jambe droite).

Uke attaque la saisie annoncée en avançant de façon à avoir les deux pieds parallèles.

Tori effectue la défense codifiée correspondante.

Après chaque technique les candidats reprennent leur emplacement de départ.

● **B/ TECHNIQUES D'ENCHAÎNEMENT A PARTIR DES TECHNIQUES DE BASE.**

Ce programme concerne les candidats au passage de 4^{ème} et 5^{ème} DAN.

Tori effectuera une technique de base qui sera contrée par Uke.

Tori devra enchaîner à partir du contre avec une technique simple et directe.

Les candidats au 4^{ème} DAN effectueront 8 techniques qu'ils auront choisies, parmi les trois séries atémi, clé et projection

Les candidats au 5^{ème} DAN effectueront 8 techniques qu'ils auront choisies puis 4 techniques choisies par le jury, parmi les trois séries atémi, clé et projection.

La présentation de cet atelier suit le même cérémonial que celui des techniques de base.



ANNEXE 7

EPREUVE TECHNIQUE

Les démonstrations techniques permettent de vérifier les connaissances techniques du candidat. La complexité technique alliée à la maîtrise permet de déterminer le niveau. Le panel d'attaques et de défenses évolue en fonction du grade présenté.

Dans sa démonstration technique, le candidat devra s'appuyer sur le diagramme de défense suivant : Esquive, Atémi préparatoire, Technique d'application appropriée à l'attaque et atémi final ou mise à l'abandon.

Une attention particulière sera portée par Tori pour effectuer des esquives et des parades dans l'esprit du Nihon Tai Jitsu et non des blocages ou des techniques en opposition de force.

Les attaques seront multidirectionnelles (face, latérale, arrière, sol) et à partir du 3^{ème} DAN des démonstrations contre des attaques avec armes seront demandées aux candidats. Les armes utilisées (tanto, tanbo et jo) devront présenter toutes les garanties pour préserver l'intégrité physique de Tori et Uke.

Les deux candidats sont placés à une distance d'un mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury, le défenseur à la droite du jury.

Après s'être salués, les deux candidats prennent la position yoi (En écartant successivement le pied gauche et le pied droit).

Tori et Uke se mettent en garde à gauche (Uke recule la jambe droite).

Uke attaque avec le plus de conviction et de détermination possible.

Tori effectue une défense appropriée avec le plus de réactivité et maîtrise possible.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent à leur place en position de garde.

ANNEXE 8

EPREUVE COMBAT (RANDORI)

Le randori est une forme de combat libre où Tori et Uke ont le choix de l'attaque et de la défense.

Le randori permet de juger la maîtrise et la variété technique des candidats, de leur faculté à utiliser la technique appropriée, de leur facilité à gérer le temps et l'intensité de l'exercice.

Les critères suivants devront être mis en exergue durant la prestation :

- Puissance et détermination des attaques et des défenses.
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la défense.
- Maîtrise et précision des techniques.
- Recherche de l'opportunité.
- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrême).
- Zanshin (vacuité mentale et concentration).

La concentration doit être maintenue durant tout l'exercice et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque (ou la défense).

-
- Travail avec contrôle absolu à tous les niveaux.
 - Aisance dans les déplacements.
 - Variétés des techniques.
 - Equilibre et stabilité.
 - Opportunité.
 - Zanshin.

Les candidats au 1^{er} et 2^{ème} dan exécuteront un randori sans armes

Les candidats au 3^{ème} dan exécuteront un randori avec ou sans armes (tanto et/ou tanbo).

F.F.K.D.A

Nihon Tai-Jitsu

REGLEMENTATION DES EXAMEN DE GRADES

Mise en application Janvier 2012

Examen du 1^{er} Dan		
Epreuves par Module		Noté sur
UV1 Kihon	<p><u>Candidat seul</u></p> <p>a) Attaques, Parades, Ripostes sur trois pas b) Chutes diverses c) 4 tai sabaki fondamentaux à droite et à gauche avec riposte par atémi. <u>Voir tableau annexe 2 et 3</u></p> <p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>d) Les 4 tai-sabaki fondamentaux à droite et gauche avec riposte par atémi. Départ position Yoi</p>	/20
UV2 Kihon Ippon Kumite	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>Sur les 5 attaques par atémi, définies dans le règlement CNSGDK Défenses libres (atémis, projections, clés, étranglements). Tori fait la série à droite puis la série à gauche. Les défenses peuvent être différentes à droite et gauche. Les parades et les ripostes sont directes et simples. <u>Nota</u> : Première attaque en SHUTO SHOMEN UCHI</p>	/20
UV3 Kata	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>1 kata tiré au sort parmi les 2 suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - KIHON KATA - NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN 	/20
UV4 Programme imposé	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>Démonstration de 8 défenses sur saisies de poignet (Techniques de base) demandées par le jury parmi les 3 séries par atémi, clé et projection.</p>	/20
UV5 Epreuves techniques	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>Défenses personnelles sur 10 attaques demandées par le jury, sans armes (Attaques de face, latérales, arrière et sol).</p>	/20
UV6 Epreuve combat	<p><u>Candidat avec partenaire</u> de l'école, choisi par le candidat.</p> <p>Randori libre à 2 de type Nihon Tai Jitsu pendant 2', les 2 partenaires attaquent et défendent alternativement.</p>	/20
TOTAL		/120
S'il y a une note éliminatoire, le candidat devra repasser tous les ateliers où la moyenne de 10 n'est pas atteinte.		

Tenue vestimentaire : Keigogi blanc sans distinction d'appartenance à un club. Est admis (sans obligation), la tenue « type Nihon Tai-Jitsu » avec écusson de la discipline sur la manche gauche et idéogramme Nihon Tai Jitsu sur le pan gauche de la veste.

F.F.K.D.A

Nihon Tai-Jitsu

REGLEMENTATION DES EXAMEN DE GRADES

Mise en application Janvier 2012

Examen du 2^{ème} Dan		Noté sur
Epreuves par Module		
UV1 Kihon	<p><u>Candidat seul</u></p> <p>a) Attaques, Parades, Ripostes sur trois pas b) Chutes diverses c) 4 tai sabaki fondamentaux à droite et à gauche avec riposte par atémi. <u>Voir tableau annexe 2 et 3</u></p> <p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>d) Les 4 tai-sabaki fondamentaux à droite et gauche avec riposte par atémi. Départ position Yoi</p>	/20
UV2 Kihon Ippon Kumite	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>Sur les 5 attaques par atémi, définies dans le règlement CNSGDK Défenses libres (atémis, projections, clés, étranglements). Tori fait la série à droite puis la série à gauche. Les défenses peuvent être différentes à droite et gauche. Les parades et les ripostes sont directes et simples. <u>Nota :</u> Première attaque en SHUTO SHOMEN UCHI</p>	/20
UV3 Kata	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>1 kata tiré au sort et un kata au choix parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - KIHON KATA - NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN - NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN 	/20
UV4 Programme imposé	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>Démonstration de 8 défenses sur saisies de poignet (Techniques de base) demandées par le jury parmi les 3 séries par atémi, clé et projection.</p>	/20
UV5 Epreuves techniques	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>Défenses personnelles sur 10 attaques à droite ou à gauche demandées par le jury, sans armes. (Attaques de face, latérales, arrière et sol)</p>	/20
UV6 Epreuve combat	<p><u>Candidat avec partenaire</u> de l'école, choisi par le jury.</p> <p>Randori libre à 2 de type Nihon Tai Jitsu pendant 2', les 2 partenaires attaquent et défendent alternativement.</p>	/20
TOTAL		/120
S'il y a une note éliminatoire, le candidat devra repasser tous les ateliers où la moyenne de 10 n'est pas atteinte.		

Tenue vestimentaire : Keigogi blanc sans distinction d'appartenance à un club. Est admis (sans obligation), la tenue « type Nihon Tai-Jitsu » avec écusson de la discipline sur la manche gauche et idéogramme Nihon Tai Jitsu sur le pan gauche de la veste et la ceinture noire à liseré rouge et or.

F.F.K.D.A

Nihon Tai-Jitsu

REGLEMENTATION DES EXAMEN DE GRADES

Mise en application Janvier 2012

Examen du 3^{ème} Dan		Noté sur
Epreuves par Module		
UV1 Kihon	<p><u>Candidat seul</u></p> <p>a) Attaques, Parades, Ripostes sur trois pas b) Chutes diverses c) 4 tai sabaki fondamentaux à droite et à gauche avec riposte par atémi. <u>Voir tableau annexe 2 et 3</u></p> <p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>d) Les 4 tai-sabaki fondamentaux à droite et gauche avec riposte par atémi. Départ position Yoi</p>	/20
UV2 Kihon Ippon Kumite	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>Sur les 5 attaques par atémi, définies dans le règlement CNSGDK Défenses libres (atémis, projections, clés, étranglements). Tori fait la série a droite puis la série à gauche. Les défenses peuvent être différentes à droite et gauche. Les parades et les ripostes sont directes et simples. <u>Nota :</u> Première attaque en SHUTO SHOMEN UCHI</p>	/20
UV3 Kata	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>1 kata tiré au sort et un kata au choix parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - KIHON KATA - NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN - NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN - JU NI NO KATA 	/20
UV4 Programme imposé	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>Démonstration de 12 défenses sur saisies de poignet (Techniques de base) demandées par le jury parmi les 3 séries par atémi, clé et projection.</p>	/20
UV5 Epreuves techniques	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>Défenses personnelles sur 10 attaques à droite ou à gauche demandées par le jury, dont 4 avec tanto et/ou tanbo.</p>	/20
UV6 Epreuve combat	<p><u>Candidat avec partenaire de l'école, choisi par le jury.</u></p> <p>Randori à 3 de type Nihon tai jitsu pendant 2', les 2 partenaires attaquent alternativement le candidat qui se défend. Le randori peut comporter des armes (tanto et/ou tanbo).</p>	/20
TOTAL		/120
S'il y a une note éliminatoire, le candidat devra repasser tous les ateliers où la moyenne de 10 n'est pas atteinte.		

Tenue vestimentaire : Keigogi blanc sans distinction d'appartenance à un club. Est admis (sans obligation), la tenue « type Nihon Tai-Jitsu » avec écusson de la discipline sur la manche gauche et idéogramme Nihon Tai Jitsu sur le pan gauche de la veste et la ceinture noire à liseré rouge et or.

F.F.K.D.A

Nihon Tai-Jitsu

REGLEMENTATION DES EXAMEN DE GRADES

Mise en application Janvier 2012

Examen du 4^{ème} Dan		Noté sur
Epreuves par Module		
UV 1 Kihon	<p><u>Candidat avec partenaire</u> Les 4 tai-sabaki fondamentaux à droite et gauche avec riposte par atémi.</p> <p><u>Candidat avec partenaire KIHON IPPON KUMITE</u> Sur les 5 attaques par atémi, définies dans le règlement CNSGDK Défenses libres (atémis, projections, clés, étranglements et enchaînement au sol). Tori fait la série à droite puis la série à gauche. Les défenses sont différentes à droite et à gauche. Les parades et les ripostes sont directes et simples. <u>Nota :</u> Première attaque en SHUTO SHOMEN UCHI</p>	/30
UV 2 Epreuve combat	<p><u>Candidat avec partenaire de l'école, choisi par le jury.</u> Randori à 4 de type SAN JYU KUMITE. 3 attaquants exécutent 3 séries d'attaques choisies par le jury (Total de 9 attaques). -</p>	/30
UV 3 Kata	<p><u>Kata (d'expression personnelle).</u> En suivant un thème préalablement défini avec ou sans partenaire (Minimum de 2 minutes) Une explication orale succincte sera demandée avant l'épreuve.</p> <p><u>Candidat avec UN OU DEUX partenaires</u> 1 kata tiré au sort parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN - NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN - NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN - JU NI NO KATA - DAI NI NO KATA 	/30
UV 4 Epreuve Technique Spécifique	<p><u>Candidat avec partenaire</u> <u>Epreuve imposé :</u> Travail d'enchaînement à partir des techniques de saisie de poignet (techniques de base). Un minimum de 8 techniques parmi les 3 séries par atémi, clé et projection choisies par le candidat.</p> <p><u>Epreuve technique :</u> Défenses personnelles sur 10 attaques à droite et à gauche (face, latérales, arrière, sol et armes), demandées par le jury, dont 2 avec un Jo et 3 avec tanto et/ou tanbo.</p>	/30

Tenue vestimentaire : Keigogi blanc sans distinction d'appartenance à un club. Est admis (sans obligation), la tenue « type Nihon Tai-Jitsu » avec écusson de la discipline sur la manche gauche et idéogramme Nihon Tai Jitsu sur le pan gauche de la veste et la ceinture noire à liseré rouge et or.

F.F.K.D.A

Nihon Tai-Jitsu

REGLEMENTATION DES EXAMEN DE GRADES

Mise en application Janvier 2012

Examen du 5ème Dan		
Epreuves par Module		Noté sur
UV 1 Kihon	<p><u>Candidat avec partenaire</u> Les 4 tai-sabaki fondamentaux à droite et gauche sur attaque TSUKI et MAEGERI</p> <p><u>Candidat avec partenaire KIHON IPPON KUMITE</u> Sur les 5 attaques par atémi, définies dans le règlement CNSGDK Défenses libres (atémi, projections, clés, étranglements et enchaînement au sol). Tori fait la série à droite puis la série à gauche. Les défenses sont différentes à droite et à gauche. Les parades et les ripostes sont directes et simples. <u>Nota :</u> Première attaque en SHUTO SHOMEN UCHI</p>	/30
UV 2 Epreuve combat	<p><u>Candidat avec partenaire de l'école, choisi par le jury.</u> Randori à 4 de type SAN JYU KUMITE. 3 attaquants exécutent 3 séries d'attaques choisies par le jury (Total de 9 attaques). Randori en cercle (12 attaques minimum).</p>	/30
UV 3 Kata	<p><u>Kata (d'expression personnelle).</u> En suivant un thème préalablement défini avec ou sans partenaire (Minimum de 2 minutes) La feuille explicative doit être remise au jury avant le passage à la table. Une explication orale succincte sera demandée avant l'épreuve et un entretien rapide pourra suivre l'épreuve si le jury le demande.</p> <p><u>Candidat avec partenaire</u> 1 kata tiré au sort parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN - NIHON TAI JITSU NO KATA YONDAN - JU NI NO KATA - DAI NI NO KATA - YORI NO KATA 	/30
UV 4 Epreuve Technique Spécifique	<p><u>Candidat avec partenaire</u> <u>Epreuve imposé :</u> Travail d'enchaînement à partir des techniques de saisie de poignet (techniques de base). Un minimum de 8 techniques parmi les 3 séries par atémi, clé et projection choisies par le candidat puis 4 techniques imposées par le jury.</p> <p><u>Epreuve technique :</u> Défenses personnelles sur 10 attaques à droite et à gauche (face, latérales, arrière, sol et armes), demandées par le jury, dont 2 avec un Jo, 2 avec tanto et 2 avec tambo.</p>	/30

Tenue vestimentaire : Keigogi blanc sans distinction d'appartenance à un club. Est admis (sans obligation), la tenue « type Nihon Tai-Jitsu » avec écusson de la discipline sur la manche gauche et idéogramme Nihon Tai Jitsu sur le pan gauche de la veste et la ceinture noire à liseré rouge et or.

F.F.K.D.A

Nihon Tai-Jitsu

REGLEMENTATION DES EXAMEN DE GRADES

Mise en application Janvier 2012

Examen du 6 ^{ème} Dan			
Epreuves par Module		Noté sur	Note minimale
KIHON	<p>Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle.</p> <p>Sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique de l'école (Durée : 10 minutes maximum)</p> <p>Le candidat se présente avec le partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} dan minimum.</p>	/20	10
KUMITE TRADITIONNEL	<p>Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle.</p> <p>Basée sur les formes d'assaut conventionnelles. (Durée : 10 minutes maximum)</p> <p>Le candidat se présente avec le partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} dan minimum.</p>	/20	10
KATA	<p>Deux kata parmi la liste officielle au choix du candidat.</p> <p>Le candidat doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences des kata choisis.</p> <p>Le candidat se présente avec le partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} dan minimum.</p>	/20	10
SOUTENANCE DE MEMOIRE TECHNIQUE	<p>Le candidat soutiendra son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.</p>	/20	10
<p>L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Nihon Tai-Jitsu. Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 10 sur 20 dans chacune des épreuves.</p>			

Tenue vestimentaire : Keigogi blanc sans distinction d'appartenance à un club. Est admis (sans obligation), la tenue « type Nihon Tai-Jitsu » avec écusson de la discipline sur la manche gauche et idéogramme Nihon Tai Jitsu sur le pan gauche de la veste et la ceinture noire à liseré rouge et or.