

NIHON TAI JITSU

Partie Technique

Article 602.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN

ANNEXES NIHON TAI JITSU

ANNEXE I – KATA

ANNEXE II – PROGRAMME IMPOSE

ANNEXE III – LISTE DES ARMES UTILISEES

ANNEXE IV – EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE (Du 1^{er} au 3^{ème} Dan)

ANNEXE VI – EPREUVE COMBAT

Article 602.NTJ – EXAMENS POUR L’OBTENTION DU 1^{er} AU 3^{ème} DAN

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

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Assaut conventionnel
- 3/ Kata
- 4/ Programme imposé avec partenaire
- 5/ Epreuves techniques avec partenaires
- 6/ Epreuves combat (Randori)

Si le candidat n’obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n’ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu’à obtention de la moyenne générale. Il n’y a pas de note éliminatoire.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

Organigramme de passage de grade Nihon Tai Jitsu du 1^{er} au 3^{ème} Dan

KIHON	2 KATA LIBRES	EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE
Noté sur 20	Noté sur 20	Noté sur 20
ASSAUT CONVENTIONNEL	PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE	EPREUVES COMBAT
Noté sur 20	Noté sur 20	RANDORI
		Noté sur 20

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

Notons que dans le style Nihon Tai Jitsu la notion de TORI et UKE est la suivante : Dans toutes les formes où l’attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

Epreuve n° 11/ Kihon

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

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

Le candidat effectuera les 2 premières parties seul et la 3^{ème} partie avec un partenaire de son choix.

Partie 1 – les candidats sont évalués sur des techniques d'atemi et ou de parades simples sur trois pas en avançant ou en reculant.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

Partie 2 – Les candidats en position de combat sont évalués sur 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.

Partie 3 – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible. A tour de rôle, chaque candidat sert de partenaire en présentant la cible.

Les deux candidats se font face. L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Le défenseur doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. L'attaquant adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan

Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan

Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan

Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)

Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan

Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

Epreuve n° 2/ Assaut conventionnel**(a) Le Kihon Ippon Kumité (candidat au 1^{er} Dan)**

Il est composé des 5 attaques :

- Shuto Shomen Uchi
- Oi tsuki chudan
- Mae geri
- Mawashi geri chudan
- 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 si les deux sont candidats.

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

Cet assaut 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 atémi, 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.

Epreuve n° 3/ Kata

Le candidat (du 1^{er} au 3^{ème} Dan) exécute deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente. A défaut de kata exécuté seul ou avec partenaire dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des kata qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

Epreuve n°4/ Programme imposé avec partenaire

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 sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

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

Epreuve n° 5/ Epreuves techniques avec partenaire

Le candidat au 1er Dan devra exécuter de 4 à 8 techniques maximum sur des attaques à droite imposées par le jury

Une attaque de chaque série sera demandée au minimum soit 4 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque série d'attaque soit un total de 8 techniques maximum.

Série d'attaque pour le 1er Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol

Nota :

Ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que Tori se déplace et que celui-ci est à distance voulu, il engage sa technique d'attaque.

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

Critères de notation

- Attitude, réalisme
- Appréciation des distances (maai)
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination
- Concentration
- Variétés des techniques
- Respect du schéma imposé (technique d'atémi, clé, étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception_

Epreuve n° 6/ Randori

Le candidat au 1^{er} Dan devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 avec un **partenaire de son choix**.

Le randori ne comportera pas d'attaque avec armes.

Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.

ANNEXE I.INTJ - KATA

GRADE	NIHON TAI JITSU
1 ^{er} Dan	Kata (avec partenaire) KIHON KATA NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires)

ANNEXE II.NTJ - PROGRAMME IMPOSE

C/ Techniques de base

Les techniques de base comportent des 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 pour les saisies à deux mains.

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.

Les saisies sont les suivantes :

Saisie d'un poignet directe (Uke saisit le poignet gauche de Tori)

Saisie d'un poignet en diagonale (Uke saisit le poignet droit de Tori)

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)

Saisie des deux poignets (Deux formes pour la série atémi)

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.

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.

Saisie d'un poignet latérale (Tori se met face au jury et Uke se positionne à gauche de Tori)

Saisie des poignets arrière. (Deux formes pour les séries atémi et projection)

Les candidats au 1^{er} dan effectueront 4 à 8 techniques (maximum) demandées par le jury, parmi les trois séries atémi, clé et projection.

ANNEXE III.NTJ - ARMES UTILISEES

Pour le Nihon Tai Jitsu, les armes utilisées lors de certaines épreuves sont les suivantes :

	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1m20)
1 ^{er} Dan			

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.

ANNEXE IV.NTJ - EPREUVE N° 5 EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE du 1^{er} au 3^{ème} DAN

Grade	Série d'attaque	Gauche/Droite	Nombre de situations	Armes utilisées
1 ^{er} Dan	Face LATERALE ARRIERE SOL	Droite	1 attaque de chaque, 4 au minimum et 8 smaximum si le jury le juge nécessaire	

B/ Démonstration 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.

Se référer au tableau ci dessus qui détermine selon le grade le nombre d'attaque ainsi que la famille d'attaque (Attaques de face, latérale, arrière, sol, couteau (tanto), bâton court tambo) et bâton long 1m20 (jo).

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) pour les candidats au 1^{er} dan.