



NIHON TAÏ JITSU



Préparation à la ceinture Orange - 4^{ème} Kyu -

Garde instinctive : A partir de poussées.

Atemi	: Des mains	: Sabre de main.
	: Des bras	: Coups de coude.
	: Des pieds	: Circulaire.
		: Latéral.

Chute	: Avant	: Plaquée.
	: Latérale	: Roulée.

Clé de poignet : Vers l'extérieure par le pouce.
: Vers l'intérieure.
: En Z

Clé de pouce : 3 formes minimum.

Projection	: Par la tête.	
	: Par le cou.	
	: Par l'épaule	: Intérieure.
		: Extérieure.
		: Sur les deux épaules.
	: Par le bras fléchi sur l'épaule.	
	: Par la hanche.	
	: Par crochetage de jambe intérieure.	
	: Par ramassement de jambes.	

Base : Par clé et projection.

Kata : Premier kata de base.

Randori : A deux.
: En cercle.

Budo

Qui en est le représentant du Nihon Tai Jitsu ?

Maître Roland Hernaez

Quand le ntj (ou tj) a t il été créé en France ?

vers 1960

Qui a amené le Nihon Tai-jitsu en France ?

Jim Alcheik & Roland Hernaez

Quel est le grade le plus élevé en Europe ?

8 ou 9^{ème} dan suivant les fédérations

Qui est Roland Hernaez ?

Créateur de la méthode nihon tai jitsu

Qui est Jigoro Kano ?

Créateur du judo moderne

Qui est Ueshiba Moriheri ?

Créateur de l'aïkido moderne

Qui est Gishin Funakoshi ?

Créateur du karaté moderne

Qui est Minoru Mochizuki ?

A l'origine des arts martiaux en France (karaté, aïkido, iaïdo)

Qui est Mikinosuke Kawashi ?

Créateur de la pédagogie du judo

Que signifie karaté ?

La main (Te) vide (Kara)

Que signifie judo ?

Voie (Do) de la souplesse (Ju)

Que signifie aïkido ?

Voie (Do) de l'union (Aï) des énergies (Ki)

Que signifient les différents ordres du salut ?

A genoux, les saluts, debout

A qui s'adressent les différents ordres du salut ?

Les profs, les élèves

Comment doit-on mettre ses pieds lors d'un salut au sol ? Existe-t-il plusieurs façons ?

Pieds en extension, parfois orteils croisés

Deux personnes se saluant ont-elles la même inclinaison ? Pourquoi ?

Non, le plus ancien s'incline moins

Qu'est qu'un samouraï ?

Guerrier militaire rattaché à l'empereur

Qu'est qu'un katana ?

Sabre du samouraï

Qu'est-ce qu'un kata ?	<i>Enchaînement codifié de mouvements</i>
Qu'est-ce qu'un randori ?	<i>Combat de saisie (Dori) libre (Ran)</i>
Que veut dire Mae, Yoko et Mawashi ?	<i>Direct, latérale, circulaire</i>
Que veut dire Tsuki et Geri ?	<i>Poing, pied</i>
Quel est le véritable nom du kimono ?	<i>Keiko-gi</i>
Que signifie les grades de couleurs et les dans ?	<i>Différenciation des niveaux occidentaux</i>
Comment compter jusqu'à cinq ?	<i>Ich Ni San Shi Go Rok Shishi Hachi Kyu Ju</i>



NIHON TAÏ JITSU



La Jaune & La Orange - Du 5^{ème} au 4^{ème} Kyu -

Garde	: Ju Jitsu. : Boxe. : Mixte. : Instinctive. : A partir de poussées.
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. : Sur Makiwara et Pao.
Esquive	: Avant. : Latérale. : Arrière. : Circulaire.

Application des esquives et ripostes avec partenaire.

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

Clé de bras	: Sur l'épaule. : En croix. : Sous l'aisselle.
--------------------	--

Clé de poignet : Vers l'extérieure.
 : Vers l'extérieure par le pouce.
 : Vers l'intérieure.
 : En Z.

Clé de pouce : 3 formes minimum.

Projection : Par la tête.
 : Par le cou.
 : Par l'épaule : Intérieure.
 : Extérieure.
 : Sur les deux épaules.
 : Par le bras fléchi sur l'épaule.
 : Par la hanche.
 : Par crochetage de jambe intérieure.
 : Par crochetage de jambe extérieure.
 : Par ramassement de jambes.

Base : Par atémi, clé et projection.

Défense : Combinaison et enchaînement libre sur attaques simples.

Kata : Premier kata de base.

Randori : A deux.
 : En cercle.

Budo

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 ?

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 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 ?