



NIHON TAÏ JITSU



Préparation à la ceinture Marron - 1^{er} Kyu -

Technique d'atemi, clé, projection, strangulation : Contre et enchaînement.

Points vitaux et sensibles.
Initiation anatomique.

Attaque en saisie : Défense par atemi, clé, projection ou strangulation.

Attaque au couteau : De haut en bas.
: En revers.
: En latérale.
: En pique.
: De bas en haut.
: Saisie du revers et attaque haute.
: attaque en pique.
: Avec le couteau au niveau de la gorge.

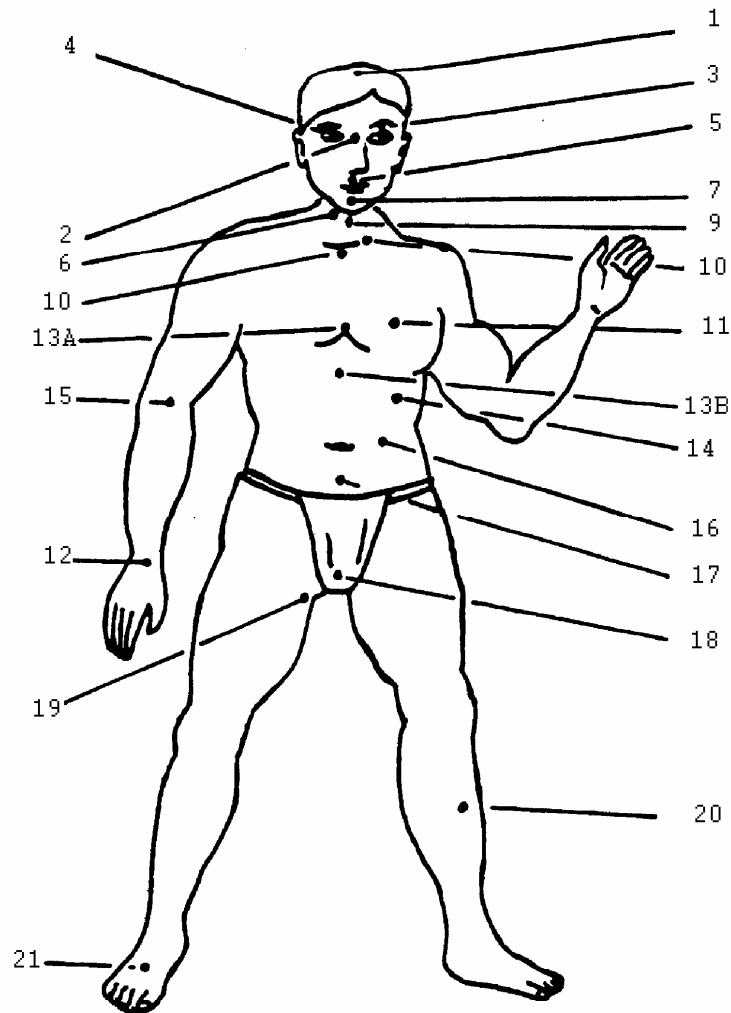
Attaque à la matraque : De haut en bas.
: En revers.
: En latérale.
: Saisie du revers et attaque haute.
: attaque en pique.

Attaque au bâton : De haut en bas.
: En revers.
: En latérale.
: Aux genoux.
: En pique.
: En pique et revers.

Randori : Travail à deux durant 2 minutes avec et sans arme.
: Randori à trois.
: Randori en cercle avec et sans arme.

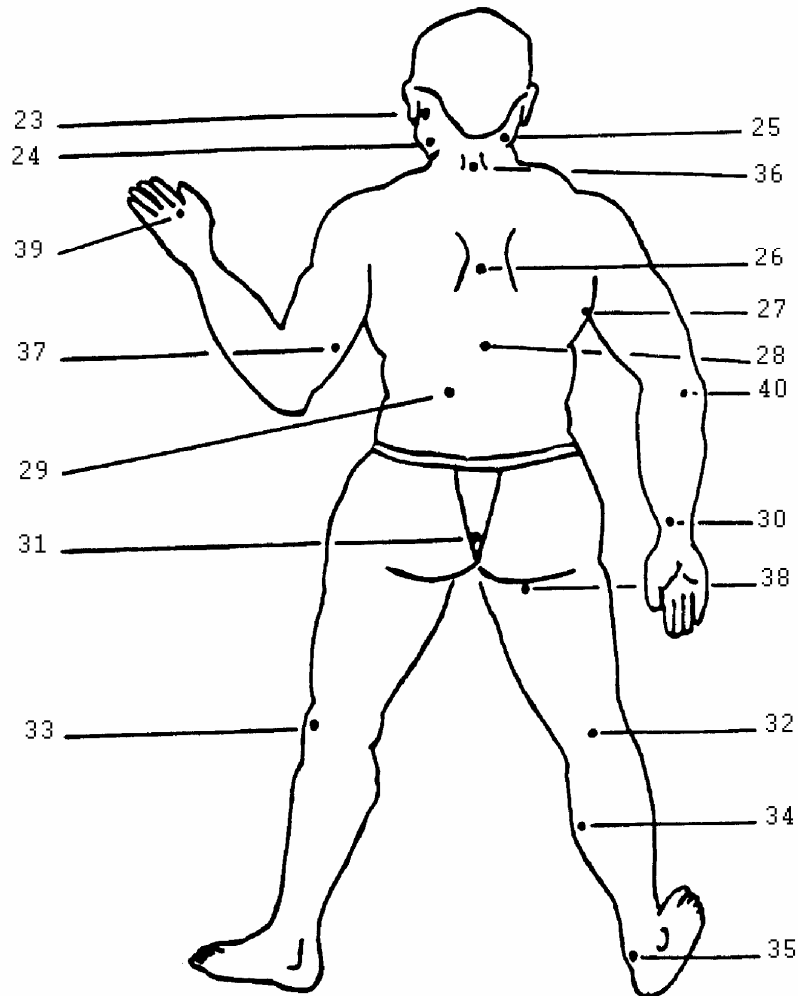
Kata : Kihon Kata.
: Nihon Tai Jitsu No Kata Shodan.

LES POINTS VITAUX



- | | | | |
|----|--|------|------------------------------|
| 1 | Suture fronto-pariétale | 12 | Poignet externe |
| 2 | Nasion (Point médian du sommet du nez) | 13 | Appendice externe |
| 3 | Paupière | 13 B | Plexus solaire |
| 4 | Globe oculaire | 14 | Côtes |
| 5 | Point nasal (Base du nez) | 15 | Pli du coude |
| 6 | Artère carotidienne | 16 | Côtes flottantes |
| 7 | Prognathion (sous la lèvre inférieure) | 17 | Hypogastre (Bas-ventre) |
| 8 | Pomme d'Adam | 18 | Testicules |
| 9 | Clavicule | 19 | Racine externe de la cuisse |
| 10 | Trachée | 20 | Tibia |
| 11 | Mamelon | 21 | Articulation tibio-tarsienne |

LES POINTS VITAUX



- | | |
|-------------------------------------|--|
| 22 Os temporal | 32 Creux poplité |
| 23 Tragion (Niveau conduit auditif) | 33 Face externe du genou |
| 24 Joue | 34 Mollet |
| 25 Base du cou | 35 Tendon d'Achille |
| 26 Cinquième vertèbre dorsale | 36 Première vertèbre cervicale |
| 27 Aisselle | 37 Face postérieure du bras |
| 28 Septième vertèbre dorsale | 38 Grand nerf sciatique |
| 29 Creux rénal | 39 Face dorsale de la main |
| 30 Poignet interne | 40 Face interne de l'articulation du coude |
| 31 Coccyx | |

Budo

Histoire de fédération française (judo, karaté, aikido ...)

Quels sont les textes régissant la légitime défense ?

Quel serait les origines des arts martiaux (pays et « fondateur ») ?

Qui était Boddidharma ?

Quand le japon est-il rentré dans l'ère moderne ? Quels changements important pour les samouraïs ?

Qu'est-ce qu'un bunkaï ?

Sur quelle progression pédagogique s'est appuyé le nihon tai jitsu ?

Quels sont les diplômes qui permettent d'enseigner ?

Que signifie kuatsu et à quoi servent ils ?

Application et cadre légal des kuatsu ?



NIHON TAÏ JITSU



De La Jaune à La Marron - Du 5^{ème} au 1^{er} Kyu -

Garde	: Ju Jitsu. : Boxe. : Mixte. : Instinctive. : A partir de poussées.
Garde au sol	: Comment s'y mettre. : Quelles positions adopter. : Comment se relever.
Demi tour	: Simple et enchaîné.
Atémi	: Des doigts : Griffes et Fouettés. : Des mains : Sabre de main. : Des bras : Karaté et Boxe. : Des jambes : Coups de coude. : Direct (fouetté, pénétrant, remonté). : Circulaire. : Latéral. : Avec contrôle sur le partenaire. : Sur Makiwara et Pao.
Esquive	: Avant. : Latérale. : Arrière. : Circulaire.
Application des esquives et ripostes avec partenaire. Enchaînement et contre.	

Chute	: Avant : Roulée : Arrière : Plaquée. : Latérale : Roulée. : Latérale : Plaquée. : Latérale : Roulée. : Latérale : Plaquée.
--------------	--

Technique de renversement.

Clé de bras	: Sur l'épaule. : En flexion sur l'épaule. : En flexion dans le dos. : En flexion. : En croix. : Sous l'aisselle. : Sur le ventre.
Clé de poignet	: Vers l'extérieure. : Vers l'extérieure par le pouce. : Vers l'intérieure. : En I. : En C. : En Z.
Clé de pouce	: 3 formes minimum.

Technique de « viens donc ».

Immobilisation	: Uke sur le dos	: Clé de main inversée. : Clé en enroulement des doigts. : Clé de poignet vers l'extérieure. : Clé de bras tendu. : Clé en flexion. : Clé en flexion du poignet. : Prise du pied enroulé. : Luxation du pied. : Luxation du genou.
	: Uke sur le ventre	: Clé en triangle. : Clé en flexion dans le dos. : Clé par pression. : Luxation du pied. : Luxation du genou.

Projection	: Par la tête. : Par le cou. : Par l'épaule	: Intérieure. : Extérieure. : Sur les deux épaules.
	: Par le bras fléchi sur l'épaule. : Par hanche.	

../..

../..

	: Par crochetage de jambe	: Intérieure.
		: Extérieure.
	: Par balayage de pied.	
	: Par ramassement de jambes.	
	: Par sutémi	: Avant.
		: Latéral.
		: Arrière.

Technique de strangulation : Respiratoire	: 2 formes minimum.
: Circulatoire	: 2 formes minimum.

Technique d'atémi, clé, projection, strangulation : Contre et enchaînement.
--

Points vitaux et sensibles. Initiation anatomique.

Base	: Par atémi, clé et projection.
-------------	---------------------------------

Attaques de face	: Saisie de cheveux.	
	: Etranglement	: Une main.
		: Deux mains.
	: Poussée poitrine.	
	: Saisie de(s) manche(s).	
	: Saisie de(s) revers	: Statique.
		: En déplacement.
	: Tentative d'encercllement.	
	: Encerclement	: Bras pris.
		: Bras libres.

Attaque latérale	: Tentative de prise de tête.	
	: Tête à moitié prise.	
	: Tête prise	: Bras de Tori devant.
		: Bras de Tori derrière.
	: Etranglement	: A une main.
		: A deux mains
	: Tentative d'encercllement.	
	: Encerclement bras pris.	
	: Saisie de manche	: Statique.
		: En déplacement.
	: Saisie manche et poignet	: Statique.
		: En déplacement.

Attaque arrière	: Etranglement	: Deux mains.	
		: De l'avant bras	: Statique.
			: En tirant.
	: Encerclement	: Aux épaules.	
		: Aux coudes	: Bras pris.
			: Bras libres.
	: Saisie du col	: Statique.	
		: En déplacement.	
	: Double Nelson	: Tentative.	
		: Verrouillé.	
: Saisie de(s) manche(s)	: Aux épaules	: Statique.	
			: En mvt.
		: Aux coudes	: Statique.
			: En mvt.
		: Aux poignets	: Statique.
		: En mvt.	
: Saisie du col + pantalon.			
: Prise de la sentinelle	: Bras tendu.		
	: Bras dans le dos.		

Attaque en saisie : Défense par atemi, clé, projection ou strangulation.

Attaque au sol

- : Uke entre les jambes.
- : Uke à cheval.
- : Uke à côté
- : Un genoux au sol.
- : Deux genoux au sol.
- : Uke derrière
- : Tori assis.
- : Tori allongé.

Attaque au couteau

- : De haut en bas.
- : En revers.
- : En latérale.
- : En pique.
- : De bas en haut.
- : Saisie du revers et attaque haute.
- : attaque en pique.
- : Avec le couteau au niveau de la gorge.

Attaque à la matraque

- : De haut en bas.
- : En revers.
- : En latérale.
- : Saisie du revers et attaque haute.

: attaque en pique.

../..

../..

Attaque au bâton : De haut en bas.
: En revers.
: En latérale.
: Aux genoux.
: En pique.
: En pique et revers.

Kata : Trois premiers kata de base.
: Kihon Kata.
: Nihon Tai Jitsu No Kata Shodan.

Randori : Travail à deux durant 2 minutes avec et sans arme.
: Randori à trois.
: Randori en cercle avec et sans arme.

Budo
Histoire de fédération française (judo, karaté, aikido ...)
Que signifient les 3 mots nihon tai jitsu ?
De quel pays est-il originaire ?
Qui en est le représentant du Nihon Tai Jitsu
Quand le ntj (ou tj) a-t-il été créé en France ?
Qui a amené le Nihon Tai-jitsu en France ?
De quelle fédération française fait-on parti ?
Quel est le grade le plus élevé en Europe ?
Quelle est la différence entre ntj et tj ?
Quel rapport entre judo et ju jitsu ?
Quelle est la différence entre art martial, self défense et sport de combat ?

Quel seraient les origines des arts martiaux (pays et « fondateur ») ?
Qui était Boddidharma ?
Quand le japon est-il rentré dans l'ère moderne ? Quels changements importants pour les samouraïs ?

Qu'est-ce que la légitime défense ?
Quels sont les textes régissant la légitime défense ?

Citez quelques principes du code des samouraïs
Qui est l'histoire des 47 ronins ?
Qu'est-ce que le Bushido ?
Qu'est-ce que le Budo ?
Qu'est-ce que le Bugei ?

.. / ..

.. / ..

A quoi servent les points vitaux ?
Que signifie kuatsu et à quoi servent-ils ?
Application et cadre légal des kuatsu ?

Citez un grand maître du karaté
Citez un grand maître du judo
Citez un grand maître d'aïkido
Citez différents styles de karaté
Qui est Roland Hernaez ?
Qui est Jigoro Kano ?
Qui est Ueshiba Moriheri ?
Qui est Gishin Funakoshi ?
Qui est Minoru Mochizuki ?
Qui est Mikinosuke Kawashi ?

Quels sont les principaux arts martiaux du Japon ?
Quelles techniques prédominent dans le karaté ?
Quelles techniques prédominent dans l'aïkido ?
Quelles techniques prédominent dans le judo ?
Que signifie karaté ?
Que signifie judo ?
Que signifie aïkido ?

Quels sont les principaux ordres du salut ?
Que signifient les différents ordres du salut ?
À qui s'adressent les différents ordres du salut ?
Quel genou met-on à terre en premier lors du salut et pourquoi ?
Lors du salut quelle main descend en premier et pourquoi ? Est-ce toujours le cas ?
Comment doit-on mettre ses pieds lors d'un salut au sol ? Existe-t-il plusieurs façons ?
Comment allez-vous chercher un partenaire, un enseignant ?
Deux personnes se saluant ont-elles la même inclinaison ? Pourquoi ?
Comment rentre-t-on sur le tatami et comment en sort-on ?
Quelle direction pour les chaussures au bord du tatami ?

Qu'est-ce qu'un tatami ?
Qu'est-ce qu'un Dojo ?
Qu'est-ce qu'un samouraï ?
Qu'est-ce qu'un katana ?
Qu'est-ce qu'un kata ?
Qu'est-ce qu'un bunkai ?
Qu'est-ce qu'un randori ?
Que veut dire Mae, Yoko et Mawashi ?
Que veut dire Tsuki et Geri ?
Que signifie Senseï ?
Que signifie Yoï, gamae et mate ?

Quel est le véritable nom du kimono ?

Que signifie les grades de couleurs et les dans ?

Comment compter jusqu'à cinq ?

Combien s'appellent les chaussures de paille ?

Sur quelle progression pédagogique s'est appuyé le nihon tai jitsu ?

Quels sont les diplômes qui permettent d'enseigner ?