

# NIHON TAI JITSU

## Partie Technique

Article 603.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN

ANNEXES NIHON TAI JITSU

ANNEXE I – KATA

ANNEXE II – PROGRAMME IMPOSE

ANNEXE III – LISTE DES ARMES UTILISEES

ANNEXE V – EPREUVE SPECIFIQUE AVEC PARTENAIRE (Du 4<sup>ème</sup> au 5<sup>ème</sup> Dan)

ANNEXE VI – EPREUVE COMBAT

## Article 603.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4<sup>ème</sup> ET 5<sup>ème</sup> DAN

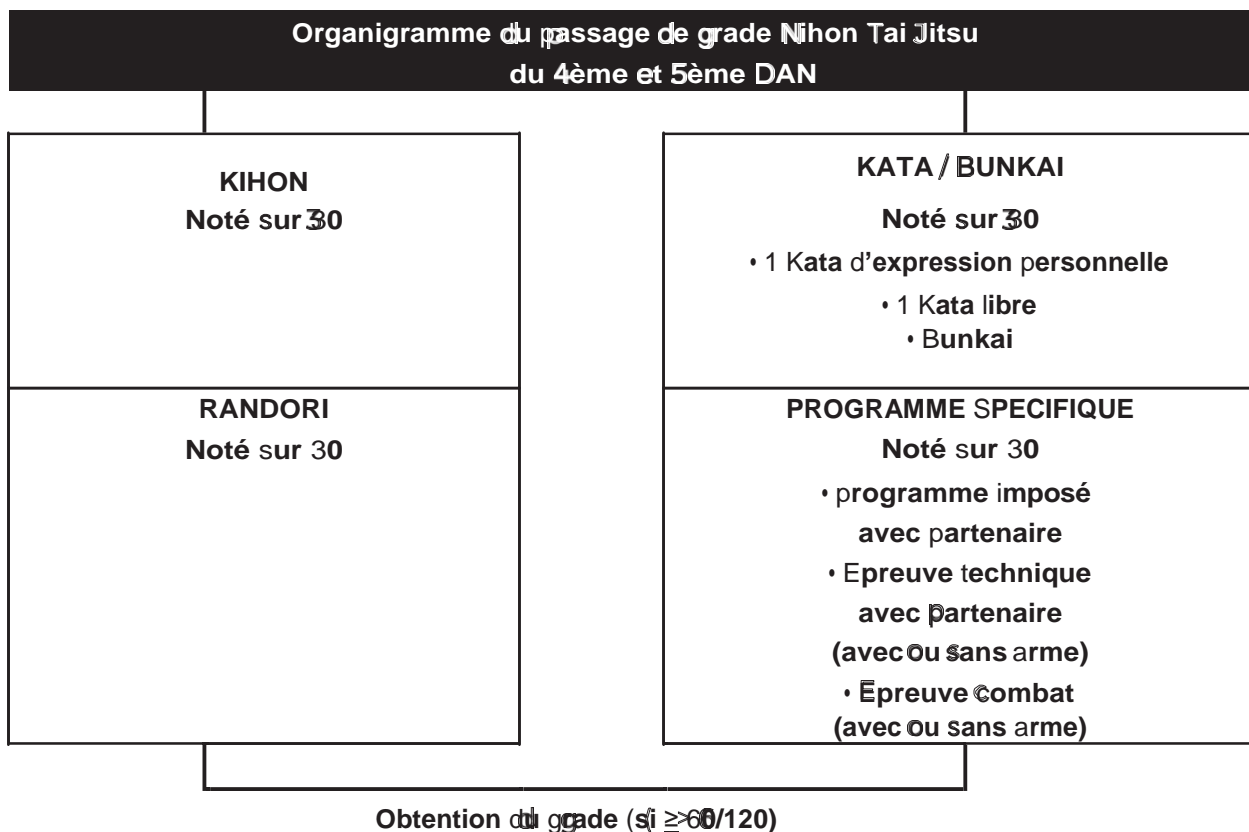
Les examens du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Dan sont composés de 4 épreuves notées chacune sur 30.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Epreuves combat (Randori)
- 3/ Kata / Bunkai
- 4/ Programme spécifiques

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 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.



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° 1 /Kihon**

Ce test est noté sur 30 points.

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

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

Pour cette épreuve au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan, les candidats passent un par un.

#### **(a) Kihon sur Cibles**

Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori 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
- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile.

Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

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

#### **(b) Kihon libre**

Le candidat doit réaliser un kihon libre, d'une durée maximale de 5 minutes, dont les techniques comporteront des exercices de maîtrise des quatre tai sabaki fondamentaux avec riposte par atemi sont proposées aux membres du jury par le candidat. Le candidat doit être capable d'expliquer les techniques de son kihon aux membres du jury.

**Epreuve n° 2 /Randori**

Ce test est noté sur 30 points.

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

**Le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan exécutera les deux épreuves suivantes :**

**(a) San Jyu Kumite**

Le candidat 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.)

**(b) Randori en cercle**

Le candidat exécutera un randori en cercle avec au maximum 6 attaquants (partenaires de l'école) choisi par le jury.

Le candidat devra se défendre sur 12 attaques minimum soit deux par attaquant.

Le randori devra comporter au minimum une attaque avec couteau, une attaque avec bâton court et une attaque avec bâton long.

***Critère de notation :***

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

### **Epreuve n° 3 /Kata**

Ce test est noté sur 30 points. Pour réussir ce test, il faut obtenir la note de 15/30.

Cette épreuve se compose de 3 notes chacune notée sur 10. Le candidat doit d'abord rappeler au jury son style tel que renseigné sur sa fiche d'inscription.

#### **(a) Kata d'expression personnelle.**

Le candidat exécutera un kata d'inspiration personnelle avec partenaire d'un maximum de 10 mouvements, en suivant un thème qu'il aura au préalable défini.

#### **(b) Kata**

Le candidat exécutera 1 Kata libre. Il peut le choisir dans la liste des kata de 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de son style et en fonction de l'examen auquel il se présente mais aussi dans la liste des kata de 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan qui relève de tout autre style en fonction de l'examen auquel il se présente.

1 Bunkai noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

**Epreuven<sup>4</sup>/Programme 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.

**(a) Epreuve imposée.**

Le candidat exécutera un travail d'enchaînement sur les saisies de poignet (Techniques de base).  
Tori exécute sa technique sur une attaque par saisie de poignet de la part d'Uke, Uke effectue un contre, Tori doit réagir afin de mettre Uke à l'abandon.

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

**(b) Epreuve technique.**

**Le candidat au 5ème 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.

**ANNEXE I.INTJ - KATA**

GRADE	NIHON TAI JITSU
5 <sup>ème</sup> Dan	Kata (avec partenaire) NIHON TAI JITSU NO KATA GODAN (1 série parmi clé, projection ou sutémi) DAI NI NO KATA HYORI NOKATA Kata expression personnelle (avec partenaire)

## 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<sup>ère</sup> forme pouce de Tori vers le haut (série atémi)

2<sup>ème</sup> 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)





## 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)
5 <sup>ème</sup> Dan	Arme utilisée	Arme utilisée	Arme utilisée

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 V.NTJ - EPREUVE N° 4 PROGRAMME SPECIFIQUE AVEC PARTENAIRE 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> DAN

TECHNIQUES D'ENCHAÎNEMENT A PARTIR DES TECHNIQUES DE BASE :

Ce programme concerne les candidats au passage de 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> 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 5<sup>ème</sup> DAN effectueront 8 techniques qu'ils auront choisies puis 4 techniques choisies par le jury, parmi les trois séries atemi, clé et projection.

# ANNEXE VI.NTJ - EPREUVE COMBAT

## (Candidat au 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> Dan)

Grade	DUREE	ARMES	NOMBRE DE PARTENAIRE
5 <sup>ème</sup> Dan	SAN JYU KUMITE Total de 9 techniques	AVEC OU SANS ARMES – ATTAQUE IMPOSEE PAR LE JURY	<b>3</b>
	Randori en cercle 12 TECHNIQUES MAXIMUM	SANS ARME ET AVEC UNE ATTAQUE COUTEAU, UNE ATTAQUE BATON COURT ET UNE ATTAQUE BATON LONG.	<b>6 Maximum</b>

