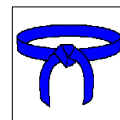
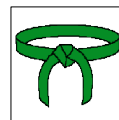
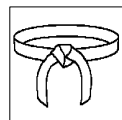


Réglementation des passages de grade

Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} au 1^{er} Kyu



France et Organisations Satellites francophones



Edition 2019

TABLE DES MATIERES

COMITE DE REDACTION	5
PREAMBULE	7
SUIVI DES MODIFICATIONS	9
PARTIE ADMINISTRATIVE	11
CHAPITRE I - ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT	13
CHAPITRE II - CONDITIONS D'INSCRIPTION AUX EXAMENS DE GRADE DU 6^{ème} AU 1^{er} KYU	14
Article 201 - CONDITIONS GENERALES	14
Article 202 - CONDITIONS SPECIFIQUES AUX ADHERENTS DE LA F.M.NI.TAI	14
Article 203 - DOSSIER DE CANDIDATURE	14
Article 204 - CONDITIONS D'AGE POUR LES PASSAGES DE GRADE	14
Article 205 - TEMPS DE PRATIQUE ENTRE CHAQUE PASSAGE DE GRADE	14
Article 206 - FREQUENCE DES PASSAGES DE GRADE AU SEIN DU CLUB	15
Article 207 - VALIDATION DES GRADES DU 6 ^{ème} AU 1 ^{er} KYU	15
CHAPITRE III - JUGES DES EXAMENS DE GRADE DU 6^{ème} AU 1^{er} KYU	16
Article 301 - CONDITIONS GENERALES	16
PARTIE TECHNIQUE	17
CHAPITRE IV - GENERALITES	19
Article 401 - REGLES GENERALES	19
CHAPITRE V - PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES DU 6^{ème} AU 1^{er} KYU	21
Article 501 - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6 ^{ème} KYU (CEINTURE BLANCHE)	23
Article 502 - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5 ^{ème} KYU (CEINTURE JAUNE)	24
Article 503 - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4 ^{ème} KYU (CEINTURE ORANGE)	27
Article 504 - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3 ^{ème} KYU (CEINTURE VERTE)	31
Article 505 - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2 ^{ème} KYU (CEINTURE BLEUE)	35



Article 506 - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 ^{er} KYU (CEINTURE MARRON)	40
ANNEXES	45
ANNEXE I - ESPRIT BUDO	47
ANNEXE II - KIHON	48
ANNEXE III - TECHNIQUES DE BASE	52
ANNEXE IV - KATA	54
ANNEXE V - LISTE KATA	56
ANNEXE VI - TECHNIQUES SPÉCIFIQUES	57
ANNEXE VII - TECHNIQUES SPÉCIFIQUES LUXATIONS	58
ANNEXE VIII - TECHNIQUES SPÉCIFIQUES ÉTRANGLEMENTS	59
ANNEXE IX - TECHNIQUES SPÉCIFIQUES PROJECTIONS	60
ANNEXE X - TECHNIQUES SPÉCIFIQUES SUTEMI	62
ANNEXE XI - TECHNIQUES SPÉCIFIQUES IMMOBILISATIONS AU SOL	63
ANNEXE XII - SELF DEFENSE	65
ANNEXE XIII - SELF DEFENSE ATTAQUES ATEMI	66
ANNEXE XIV - SELF DEFENSE ATTAQUES SAISIES DE FACE	67
ANNEXE XV - SELF DEFENSE ATTAQUES SAISIES LATÉRALES	69
ANNEXE XVI - SELF DEFENSE ATTAQUES SAISIES ARRIÈRE	70
ANNEXE XVII - SELF DEFENSE ATTAQUES AU SOL	71
ANNEXE XVIII - KUMITE - RANDORI	72
ANNEXE XIX - TABLEAUX RECAPITULATIFS DU 5 ^{ème} AU 1 ^{er} KYU	74



Ecole Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et Disciplines Associées

Règlement des passages de grade

Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu



COMITE DE REDACTION

Laurent LARIVIERE

Conception / Rédaction

Christelle MARTIN

Traduction en anglais

Xavier DUVAL

Correction et relecture



Ecole Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et Disciplines Associées

Règlement des passages de grade

Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu



PREAMBULE

Les différents grades de Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu et Disciplines Associées forment un ensemble dans la progression des connaissances en Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu et Disciplines Associées. L'acquisition des valeurs morales, les progressions technique et sportive sont l'aboutissement normal de l'enseignement du professeur et de l'entraînement. L'échelle des grades valide cette progression.

Ce document a été créé à la demande de différents clubs afin de les aider dans cette démarche, il est recommandé de suivre ce cheminement mais les passages de grade du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu restent sous l'entière responsabilité technique du directeur technique du club. Ce document se veut donc un support pour les professeurs qui en éprouvent le besoin, notamment pour ceux qui débutent dans l'enseignement. Il apportera également une aide aux professeurs des pays satellites de l'EFNTJ qui rejoignent notre école et qui souhaitent également développer la discipline dans leurs pays respectifs.

Ce document a été établi en se basant sur les références qui se trouvent dans le livre Nihon Tai Jitsu - Méthode de Self Défense Complète de Roland HERNAEZ 9^{ème} DAN -FFKDA - 10^{ème} dan SEIBUKAN KYOTO - HANSHI.

Ce document sera à terme complété par un autre document illustré de photos des différentes techniques demandées (Attaques effectuées par Uke et Défenses effectuées par Tori). Ce dernier document servira d'aide-mémoire : aucun détail technique ne sera donné, ce travail étant réservé à la commission technique nationale.

Concernant l'historique et les connaissances des arts martiaux qui font l'objet d'une épreuve lors des passages de grade (Annexe I), ce document s'appuie sur le document intitulé ATELIER ESPRIT BUDO, rédigé par Monsieur Olivier POUTOIRE, supervisé et validé par Roland HERNAEZ.

Les documents « ATELIER ESPRIT BUDO » et le « support photo » seront uniquement consultables sur le site internet de l'EFNTJ par les clubs membres de l'EFNTJ (accès via un mot de passe).



Ecole Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et Disciplines Associées

Règlement des passages de grade

Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu



SUIVI DES MODIFICATIONS

09/06/2015 Création du document à destination des clubs de l'EFNTJ et des pays satellites

05/10/2015 Changements proposés par Xavier Duval

18/07/2017 Version 2017 – Mise en ligne

01/01/2018 Version 2018 – Nouvelle identité visuelle.

23/03/2018 Version 2018 – Amélioration identité visuelle

05/10/2018 Version 2019 – Correction 1^{er} Kyu



Ecole Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et Disciplines Associées

Règlement des passages de grade

Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu



PARTIE ADMINISTRATIVE

CHAPITRE I - ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT

Article 101 - CONTENU ET MODIFICATIONS

Le contenu de ce règlement n'est pas figé. C'est un document de travail à destination des différents clubs, ou sections dans le cas d'un club omnisport, pour les aider dans les passages de grades du 6^{ème} au 1^{er} Kyu de leurs adhérents.

Ce document a été établi en se basant sur les références qui se trouvent dans les différents livres de Roland HERNAEZ 9^{ème} DAN -FFKDA.

Le présent règlement précise notamment :

- Les conditions administratives de présentation aux épreuves ;
- Le contenu technique des épreuves.

Article 102 - COMPETENCES DE LA DIRECTION TECHNIQUE DU CLUB

La direction technique du club, ou section dans le cas d'un club omnisport, est compétente pour les passages de grade du 6^{ème} au 1^{er} Kyu de ses adhérents.

La direction technique du club ou de la section est la seule décisionnaire sur les résultats de l'examen de ses adhérents. Aucun recours n'est possible auprès d'une instance départementale, régionale, nationale ou internationale.

La direction technique du club ou de la section est la seule à fixer les dates des examens de ses adhérents.

CHAPITRE II - CONDITIONS D'INSCRIPTION AUX EXAMENS DE GRADE DU 6^{ème} AU 1^{er} KYU

Article 201 - CONDITIONS GENERALES

Tout candidat à un passage de grade relevant de la direction technique d'un club ou d'une section dans le cas d'un club omnisport doit :

- avoir l'autorisation de son professeur et / ou du directeur technique du dit club ou section ;
- attester du temps de pratique prévu au sein du présent règlement.

Article 202 - CONDITIONS SPECIFIQUES AUX ADHERENTS DE LA F.M.NI.TAI

En plus des conditions générales précitées ou en rappel à celles-ci, les candidats titulaires du timbre d'adhésion de la F.M.NI.TAI de la saison sportive en cours doivent :

- posséder le passeport sportif de la F.M.NI.TAI : le passeport sportif est délivré par la F.M.NI.TAI par l'intermédiaire de l'EFNTJ.
- justifier du temps de pratique minimum défini au sein du présent règlement (justification notamment par la présentation du passeport F.M.NI.TAI dûment rempli avec les timbres d'adhésion F.M.NI.TAI correspondants dont celui de la saison en cours).

Article 203 - DOSSIER DE CANDIDATURE

Il n'y a pas de dossier de candidature spécifique, l'organisation et le déroulement du passage de grade est sous l'entière responsabilité du directeur technique du club ou de la section et / ou de ses assistants.

Article 204 - CONDITIONS D'AGE POUR LES PASSAGES DE GRADE

Pour les candidats majeurs, il n'y a aucune condition d'âge.

En ce qui concerne les clubs qui ont des sections enfants et / ou adolescents, il est conseillé de se reporter à la progression établie par la commission enfant de l'EFNTJ se trouvant sur le site internet www.nihon-tai-jitsu.fr.

Article 205 - TEMPS DE PRATIQUE ENTRE CHAQUE PASSAGE DE GRADE

GRADES	6 ^{ème} Kyu	5 ^{ème} Kyu	4 ^{ème} Kyu	3 ^{ème} Kyu	2 ^{ème} Kyu	1 ^{er} Kyu
	Ceinture Blanche	Ceinture Jaune	Ceinture Orange	Ceinture Verte	Ceinture Bleue	Ceinture Marron
Durée de pratique	Pas d'examen - Début de la pratique. Timbre de la F.M.NI.TAI de la saison en cours.	3 mois de pratique minimum de date à date entre le 6 ^{ème} Kyu et le passage du 5 ^{ème} Kyu. Timbre d'adhésion de la F.M.NI.TAI de la saison en cours.	5 mois de pratique minimum de date à date entre le passage du 5 ^{ème} Kyu et le passage du 4 ^{ème} Kyu. Timbre d'adhésion de la F.M.NI.TAI de la saison en cours.	5 mois de pratique minimum de date à date entre le passage du 4 ^{ème} Kyu et le passage du 3 ^{ème} Kyu. 2 timbres d'adhésion de la F.M.NI.TAI dont celui de la saison en cours.	5 mois de pratique minimum de date à date entre le passage du 3 ^{ème} Kyu et le passage du 2 ^{ème} Kyu. 2 timbres d'adhésion de la F.M.NI.TAI dont celui de la saison en cours.	5 mois de pratique minimum de date à date entre le passage du 2 ^{ème} Kyu et le passage du 1 ^{er} Kyu. 3 timbres d'adhésion de la F.M.NI.TAI dont celui de la saison en cours.

Le tableau ci-dessous récapitule les délais à respecter entre chaque passage de grade.

Article 206 - FREQUENCE DES PASSAGES DE GRADE AU SEIN DU CLUB

La fréquence des passages de grade au sein du club ou de la section est sous l'entière responsabilité du directeur technique du dit club ou de section. Ce dernier :

- gère le nombre de passages de grade durant la saison et fixe les dates en fonction de ses disponibilités ;
- n'a pas obligation d'établir un calendrier prévisionnel.

Article 207 - VALIDATION DES GRADES DU 6^{ème} AU 1^{er} KYU

Pour être valables, les grades du 6^{ème} au 1^{er} Kyu doivent :

- être validés par le directeur technique du club ou de la section dans le cas d'un club omnisport ;
- être reportés sur le passeport F.M.NI.TAI par le directeur technique du club ou de la section.

La date officielle d'obtention du grade est celle qui est inscrite sur le passeport de la F.M.NI.TAI.

CHAPITRE III - JUGES DES EXAMENS

DE GRADE DU 6^{ème} AU 1^{er} KYU

Article 301 - CONDITIONS GENERALES

Le jury des examens de grade est sous l'entière responsabilité du directeur technique du club ou de la section dans le cas d'un club omnisport. Il est libre de se faire assister ou de déléguer certains passages à ses assistants qui doivent être au minimum titulaires du grade de Ceinture Noire 1^{er} DAN.



Ecole Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et Disciplines Associées

Règlement des passages de grade

Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu



PARTIE TECHNIQUE



Ecole Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et Disciplines Associées

Règlement des passages de grade

Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu



CHAPITRE IV - GENERALITES

Article 401 - REGLES GENERALES

Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et pour les femmes.

Le directeur technique du club peut évaluer seul les différents candidats ou il peut se faire assister par ses assistants et/ou une personne titulaire au minimum du grade de Ceinture Noire 1^{er} Dan.

Le jury doit tenir compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.

Les temps minimums entre chaque grade sont indiqués dans l'article 205.

L'ensemble des examens se déroule avec ou sans public : seul le directeur technique a pouvoir de décision.

CHAPITRE V – PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES DU 6^{ème} AU 1^{er} KYU

Partie Technique





Ecole Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et Disciplines Associées

Règlement des passages de grade

Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu



Article 501 - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} KYU (CEINTURE BLANCHE)

Ce grade est décerné automatiquement au débutant en arrivant dans le club : cela marque le commencement de son apprentissage en Nihon Tai Jitsu. Il n'y a pas d'examen.

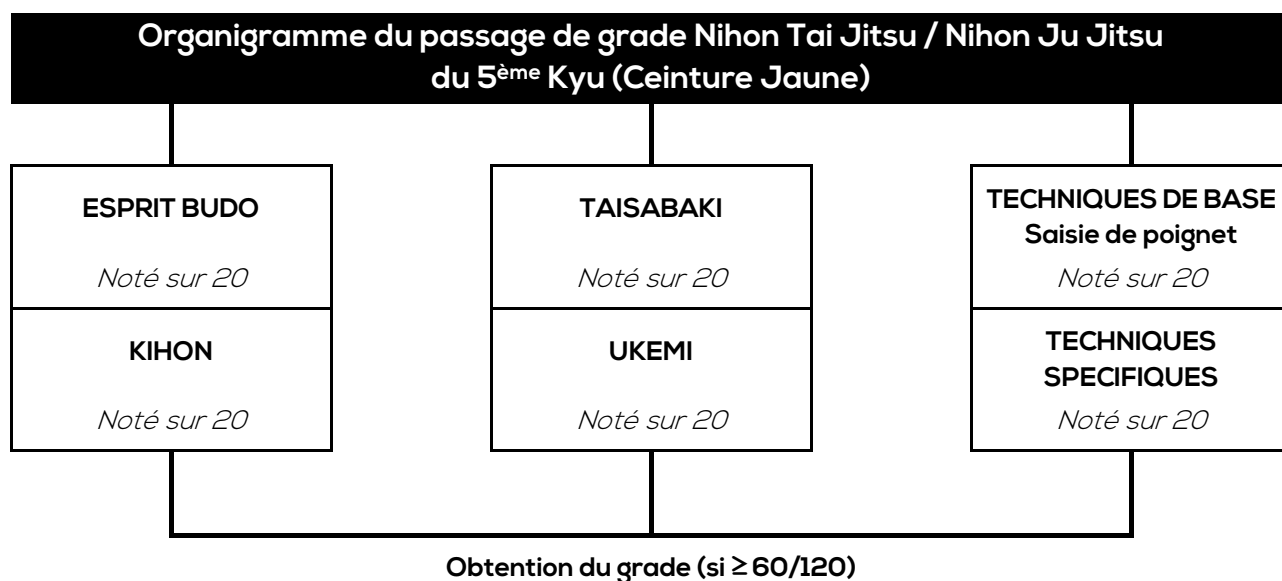
Article 502 - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} KYU (CEINTURE JAUNE)

L'examen du 5^{ème} Kyu (Ceinture Jaune) est composé de 6 épreuves (UV) notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Esprit budo
- 2/ Kihon
- 3/ Tai sabaki
- 4/ Ukemi
- 5/ Techniques de base
- 6/ Techniques 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 (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV pour lesquelles le candidat n'a pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.



Epreuve n°1/ Esprit budo

Le candidat au 5^{ème} Kyu sera capable de démontrer (voir Annexe I) :

- La présentation :
 - Le keikogi ;
 - Le nœud de ceinture ;
- Les saluts :
 - Le salut debout ;
 - Le salut à genou ;

- Les commandements :
 - Les commandements de début de séance ;
 - Les principaux commandements qu'on peut entendre dans une séance ;
 - Les commandements de fin de séance.
- Entretien avec le jury

Le candidat au 5^{ème} Kyu sera capable de répondre à des questions simples sur l'historique des arts martiaux (Voir Annexe I).

Epreuve n° 2/ Kihon

Le Kihon est composé de 4 parties sous une seule et même note (Voir Annexe II).

Partie 1 - Les positions (Dachi)

Le candidat au 5^{ème} Kyu sera évalué sur les différentes positions de base :

- Position Yoi ;
- Position sur la jambe arrière Kokutsu Dachi ;
- Position sur la jambe avant Zenkutsu Dachi ;
- Position équilibrée 50/50 Fudo Dachi.

Partie 2 - Les gardes

Le candidat au 5^{ème} Kyu sera évalué sur les différentes gardes utilisées en Nihon Tai Jitsu et Nihon Ju Jitsu:

- La garde classique ;
- La garde mixte ;
- La garde Kempo.

Partie 3 - Déplacements

Le candidat au 5^{ème} Kyu devra être capable de se déplacer sur trois pas aller/ retour en avançant et/ou en reculant en changeant de garde.

Le candidat effectuera un demi-tour à l'issu de ses déplacements aller puis effectuera ses déplacements retour.

Partie 4 - Les Parades et les Atemi - (coups frappés)

Le candidat au 5^{ème} Kyu sera évalué sur des techniques d'atemi et ou de parades simples sur trois pas en avançant. Les mouvements seront imposés et annoncés par le jury.

Voir tableau des atemi et parades en Annexe II.

Epreuve n° 3/ Tai sabaki

L'épreuve n°3 dédiée aux tai sabaki, est composée de 2 parties sous une seule et même note.

Partie 1 – Tai sabaki effectué seul

Le candidat au 5^{ème} Kyu devra démontrer seul les 8 tai sabaki, 4 à droite et 4 à gauche.

- Tai sabaki latéral ;
- Tai sabaki en avançant ;
- Tai sabaki en reculant ;
- Tai sabaki circulaire.

Partie 2 – Tai sabaki effectué avec un partenaire

Le candidat au 5^{ème} Kyu devra ensuite démontrer les 8 tai sabaki avec un partenaire de son choix, et effectuer la parade adéquate suivie d'une riposte par atemi de son choix.

Uke attaquera Tori en poussée de poitrine pour tous les tai sabaki (Voir Annexe II).

Epreuve n° 4/ Chutes - Ukemi

Le candidat au 5^{ème} Kyu devra exécuter les chutes suivantes à droite (voir Annexe II) :

- Chute avant roulée ;
- Chute avant plaquée ;
- Chute arrière roulée ;
- Chute arrière plaquée.

Epreuve n° 5/ Techniques de Base

Le candidat au 5^{ème} Kyu exécutera les 8 techniques de bases (Défenses codifiées sur les saisies de poignet, voir Annexe III) avec défense par atemi.

Epreuve n° 6/ Techniques spécifiques avec partenaire

L'épreuve technique avec partenaires est composée de 2 parties sous une seule et même note (voir Annexe VI).

Partie 1 – Techniques spécifiques de luxation

Le candidat au 5^{ème} Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques de luxation demandées par le jury (Voir listes de luxation – Annexe VII).

Partie 2 – Technique spécifiques de projection

Le candidat au 5^{ème} Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques de projection demandées par le jury (Voir listes des projections – Annexe IX).

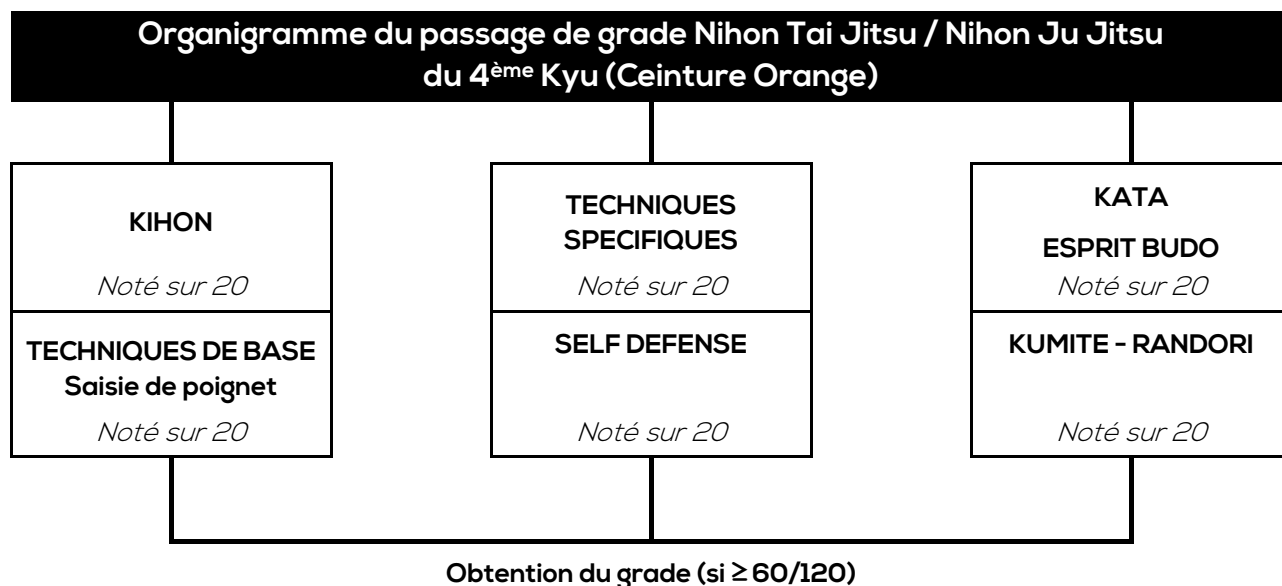
Article 503 - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} KYU (CEINTURE ORANGE)

L'examen du 4^{ème} Kyu (Ceinture Orange) est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Techniques de base
- 3/ Techniques Spécifiques
- 4/ Self défense
- 5/ Kata / Esprit Budo
- 6/ Kumite - 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 pour lesquelles le candidat n'a pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.



Epreuve n° 1/ Kihon

Le Kihon est composé de 4 parties sous une seule et même note (voir Annexe II).

Partie 1 - Tai sabaki effectué seul

Le candidat au 4^{ème} Kyu devra démontrer seul les 8 tai sabaki, 4 à droite et 4 à gauche en effectuant une parade et une riposte par atemi de son choix :

- Tai sabaki latéral ;
- Tai sabaki en avançant ;
- Tai sabaki en reculant ;
- Tai sabaki circulaire.

Partie 2 - Tai sabaki effectué avec un partenaire

Le candidat au 4^{ème} Kyu devra ensuite démontrer les 8 tai sabaki avec un partenaire de son choix, et effectuer la parade adéquate suivie d'une riposte par atemi de son choix.

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.

Partie 3 - Kihon effectué seul

Le candidat au 4^{ème} Kyu sera évalué sur des techniques d'atemi et ou de parades simples sur trois pas en avançant ou en reculant. Les techniques d'atemi et ou de parade seront imposées par le jury.

Partie 4 - Ukemi

Le candidat au 4^{ème} Kyu devra exécuter les chutes suivantes à droite et à gauche :

- Chute avant roulée ;
- Chute avant plaquée ;
- Chute arrière roulée ;
- Chute arrière plaquée.

Epreuve n° 2/ Techniques de Base

Le candidat au 4^{ème} Kyu exécutera 9 techniques de base (Défenses codifiées sur les saisies de poignet, voir Annexe III) tirées au sort et réparties de la façon suivante :

- 3 techniques de base par atemi ;
- 3 techniques de base par luxation ;
- 3 techniques de base par projection.

Epreuve n° 3/ Techniques spécifiques avec partenaire

L'épreuve technique avec partenaires est composée de 2 parties sous une seule et même note.

Partie 1 - Techniques spécifiques de luxation

Le candidat au 4^{ème} Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques de luxation demandées par le jury (Voir liste des luxations - Annexe VII).

Partie 2 - Technique spécifiques de projection

Le candidat au 4^{ème} Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques de projection demandées par le jury (Voir liste des projections - Annexe IX).



Ecole Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et Disciplines Associées

Règlement des passages de grade

Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu





Epreuve n°4/ Self Défense

Le candidat au 4^{ème} Kyu devra être capable de se défendre sur des attaques simples demandées par le jury. Le candidat sera évalué sur 5 attaques tirées au sort. Uke attaquera avec des attaques simples d'atemi (Voir liste Annexes XII et XIII).

Epreuve n° 5/ Kata / Esprit budo

Cette épreuve comporte deux parties sous une seule et même note.

Partie 1 - Kata (noté sur /15)

Le candidat au 4^{ème} Kyu devra exécuter les kata correspondant au grade qu'il présente (Voir Annexes IV et V).

Partie 2 - Esprit budo (noté sur /5)

Le candidat au 4^{ème} Kyu sera capable de répondre à des questions simples sur l'historique des arts martiaux (Voir Annexe I).

Epreuve n° 6/ Kumite - Randori

Le candidat au 4^{ème} Kyu devra exécuter un randori atemi d'une durée maximale de 1 minute 30 avec un partenaire de son choix. Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement (Voir Annexe XVIII).

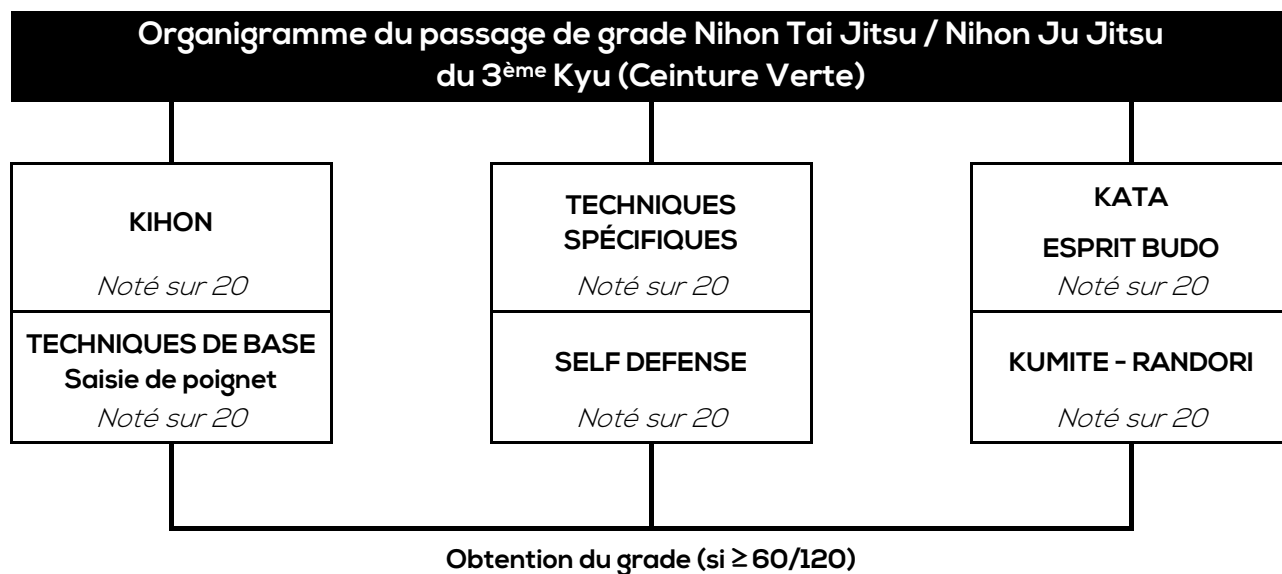
Article 504 - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} KYU (CEINTURE VERTE)

L'examen du 3^{ème} Kyu (Ceinture Verte) est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Techniques de base
- 3/ Techniques spécifiques
- 4/ Self défense
- 5/ Kata / Esprit Budo
- 6/ Kumite - 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 pour lesquelles le candidat n'a pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.



Epreuve n°1/ Kihon

Le Kihon est composé de 4 parties sous une seule et même note (voir Annexe II).

Partie 1 – Tai sabaki effectué seul

Le candidat au 3^{ème} Kyu devra démontrer seul les 8 tai sabaki, 4 à droite et 4 à gauche en effectuant une parade et une riposte par atemi de son choix.

- Tai sabaki latéral ;
- Tai sabaki en avançant ;
- Tai sabaki en reculant ;
- Tai sabaki circulaire.

Partie 2 – Tai sabaki effectué avec un partenaire

Le candidat au 3^{ème} Kyu devra ensuite démontrer les 8 tai sabaki avec un partenaire de son choix, et effectuer la parade adéquate suivie d'une riposte par atemi de son choix.

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.

Partie 3 – Kihon

Le candidat au 3^{ème} Kyu sera évalué sur des techniques d'atemi et ou de parades simples sur trois pas en avançant ou en reculant. Les techniques d'atemi et ou de parade seront imposées par le jury.

Partie 4 – Ukemi

Le candidat au 3^{ème} Kyu devra exécuter les chutes suivantes à droite et à gauche :

- Chute avant roulée ;
- Chute avant plaquée ;
- Chute arrière roulée ;
- Chute arrière plaquée ;
- Chute latérale roulée ;
- Chute latérale plaquée.

Le candidat marquera une garde au sol après avoir effectué sa chute puis se relèvera dans la garde de son choix.

Epreuve n° 2/ Techniques de Base

Le candidat au 3^{ème} Kyu exécutera 12 techniques de base (Défenses codifiées sur les saisies de poignet, voir Annexe III) tirées au sort et réparties de la façon suivante :

- 4 techniques de base par atemi ;
- 4 techniques de base par luxation ;
- 4 techniques de base par projection.

Epreuve n° 3/ Techniques spécifiques avec partenaire

L'épreuve technique avec partenaire est composée de 4 parties sous une seule et même note.

Partie 1 - Techniques spécifiques de luxation

Le candidat au 3^{ème} Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques de luxations demandées par le jury (Voir liste des luxations - Annexe VII).

Partie 2 - Techniques spécifiques de projection

Le candidat au 3^{ème} Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques de projection demandées par le jury (Voir liste des projections - Annexe IX).

Partie 3 - Techniques spécifiques de sutemi

Le candidat au 3^{ème} Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques de sutemi demandées par le jury (Voir liste des sutemi - Annexe X).

Partie 4 - Techniques spécifiques d'immobilisation au sol

Le candidat au 3^{ème} Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques d'immobilisation au sol demandées par le jury (Voir liste des immobilisations au sol - Annexe XI).

Epreuve n° 4/ Self Défense

L'épreuve de self défense est composée de 3 parties sous une seule et même note.

Partie 1 - Attaques par atemi

Le candidat au 3^{ème} Kyu devra être capable de se défendre sur 5 attaques par atemi tirées au sort parmi la liste établie en Annexe XIII.

Partie 2 - Attaques sur saisies de face

Le candidat au 3^{ème} Kyu devra être capable de se défendre sur 5 attaques de saisies de face tirées au sort parmi la liste établie en Annexe XIV.

Partie 3 - Attaques sur saisies latérales

Le candidat au 3^{ème} Kyu devra être capable de se défendre sur 5 attaques de saisies latérales tirées au sort parmi la liste établie en Annexe XV.

Epreuve n° 5/ Kata / Esprit budo

Cette épreuve comporte deux parties sous une seule et même note.

Partie 1 - Kata (*noté sur /15*)

Le candidat au 3^{ème} Kyu devra exécuter les kata correspondants au grade qu'il présente (Voir Annexes IV.et V).

Partie 2 - Esprit budo (*noté sur /5*)

Le candidat au 3^{ème} Kyu sera capable de répondre à des questions simples sur l'historique des arts martiaux (Voir Annexe I).



Ecole Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et Disciplines Associées

Règlement des passages de grade

Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu



Epreuve n° 6/ Kumite - Randori

Le candidat au 3^{ème} Kyu devra exécuter 3 Randori (Voir Annexe XVIII).

- 1 Randori d'atemi d'une durée maximale de 1 minute 30 avec un partenaire de son choix. Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.
- 1 Randori de type Nihon Tai Jitsu d'une durée maximale de 1 minute 30 avec un partenaire de son choix. Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.
- 1 Randori en cercle de type Nihon Tai Jitsu avec au minimum 5 attaquants choisis par le jury.

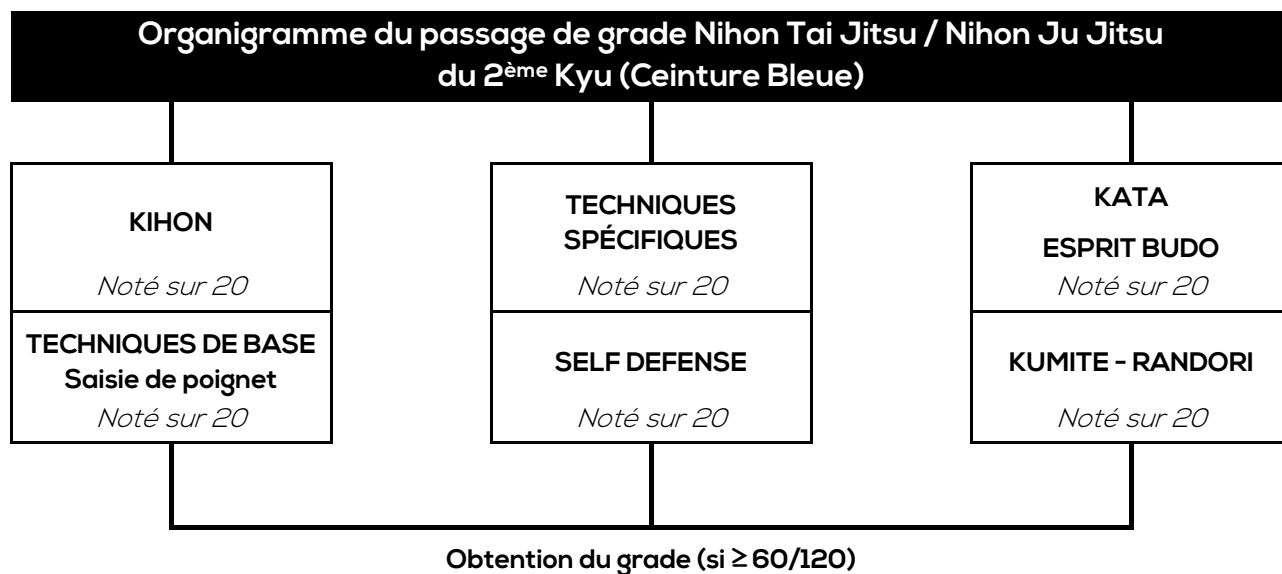
Article 505 - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} KYU (CEINTURE BLEUE)

L'examen du 2^{ème} Kyu (Ceinture Bleue) est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Techniques de base
- 3/ Techniques spécifiques
- 4/ Self défense
- 5/ Kata - Esprit Budo
- 6/ Kumite - 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 pour lesquelles le candidat n'a pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.



Epreuve n°1/ Kihon

Le Kihon est composé de 4 parties sous une seule et même note (Voir Annexe II).

Partie 1 - Tai sabaki effectué seul

Le candidat au 2^{ème} Kyu devra démontrer seul les 8 tai sabaki, 4 à droite et 4 à gauche en effectuant une parade et une riposte par atemi de son choix :

- Tai sabaki latéral ;
- Tai sabaki en avançant ;
- Tai sabaki en reculant ;
- Tai sabaki circulaire.



Ecole Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et Disciplines Associées

Règlement des passages de grade

Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu



Partie 2 – Tai sabaki effectué avec un partenaire

Le candidat au 2^{ème} Kyu devra ensuite démontrer les 8 tai sabaki avec un partenaire de son choix, et effectuer la parade adéquate suivie d'une riposte par atemi de son choix.

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.

Partie 3 – Kihon

Le candidat au 2^{ème} Kyu sera évalué sur des techniques d'atemi et ou de parades simples sur trois pas en avançant ou en reculant. Les techniques d'atemi et ou de parade seront imposées par le jury.

Partie 4 – Ukemi

Le candidat au 2^{ème} Kyu devra exécuter les chutes suivantes à droite et à gauche :

- Chute avant roulée ;
- Chute avant plaquée ;
- Chute arrière roulée ;
- Chute arrière plaquée ;
- Chute latérale roulée ;
- Chute latérale plaquée.

Le candidat marquera une garde au sol après avoir effectué sa chute puis se relèvera dans la garde de son choix.

Epreuve n° 2/ Techniques de Base

Le candidat au 2^{ème} Kyu exécutera 15 techniques de base (Défenses codifiées sur les saisies de poignet, voir Annexe III) tirées au sort et réparti de façon suivante :

- 5 techniques de base par atemi ;
- 5 techniques de base par luxation ;
- 5 techniques de base par projection.

Epreuve n° 3/ Techniques spécifiques avec partenaire

L'épreuve technique avec partenaires est composée de 5 parties sous une seule et même note.

Partie 1 - Techniques spécifiques de luxation

Le candidat au 2^{ème} Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques de luxation demandées par le jury. Le candidat au 2^{ème} Kyu devra également être capable d'exécuter différentes techniques dites « Viens-Donc » (Voir liste des luxations - Annexe VII).



Partie 2 - Techniques spécifiques d'étranglement

Le candidat au 2^{ème} Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques d'étranglement demandées par le jury (Voir liste des étranglements - Annexe VIII).

Partie 3 - Techniques spécifiques de projection

Le candidat au 2^{ème} Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques de projection demandées par le jury (Voir liste des projections - Annexe IX).

Partie 4 - Technique spécifiques de sutemi

Le candidat au 2^{ème} Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques de sutemi demandées par le jury (Voir liste des sutemi - Annexe X).

Partie 5 - Technique spécifiques d'immobilisation au sol

Le candidat au 2^{ème} Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques d'immobilisation demandées par le jury (Voir liste des immobilisations au sol - Annexe XI).

Epreuve n° 4/ Self Défense

L'épreuve de self défense est composée de 5 parties sous une seule et même note (Voir Annexe XII).

Partie 1 - Attaques par atemi

Le candidat au 2^{ème} Kyu devra être capable de se défendre sur 5 attaques par atemi tirées au sort parmi la liste établie en Annexe XIII.

Partie 2 - Attaques sur saisies de face

Le candidat au 2^{ème} Kyu devra être capable de se défendre sur 5 attaques de saisies de face tirées au sort parmi la liste établie en Annexe XIV.

Partie 3 - Attaques sur saisies latérales

Le candidat au 2^{ème} Kyu devra être capable de se défendre sur 5 attaques de saisies latérales tirées au sort parmi la liste établie en Annexe XV.

Partie 4 - Attaques sur saisies arrières

Le candidat au 2^{ème} Kyu devra être capable de se défendre sur 5 attaques de saisies arrière tirées au sort parmi la liste établie en Annexe XVI.

Partie 5 - Attaque au sol

Le candidat au 2^{ème} Kyu devra être capable de se défendre sur 5 attaques au sol tirées au sort parmi la liste établie en Annexe XVII.

Epreuve n° 5/ Kata / Esprit budo

Cette épreuve comporte deux parties sous une seule et même note.

Partie 1 - Kata (noté sur /15)

Le candidat au 2^{ème} Kyu devra exécuter les kata correspondant au grade qu'il présente (Voir Annexe IV. et V).

Partie 2 - Esprit budo (noté sur /5)

Le candidat au 2^{ème} Kyu sera capable de répondre à des questions simples sur l'historique des arts martiaux (Voir Annexe I).

Epreuve n° 6/ Kumite.- Randori

Le candidat au 2^{ème} Kyu devra exécuter 4 Randori (Voir Annexe XVIII) :

- 1 Randori d'atemi d'une durée maximale de 1 minute 30 avec un partenaire de son choix. Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.
- 1 Randori de type Nihon Tai Jitsu d'une durée maximale de 1 minute 30 avec un partenaire de son choix. Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.
- 1 Randori en cercle de type Nihon Tai Jitsu avec au minimum 5 attaquants choisi par le jury.
- 1 Randori de technique au sol d'une durée maximum de 1 minute 30 avec un partenaire de son choix.

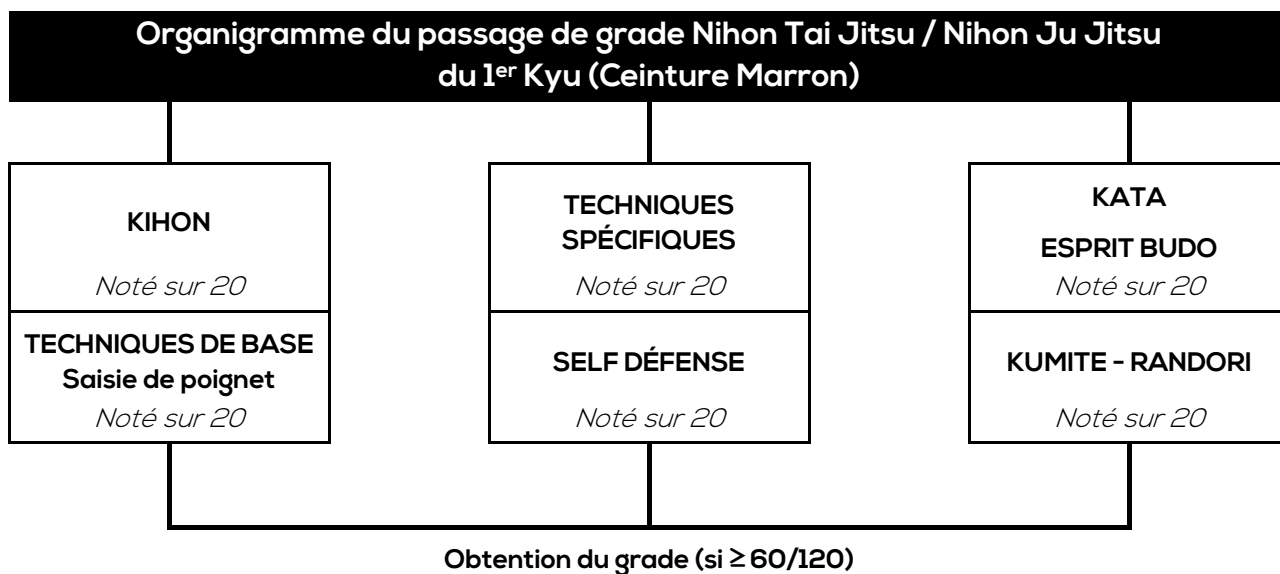
Article 506 - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} KYU (CEINTURE MARRON)

L'examen du 1^{er} Kyu (Ceinture Marron) est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Techniques de base
- 3/ Techniques spécifiques
- 4/ Self défense
- 5/ Kata - Esprit Budo
- 6/ Kumite - 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 pour lesquelles le candidat n'a pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.



Epreuve n°1/ Kihon

Le Kihon est composé de 5 parties sous une seule et même note (Voir Annexe II).

Partie 1 - Tai sabaki effectué seul

Le candidat au 1^{er} Kyu devra démontrer seul les 8 tai sabaki, 4 à droite et 4 à gauche en effectuant une parade et une riposte par atemi de son choix :

- Tai sabaki latéral ;
- Tai sabaki en avançant ;
- Tai sabaki en reculant ;
- Tai sabaki circulaire.

Partie 2 – Tai sabaki effectué avec un partenaire

Le candidat au 1^{er} Kyu devra ensuite démontrer les 8 tai sabaki avec un partenaire de son choix, et effectuer la parade adéquate suivie d'une riposte par atemi de son choix.

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.

Partie 3 – Kihon

Le candidat au 1^{er} Kyu sera évalué sur des techniques d'atemi et ou de parades simples sur trois pas en avançant ou en reculant. Les techniques d'atemi et ou de parade seront imposées par le jury.

Partie 4 – Kihon Ippon Kumite

Le Kihon Ippon Kumite est un assaut conventionnel basé sur une attaque contrée par une seule défense et ou contre-attaque. 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.

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 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.

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.

Partie 5 – Ukemi

Le candidat au 1^{er} Kyu devra exécuter les chutes suivantes à droite et à gauche :

- Chute avant roulée ;
- Chute avant plaquée ;
- Chute arrière roulée ;
- Chute arrière plaquée ;
- Chute latérale roulée ;
- Chute latérale plaquée.

Le candidat marquera une garde au sol après avoir effectué sa chute puis se relèvera dans la garde de son choix.

Epreuve n° 2/ Techniques de Base

Le candidat au 1^{er} Kyu exécutera 18 techniques de base (Défenses codifiées sur les saisies de poignet, voir Annexe III) tirées au sort et réparties de la façon suivante :

- 6 techniques de base par atemi ;
- 6 techniques de base par luxation ;
- 6 techniques de base par projection.

Epreuve n° 3/ Techniques spécifiques avec partenaire

L'épreuve technique avec partenaires est composée de 5 parties sous une seule et même note (Voir Annexe VI).

Partie 1 - Techniques spécifiques de luxation

Le candidat au 1^{er} Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques de luxation demandées par le jury. Le candidat au 1^{er} Kyu devra également être capable d'exécuter différentes techniques dites « Viens-Donc » (Voir liste des luxations - Annexe VII).

Partie 2 - Technique spécifiques d'étranglement

Le candidat au 1^{er} Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques d'étranglement demandées par le jury (Voir liste des étranglements - Annexe VIII).

Partie 3 - Technique spécifiques de projection

Le candidat au 1^{er} Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques de projection demandées par le jury (Voir liste des projections - Annexe IX).

Partie 4 - Technique spécifiques de sutemi

Le candidat au 1^{er} Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques de sutemi demandées par le jury (Voir liste des sutemi - Annexe X).



Partie 5 - Technique spécifiques d'immobilisation au sol

Le candidat au 1^{er} Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques d'immobilisation demandées par le jury (Voir liste des immobilisations au sol - Annexe XI).

Epreuve n° 4/ Self Défense

L'épreuve de self défense est composée de 5 parties sous une seule et même note (Voir Annexe XII).

Partie 1 - Attaques par atemi

Le candidat au 1^{er} Kyu devra être capable de se défendre sur 6 attaques par atemi tirées au sort parmi la liste établie en Annexe XIII.

Partie 2 - Attaques sur saisies de face

Le candidat au 1^{er} Kyu devra être capable de se défendre sur 6 attaques de saisies de face tirées au sort parmi la liste établie en Annexe XIV.

Partie 3 - Attaques sur saisies latérales

Le candidat au 1^{er} Kyu devra être capable de se défendre sur 6 attaques de saisies latérales tirées au sort parmi la liste établie en Annexe XV.

Partie 4 - Attaques sur saisies arrière

Le candidat au 1^{er} Kyu devra être capable de se défendre sur 6 attaques de saisies arrière tirées au sort parmi la liste établie en Annexe XVI.

Partie 5 - Attaque au sol

Le candidat au 1^{er} Kyu devra être capable de se défendre sur 6 attaques au sol tirées au sort parmi la liste établie en Annexe XVII.

Epreuve n° 5/ Kata / Esprit budo

Cette épreuve comporte deux parties sous une seule et même note.

Partie 1 - Kata (*noté sur /15*)

Le candidat au 1^{er} Kyu devra exécuter les kata correspondant au grade qu'il présente (Voir Annexes IV et V).

Partie 2 - Esprit budo (*noté sur /5*)

Le candidat au 1^{er} Kyu sera capable de répondre à des questions simples sur l'historique des arts martiaux (Voir Annexe I).



Ecole Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et Disciplines Associées

Règlement des passages de grade

Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu



Epreuve n° 6/ Kumite-Randori

Le candidat au 1^{er} Kyu devra exécuter 4 Randori (Voir Annexe XVIII) :

- 1 Randori d'atemi d'une durée maximale de 1 minute 30 avec un partenaire de son choix. Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.
- 1 Randori de type Nihon Tai Jitsu d'une durée maximale de 1 minute 30 avec un partenaire de son choix. Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.
- 1 Randori en cercle de type Nihon Tai Jitsu avec au minimum 5 attaquants choisis par le jury.
- 1 Randori de technique au sol d'une durée maximale de 1 minute 30 avec un partenaire de son choix.



Ecole Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et Disciplines Associées

Règlement des passages de grade

Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu



ANNEXES

ANNEXE I - ESPRIT BUDO

Le candidat sera capable de répondre selon le grade présenté à diverses questions sur l'historique et les connaissances des arts martiaux.

Les questions porteront obligatoirement sur les numéros de fiche du document ATELIER ESPRIT BUDO, réalisé par Monsieur Olivier POUTOIRE travail supervisé et validé par Roland HERNAEZ 9^{ème} dan FFDKA - 10^{ème} dan SEIBUKAN KYOTO - HANSHI. Ce document est uniquement consultable sur le site internet de l'EFNTJ par les clubs membres de l'EFNTJ (accès via un mot de passe).

Passage 5^{ème} Kyu	Difficulté	★★	★★	★★			
	N° Fiche	1.2	2.4	3.5			
Passage 4^{ème} Kyu	Difficulté	★★	★★	★★	★★	★★★★	
	N° Fiche	1.3	1.5	2.2	3.3	3.9	
Passage 3^{ème} Kyu	Difficulté	★★	★★	★★	★★	★★★★	
	N° Fiche	1.4	1.7	2.3	2.10	3.1	
Passage 2^{ème} Kyu	Difficulté	★★	★★★★	★★	★★★★	★★★★	
	N° Fiche	1.9	2.1	2.5	3.2	3.10	
Passage 1^{er} Kyu	Difficulté	★★★★ ★	★★★★ ★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★
	N° Fiche	1.1	1.6	2.6	2.7	3.4	3.6

ANNEXE II - KIHON

L'Annexe Kihon regroupe les épreuves suivantes :

- LE KIHON ;
- LES TAI SABAKI ;
- LES CHUTES - UKEMI.

LE KIHON :

Les candidats du 5^{ème} au 1^{er} Kyu devront effectuer les différentes techniques se trouvant dans le tableau ci-dessous sur demande du jury. Il comporte :

- Différentes positions de base (DACHI) ;
- Différentes gardes ;
- Les différentes parades - Technique de défense (UKE WAZA) ;
- Les différentes techniques d'atemi (ATEMI WAZA) ;
- Différentes formes de déplacement, esquives (TAI SABAKI) ;
- Quelques enchaînements simples.

Remarque : Les enchaînements ne doivent pas comporter plus de 3 techniques.

POSITION : DACHI	
HEIKO DACHI	Debout pieds écartés et parallèles
ZENKUTSU DACHI	Fente avant : Jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
KOKUTSU DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
KIBA DACHI	Position du cavalier
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
NEKO ASHI DACHI	Position du chat
LES GARDES	
HIDARI KAMAE	Garde à gauche
MIGI KAMAE	Garde à droite
	Garde classique
	Garde mixte
	Garde kempo
ESQUIVES : TAI SABAKI	
HIRAKI	Esquive latérale
IRIMI	Esquive avançant
NAGASHI	Esquive en reculant
IRIMI SENKAI	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
SHUTO UKE	Défense avec le tranchant de la main
JUJI UKE ou KOSA UKE	Défense double avec les bras croisés - croisillons
MOROTE UKE	Défense double, bras arrière en protection
TECHNIQUES D'ATEMI – ATEMI WAZA	
ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA	
CHOKU TSUKI*	Coup de poing fondamental
TATE TSUKI	Coup de poing avec le poing vertical
MAETE TSUKI	Coup de poing avec le poing avant
KIZAMI TSUKI	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
OI TSUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas
GYAKU TSUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
MAWASHI TSUKI	Coup de poing circulaire
URA TSUKI	Coup de poing, paume tournée vers le haut -Uppercut
NUKITE	Attaque directe en pique de main
TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA	
URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le dos du poing
TETSUI UCHI	Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
SHOMEN SHUTO UCHI	Attaque haute avec le tranchant de la main
YOKOMEN SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume
MAE EMPI UCHI	Attaque avec le coude de face
MAWASHI EMPI UCHI	Attaque circulaire avec le coude
YOKO EMPI UCHI	Attaque latérale avec le coude
TATE EMPI UCHI	Attaque avec le coude de bas en haut
OTOSHI EMPI UCHI	Attaque avec le coude de haut en bas
USHIRO EMPI UCHI	Attaque arrière avec le coude
ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA	
MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire
YOKO GERI	Coup de pied latéral
USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière
TOBI GERI	Coup de pied sauté
KAKATO GERI	Coup de talon de haut en bas
HIZA GERI	Coup de genou
UKEMI (CHUTE)	
HASHIRU MAE UKEMI	Chute avant roulée simple
MAE UKEMI KAMAE	Chute avant roulée avec garde au sol et remise en garde debout
MAE UKEMI	Chute avant plaquée avec postures de défense au sol
HASHIRU USHIRO UKEMI	Chute arrière roulée simple
USHIRO UKEMI KAMAE	Chute arrière roulée avec garde au sol et remise en garde debout
USHIRO UKEMI	Chute arrière plaquée
USHIRO UKEMI	Chute arrière plaquée avec postures de défense au sol
YOKO UKEMI	Chute latérale

* Tsuki ou Zuki

LES TAI SABAKI :

En Nihon Tai Jitsu et en Nihon Ju Jitsu, nous retrouvons 8 tai sabaki, 4 à gauche et 4 à droite :

- Tai sabaki latéral ;
- Tai sabaki avant ;
- Tai sabaki arrière ;
- Tai sabaki circulaire.

Epreuve du Tai sabaki seul

- Les candidats au 5^{ème} Kyu effectueront les tai sabaki sans parade et riposte.
- À partir du 4^{ème} Kyu, les candidats effectueront les tai sabaki suivis d'une parade et d'une riposte par atemi de leur choix.

Epreuve du Tai sabaki avec partenaire

- Pour les candidats au 5^{ème} Kyu, Uke attaquera sur poussée de poitrine à huit reprises et Tori effectuera les 8 tai sabaki avec une parade et une riposte par atemi de son choix.
- À partir du 4^{ème} Kyu, Uke attaquera et Tori se défendra de la façon suivante :
 - Uke attaque 2 oi tsuki - Tori effectuera ses tai sabaki latéraux suivis d'une parade et riposte par atemi ;
 - Uke attaque 2 oi tsuki - Tori effectuera ses tai sabaki avant suivis d'une parade et riposte par atemi ;
 - Uke attaque 2 mae geri - Tori effectuera ses tai sabaki arrière suivis d'une parade et riposte par atemi ;
 - Uke attaque 2 oi tsuki - Tori effectuera ses tai sabaki circulaires suivis d'une parade et riposte par atemi.

LES CHUTES - UKEMI

Le candidat au 5^{ème} Kyu effectuera les chutes suivantes à DROITE :

- Chute avant roulée simple ;
- Chute arrière roulée simple ;
- Chute avant plaquée simple ;
- Chute arrière plaquée simple.

Le candidat au 4^{ème} Kyu effectuera les chutes suivantes à DROITE et à GAUCHE :

- Chute avant roulée simple ;
- Chute arrière roulée simple ;
- Chute avant plaquée simple ;
- Chute arrière plaquée simple.

Règlement des passages de grade

Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu

Les candidats à partir du 3^{ème} Kyu effectueront les chutes suivantes à DROITE et GAUCHE :

- Chute avant roulée ;
- Chute arrière roulée ;
- Chute avant plaquée ;
- Chute arrière plaquée ;
- Chute latérale roulée ;
- Chute latérale plaquée.

Toutes les chutes devront être suivies d'une garde au sol et d'un relevé en garde.

Pour toutes les épreuves, les candidats sont évalués d'après les critères suivants :

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

ANNEXE III - TECHNIQUES DE BASE

TECHNIQUES DE BASE

Les techniques de base comportent 8 saisies de poignet sur lesquelles sont effectuées 3 séries de défense différentes, une série par atemi, une série par clés et une série par projections.

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. Uke attaquera Tori toujours avec la main droite ou en commençant par la main droite pour les saisies à deux mains.

Tori effectue la défense codifiée correspondante.

Après chaque technique, les candidats reprennent leur emplacement de départ.

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 atemi)
 - 2^{ème} forme paume de la main de Tori vers le bas (série atemi, clé et projection)
4. Saisie des deux poignets (Deux formes pour la série atemi)
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 atemi et projection)

Les candidats au 5^{ème} Kyu effectueront les 8 techniques de la série par atemi.

Les candidats au 4^{ème} Kyu effectueront 9 techniques de base demandées par le jury parmi les séries par atemi, luxations et projections :

- 3 techniques de base - Défense par atemi ;
- 3 techniques de base - Défense par luxation ;
- 3 techniques de base - Défense par projection.



Règlement des passages de grade

Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu



Les candidats au 3^{ème} Kyu effectueront 12 techniques de base demandées par le jury parmi les séries par atemi, luxations et projections :

- 4 techniques de base - Défense par atemi ;
- 4 techniques de base - Défense par luxation ;
- 4 techniques de base - Défense par projection.

Les candidats au 2^{ème} Kyu effectueront les 15 techniques de base demandées par le jury parmi les séries par atemi, luxations et projections :

- 5 techniques de base - Défense par atemi ;
- 5 techniques de base - Défense par luxation ;
- 5 techniques de base - Défense par projection.

Les candidats au 1^{er} Kyu effectueront 18 techniques de base demandées par le jury parmi les séries par atemi, luxations et projections :

- 6 techniques de base - Défense par atemi ;
- 6 techniques de base - Défense par luxation ;
- 6 techniques de base - Défense par projection.

ANNEXE IV - KATA

Le mot Kata, traduit littéralement, signifie forme. En Nihon Tai Jitsu, 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 en Kihon, la "beauté" n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

Il existe 2 catégories de Kata : les kata de base (codifiés) qui s'effectuent seul, et un kata supérieur de Nihon Ju Jitsu qui s'effectuent avec un partenaire. Le tableau ci-dessous récapitule le type de kata demandé pour chaque passage de grade.

	5 ^{ème} Kyu	4 ^{ème} Kyu	3 ^{ème} Kyu	2 ^{ème} Kyu	1 ^{er} Kyu
SEUL		OUI	OUI	OUI	OUI
AVEC PARTENAIRE			OUI	OUI	OUI

CRITERES DE NOTATION DU KATA

● 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 démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.

● L'équilibre et la stabilité

Les positions doivent être bien marquées selon le style de l'école, la position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules bien contrôlée. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute doit être sanctionnée.

Règlement des passages de grade

Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu

● 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 adéquate 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 se réfère le candidat.

ANNEXE V - LISTE KATA

GRADE	NIHON TAI JITSU
5 ^{ème} Kyu Ceinture Jaune	Pas de KATA
4 ^{ème} Kyu Ceinture Orange	<u>Kata de base : Effectué seul</u> Nihon Tai Jitsu 1 ^{er} KATA
3 ^{ème} Kyu Ceinture Verte	<u>Kata de base : Effectué seul</u> Nihon Tai Jitsu 1 ^{er} KATA Nihon Tai Jitsu 2 ^{ème} KATA <u>Kata supérieur de Nihon Ju Jitsu</u> 4 premières techniques du KIHON KATA
2 ^{ème} Kyu Ceinture Bleue	<u>Kata de base : Effectué seul</u> Nihon Tai Jitsu 1 ^{er} KATA Nihon Tai Jitsu 2 ^{ème} KATA <u>Kata supérieur de Nihon Ju Jitsu</u> KIHON KATA
1 ^{er} Kyu Ceinture Marron	<u>Kata de base : Effectué seul</u> Nihon Tai Jitsu 1 ^{er} KATA Nihon Tai Jitsu 2 ^{ème} KATA Nihon Tai Jitsu 3 ^{ème} KATA <u>Kata supérieur de Nihon Ju Jitsu</u> KIHON KATA

ANNEXE VI - TECHNIQUES SPÉCIFIQUES

Les techniques spécifiques regroupent différentes catégories de techniques propres à notre école : techniques de luxations, d'étranglement, de projections, de sutemi et d'immobilisations au sol.

Le tableau ci-dessous récapitule les types de techniques spécifiques demandés pour chaque passage de grade.

GRADE	5 ^{ème} Kyu Ceinture Jaune	4 ^{ème} Kyu Ceinture Orange	3 ^{ème} Kyu Ceinture Verte	2 ^{ème} Kyu Ceinture Bleue	1 ^{er} Kyu Ceinture Marron
TECHNIQUES SPÉCIFIQUES LUXATIONS	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
TECHNIQUES SPÉCIFIQUES ETRANGLEMENTS				OUI	OUI
TECHNIQUES SPÉCIFIQUES PROJECTIONS	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
TECHNIQUES SPÉCIFIQUES SUTEMI			OUI	OUI	OUI
TECHNIQUES SPÉCIFIQUES IMMOBILISATIONS AU SOL			OUI	OUI	OUI

ANNEXE VII - TECHNIQUES SPÉCIFIQUES

LUXATIONS

Les techniques spécifiques de luxations sont demandées pour l'examen à partir du 5^{ème} Kyu (Ceinture Jaune).

TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - LUXATIONS			
5 ^{ème} Kyu Ceinture Jaune	1	WAKI GATAME	Clé de bras sous l'aisselle
	2	TENBIN GATAME	Clé de bras sur l'épaule (2 Formes)
	3	JUJI GATAME	Clé de bras en croix (3 Formes)
	4	KOTE GAESHI	Clé de poignet vers l'extérieur
4 ^{ème} Kyu Ceinture Orange	5	GYAKU KOTE GAESHI	Clé de poignet vers l'extérieur par le pouce
	6	YUKI CHIGAE	Clé de poignet vers l'intérieur
	7		Clé sur le pouce
	8		Clé sur les doigts
	9	KOTE KUDAKI	Clé de bras en Z
3 ^{ème} Kyu Ceinture Verte	10	KOTE GATAME	Clé de main (2 Formes)
	11		Clé de bras en flexion sur l'épaule
	12	UDE GARAMI	Clé de bras en flexion dans le dos
	13		Clé de bras en enroulement (2 Formes)
	14	HARA GATAME	Clé de bras sur le ventre
2 ^{ème} Kyu Ceinture Bleue	15		Clé sur le bras tendu
	16		Clé en Bec de cygne
	17	ROBUSE	Mouvement de la rame

Le candidat démontrera les techniques de luxation correspondant au grade présenté ainsi que des techniques correspondant aux grades inférieurs à savoir :

- Le candidat au 4^{ème} Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondantes au grade présenté 2 techniques du 5^{ème} Kyu ;
- Le candidat au 3^{ème} Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondantes au grade présenté 4 techniques parmi celle du 5^{ème} et 4^{ème} Kyu ;
- Le candidat au 2^{ème} Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondantes au grade présenté 6 techniques parmi celle du 5^{ème} au 3^{ème} Kyu ;
- Le candidat au 1^{er} Kyu devra démontrer 10 techniques parmi celles de la liste.

Les techniques seront choisies et annoncées par le jury.

ANNEXE VIII - TECHNIQUES SPÉCIFIQUES

ÉTRANGLEMENTS

Les techniques spécifiques d'étranglement sont demandées pour l'examen à partir du 2^{ème} Kyu (Ceinture Bleue).

TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - ÉTRANGLEMENTS			
2 ^{ème} Kyu Ceinture Bleue	1	HADAKA JIME	Étranglement à mains nues
	2	SODE GURUMA JIME	Étranglement en enroulement par la manche
	3	KATA HA JIME	Étranglement en contrôlant l'épaule
	4	OKURI ERI JIME	Étranglement avec le revers
1 ^{er} Kyu Ceinture Marron	5	KATA JUJI JIME	Étranglement en croix avec mains inversées
	6	GYAKU JUJI JIME	Étranglement en croix mains inversées (Pouces à l'extérieure)
	7	NAMI JUJI JIME	Étranglement en croix (Pouces à l'intérieur)
	8	SANKAKU JIME	Étranglement en triangle

Pour le passage du 2^{ème} Kyu (Ceinture Bleue), les démonstrations pourront se faire soit Uke debout, soit Uke assis au sol.

Pour le passage du 1^{er} Kyu (Ceinture Marron), les démonstrations se feront Uke au sol.

Le candidat démontrera les techniques d'étranglement correspondant au grade présenté ainsi que des techniques correspondant aux grades inférieurs à savoir :

- Le candidat au 1^{er} Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondantes au grade présenté 2 techniques du 2^{ème} Kyu.

Les techniques seront choisies et annoncées par le jury.

ANNEXE IX - TECHNIQUES SPÉCIFIQUES

PROJECTIONS

Les techniques spécifiques de projection sont demandées pour l'examen à partir du 5^{ème} Kyu (Ceinture Jaune).

TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - PROJECTIONS			
5 ^{ème} Kyu Ceinture Jaune	1	O SOTO GARI	Grand fauchage extérieur
	2	KO SOTO GARI	Petit fauchage extérieur
4 ^{ème} Kyu Ceinture Orange	3	O GOSHI	Chargement de hanche
	4	KUBI NAGE	Chargement au cou
	5	IPPON SEOI NAGE	Projection d'épaule intérieure
	6		Projection d'épaule extérieure
	7	ATCHI MAWASHI	Projection par la tête
	8	SHIHO NAGE	Projection par le bras enroulé - projection dans 4 directions
	9	SUKUI NAGE	Ramassement de jambes
3 ^{ème} Kyu Ceinture Verte	10	DE ASHI BARAI	Balayage du pied qui avance
	11	KATA GURUMA	Chargement sur les deux épaules
	12	MOROTE SEOI NAGE	Projection d'épaule par deux mains
	13	KOSHI GURUMA	Projection roue autour des hanches
	14	HIZA GURUMA	Projection de la roue autour du genou
2 ^{ème} Kyu Ceinture Bleue	15	HARAI GOSHI	Projection de hanche fauchée
	16	TAI OTOSHI	Renversement du corps
1 ^{er} Kyu Ceinture Marron	17	KO UCHI GARI	Petit fauchage intérieur
	18	O UCHI GARI	Grand fauchage intérieur
	19	UCHI MATA	Fauchage par l'intérieur de la cuisse

Le candidat démontrera les techniques de projection correspondantes au grade présenté ainsi que des techniques correspondant aux grades inférieurs à savoir :

- Le candidat au 4^{ème} Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondantes au grade présenté 2 techniques du 5^{ème} Kyu ;
- Le candidat au 3^{ème} Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondantes au grade présenté 4 techniques parmi celles du 5^{ème} et 4^{ème} Kyu ;
- Le candidat au 2^{ème} Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondantes au grade présenté 6 techniques parmi celles du 5^{ème} au 3^{ème} Kyu ;



Ecole Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et Disciplines Associées

Règlement des passages de grade

Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu



- Pour le candidat au 1^{er} Kyu : il devra démontrer en plus des techniques correspondantes au grade présenté 8 techniques parmi celle du 5^{ème} au 2^{ème} Kyu.

Les techniques seront choisies et annoncées par le jury.

ANNEXE X - TECHNIQUES SPÉCIFIQUES

SUTEMI

Les techniques spécifiques de sutemi (Techniques de sacrifice) sont demandées pour l'examen à partir du 3^{ème} Kyu (Ceinture Verte).

TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - SUTEMI			
3 ^{ème} Kyu Ceinture Verte	1	TOMOE NAGE	Projection en cercle (Planchette Japonaise)
	2	YOKO OTOSHI	Sutemi latéral
	3	KANI BASAMI	Sutemi arrière en ciseaux
	4	TANI OTOSHI	Chute dans la vallée (2 Formes)
2 ^{ème} Kyu Ceinture Bleue	5	SUMI GAESHI	Renversement dans l'angle
	6	YOKO TOMOE NAGE	Projection en cercle de côté
	7	KUBI MAWASHI SUTEMI	
	8	YOKO GURUMA	Roue de côté
	9	ATAMA GURUMA	
1 ^{er} Kyu Ceinture Marron	10	UDE GAKE SUTEMI	
	11	ERI TORI SUTEMI	
	12	YOKO WAKARE	
	13	TOBI NORI SUTEMI	

Le candidat démontrera les techniques de sutemi correspondant au grade présenté ainsi que des techniques correspondant aux grades inférieurs à savoir :

- Le candidat au 2^{ème} Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondant au grade présenté 2 techniques parmi celles du 3^{ème} Kyu.
- Le candidat au 1^{er} Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondant au grade présenté 4 techniques parmi celles du 3^{ème} et 2^{ème} Kyu

Les techniques seront choisies et annoncées par le jury.

ANNEXE XI - TECHNIQUES SPÉCIFIQUES

IMMOBILISATIONS AU SOL

Les techniques spécifiques d'immobilisation au sol sont demandées pour l'examen à partir du 3^{ème} Kyu (Ceinture Verte).

TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - IMMOBILISATIONS AU SOL			
3 ^{ème} Kyu Ceinture Verte	UKE SUR LE DOS		
	1	KOTE GAESHI GATAME	Clé de poignet et pression du genou sur le coude
	2	TATE GASSHO GATAME	Clé de main inversée
	3		Clé sur le bras fléchi poignet retourné.
	UKE SUR LE VENTRE		
	4	KOTE GATAME	Clé de poignet inversé
	5	SANKAKU GATAME	Clé de bras en triangle
	6		Clé par pression sur le coude
	7	KOTE MAWASHI GATAME	Clé sur la main et sur l'épaule en tournant
8		Clé de bras en flexion dans le dos	
2 ^{ème} Kyu Ceinture Bleue	IMMOBILISATION DE TYPE JUDO		
	9	HON GESA GATAME	Contrôle fondamental par le travers
	10	KATA GATAME	Contrôle par l'épaule
	11	KAMI SHIHO GATAME	Contrôle des quatre points
12	YOKO SHIO GATAME	Contrôle latéral des quatre points	
1 ^{er} Kyu Ceinture Marron	UKE SUR LE DOS		
	13	KATA ASHI HISHIGI	Clé de pied sous l'aisselle
	14	ASHI DORI GARAMI	Clé de pied vers l'intérieur
	UKE SUR LE VENTRE		
	15	KATA ASHI HISHIGI	Clé de pied sous l'aisselle - en retournant Uke sur le ventre.
	16	HIZA HISHIGI	Clé sur le genou et le pied 2 formes

Le candidat démontrera les techniques d'immobilisation au sol correspondant au grade présenté ainsi que des techniques correspondant aux grades inférieurs à savoir :

- Le candidat au 2^{ème} Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondant au grade présenté 2 techniques parmi celles du 3^{ème} Kyu.



Ecole Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et Disciplines Associées

Règlement des passages de grade

Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu



- Le candidat au 1^{er} Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondant au grade présenté 4 techniques parmi celles du 3^{ème} et 2^{ème} Kyu

Les techniques seront choisies et annoncées par le jury.

ANNEXE XII - SELF DEFENSE

Les démonstrations techniques de self défense permettent de vérifier les connaissances techniques du candidat. La complexité technique allée 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, Atemi préparatoire, Technique d'application appropriée à l'attaque et atemi 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.

Le tableau ci-dessous rassemble le nombre d'attaques ainsi que les familles d'attaque (Attaques de face, latérales, arrière, sol) à considérer selon le grade présenté.

GRADE	SERIES D'ATTAQUE	DROITE / GAUCHE	NOMBRE DE SITUATIONS
4 ^{ème} Kyu Ceinture Orange	ATEMI	DROITE	5
3 ^{ème} Kyu Ceinture Verte	ATEMI	DROITE OU GAUCHE	5
	SAISIES DE FACE	DROITE	5
	SAISIES LATERALES	DROITE	5
2 ^{ème} Kyu Ceinture Bleue	ATEMI	DROITE OU GAUCHE	5
	SAISIES DE FACE	DROITE OU GAUCHE	5
	SAISIES LATERALES	DROITE OU GAUCHE	5
	SAISIES ARRIERES	DROITE	5
	DEFENSE AU SOL	DROITE	5
1 ^{er} Kyu Ceinture Marron	ATEMI	DROITE OU GAUCHE	6
	SAISIES DE FACE	DROITE OU GAUCHE	6
	SAISIES LATERALES	DROITE OU GAUCHE	6
	SAISIES ARRIERES	DROITE OU GAUCHE	6
	DEFENSE AU SOL	DROITE OU GAUCHE	6

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 se met en garde à droite ou à gauche en fonction de son choix.

Uke se met en garde à gauche ou à droite (Uke recule la jambe droite ou la jambe gauche) en fonction du grade présenté et de la demande du jury.

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 XIII - SELF DEFENSE

ATTAQUES ATEMI

Les candidats du 4^{ème} au 2^{ème} Kyu seront évalués sur 5 attaques tirées au sort parmi la liste ci-dessous en effectuant une défense de leur choix sur chaque attaque.

Les candidats au 1^{er} Kyu seront évalués sur 6 attaques tirées au sort parmi la liste ci-dessous en effectuant une défense de leur choix sur chaque attaque.

ATTAQUES PAR ATEMI		
1	SHOMEN SHUTO UCHI	Attaque sabre haut (niveau du front)
2	YOKOMEN SHUTO UCHI	Attaque sabre haut oblique (niveau de la tempe)
3	OI TSUKI JODAN	Coup de poing direct niveau haut
4	OI TSUKI CHUDAN	Coup de poing direct niveau moyen
5	MAWASHI TSUKI	Coup de poing circulaire
6	URAKEN	Coup de poing en revers
7	MAE GERI	Coup de pied direct
8	MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire
9	YOKO GERI	Coup de pied latéral

ANNEXE XIV - SELF DEFENSE

ATTAQUES SAISIES DE FACE

Les candidats du 3^{ème} au 2^{ème} Kyu seront évalués sur 5 attaques tirées au sort parmi la liste ci-dessous en effectuant une défense de leur choix sur chaque attaque.

Les candidats au 1^{er} Kyu seront évalués sur 6 attaques tirées au sort parmi la liste ci-dessous en effectuant une défense de leur choix sur chaque attaque.

ATTAQUE SAISIES DE FACE	
1	Poussée de poitrine de face
2	Poussée de poitrine épaule droite
3	Poussée de poitrine épaule gauche
4	Saisie d'une manche
5	Saisie d'une manche en tirant
6	Saisie des deux manches
7	Saisie des deux manches en poussant
8	Saisie de revers à une main en poussant bras tendu
9	Saisie de revers à une main en poussant bras fléchi
10	Saisie d'un revers en tirant bras fléchi
11	Saisie d'un revers et attaque haute
12	Saisie d'un revers et attaque du poing circulaire
13	Saisie de revers à deux mains en poussant bras tendu
14	Saisie de revers à deux mains en poussant bras fléchi
15	Saisie des deux revers en tirant et attaque coup de tête
16	Saisie des deux revers en tirant et coup de genou
17	Saisie de cheveux
18	Saisie de cheveux en tirant
19	Étranglement à une main bras tendu
20	Étranglement à une main bras tendu en poussant
21	Étranglement à une main bras fléchi
22	Étranglement à une main bras fléchi en poussant
23	Étranglement à deux mains bras tendus

24	Étranglement à deux mains bras tendus en poussant
25	Étranglement à deux mains bras fléchis
26	Étranglement à deux mains bras fléchis en poussant
27	Encerclement bras pris
28	Encerclement bras pris en soulevant
29	Encerclement bras libres
30	Encerclement bras libres en soulevant

Pour le 4^{ème} Kyu, le candidat doit impérativement se laisser saisir avant d'effectuer sa défense.

À partir du 3^{ème} Kyu, le candidat peut s'il le désire travailler en Sen No Sen et ainsi travailler sur des tentatives de saisie, sauf si le jury lui impose de se laisser saisir.

À partir du 2^{ème} Kyu, le jury peut demander au candidat de travailler en Sen No Sen et ainsi travailler sur des tentatives de saisie.

ANNEXE XV - SELF DEFENSE

ATTAQUES SAISIES LATERALES

Les candidats du 3^{ème} au 2^{ème} Kyu seront évalués sur 5 attaques tirées au sort parmi la liste ci-dessous en effectuant une défense de leur choix sur chaque attaque.

Les candidats au 1^{er} Kyu seront évalués sur 6 attaques tirées au sort parmi la liste ci-dessous en effectuant une défense de leur choix sur chaque attaque.

ATTAQUES SAISIES LATERALES	
1	Saisie de manche avec la main droite
2	Saisie de manche avec la main gauche
3	Saisie manche et poignet
4	Saisie manche et poignet en tirant
5	Saisie manche et poignet en poussant
6	Tentative de prise de tête
7	Tête à moitié prise
8	Tête prise bras devant
9	Tête prise bras derrière
10	Saisie de cheveux avec la main droite
11	Saisie de cheveux avec la main droite en tirant
12	Saisie de cheveux avec la main gauche
13	Saisie de cheveux avec la main gauche en tirant
14	Étranglement à deux mains bras tendus
15	Étranglement à deux mains bras tendus en poussant
16	Étranglement à deux mains bras fléchis
17	Étranglement à deux mains bras fléchis en poussant
18	Encerclement niveau des coudes
19	Encerclement niveau des coudes en soulevant.
20	Encerclement niveau des épaules

ANNEXE XVI - SELF DEFENSE

ATTAQUES SAISIES ARRIERE

Les candidats au 2^{ème} Kyu seront évalués sur 5 attaques tirées au sort parmi la liste ci-dessous en effectuant une défense de leur choix sur chaque attaque.

Les candidats au 1^{er} Kyu seront évalués sur 6 attaques tirées au sort parmi la liste ci-dessous en effectuant une défense de leur choix sur chaque attaque.

ATTAQUES SAISIES ARRIERE	
1	Saisie de cheveux en poussant bras tendu
2	Saisie de cheveux en poussant bras fléchi
3	Saisie de cheveux en tirant bras fléchi
4	Saisie des manches en poussant
5	Saisie des manches en tirant
6	Saisie du col en poussant bras tendu
7	Saisie du col en poussant bras fléchi
8	Saisie du col en tirant bras fléchi
9	Saisie du col et pantalon
10	Étranglement à deux mains bras tendus
11	Étranglement à deux mains en poussant bras tendus
12	Étranglement à deux mains bras fléchis
13	Étranglement à deux mains en poussant bras fléchis
14	Étranglement avec l'avant-bras
15	Étranglement avec l'avant-bras et saisie du bras
16	Encerclement niveau épaule
17	Encerclement niveau coude
18	Encerclement niveau des coudes en soulevant
19	Encerclement sous les bras
20	Encerclement sous les bras en soulevant
21	Tentative Double Nelson
22	Double Nelson

ANNEXE XVII - SELF DEFENSE

ATTAQUES AU SOL

Les candidats au 2^{ème} Kyu seront évalués sur 5 attaques tirées au sort parmi la liste ci-dessous en effectuant une défense de leur choix sur chaque attaque.

Les candidats au 1^{er} Kyu seront évalués sur 6 attaques tirées au sort parmi la liste ci-dessous en effectuant une défense de leur choix sur chaque attaque.

ATTAQUE AU SOL	
TORI SUR LE DOS	
1	Étranglement à 2 mains UKE à cheval surTORI
2	Étranglement à 2 mains UKE entre les jambes de TORI
3	Étranglement à 2 mains UKE derrière TORI
4	Étranglement à 2 mains UKE sur un coté genou au sol.
5	Étranglement à 2 mains UKE sur un coté genou sur les côtes de TORI
6	UKE à cheval sur TORI - Attaque coup de poing
7	UKE entre les jambes TORI - Tentative de saisie ou étranglement ou attaque coup de poing
8	Tori en garde au sol - Uke debout essaie de venir saisir ou de frapper Tori
9	Uke debout devant Tori au sol en garde - Tori effectue divers renversements
TORI EN POSITION ASSISE	
10	Étranglement arrière avec l'avant-bras

ANNEXE XVIII - KUMITE - 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, leur faculté à utiliser la technique appropriée, leur capacité 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 ;
- Kime (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).

Critères de notation :

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

Candidats du 4^{ème} au 1^{er} Kyu

GRADE	TYPE	DURÉE	NOMBRE DE PARTENAIRES
4 ^{ème} Kyu	Atemi	1'30 maximum	1 choisi par le candidat
3 ^{ème} Kyu	Atemi	1'30 maximum	1 choisi par le candidat
	Nihon Tai Jitsu	1'30 maximum	1 choisi par le candidat
2 ^{ème} Kyu	Nihon Tai Jitsu	1'30 maximum	2 choisis par le candidat
	Nihon Tai Jitsu en cercle	deux tours	5 choisis par le jury
1 ^{er} Kyu	Atemi	1'30 maximum	1 choisi par le candidat
	Nihon Tai Jitsu en cercle	deux tours	5 choisis par le jury



Ecole Française de Nihon Tai Jitsu / Ju Jitsu et Disciplines Associées

Règlement des passages de grade


Nihon Tai Jitsu / Nihon Ju Jitsu

Du 6^{ème} Kyu au 1^{er} Kyu



ANNEXE XIX - TABLEAUX RECAPITULATIFS

DU 5^{ème} AU 1^{er} KYU

Examen du 5 ^{ème} Kyu (Ceinture Jaune)		
Epreuves par Unité de Valeur (UV)		Notée sur
UV1 ESPRIT BUDO	<p><u>Cette épreuve est décomposée en 4 parties :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>Présentation :</u> <ol style="list-style-type: none"> a) Le keikogi b) Le Nœud de ceinture ● <u>Salut :</u> <ol style="list-style-type: none"> a) Salut debout. b) Salut à genou. ● <u>Les commandements</u> ● <u>Historique sur les arts martiaux</u> <p>Voir Annexe I</p>	/20
UV2 KIHON	<p><u>Cette épreuve est décomposée en 4 parties :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>Partie 1 : Les positions « Dachi »</u> ● <u>Partie 2 : Les gardes</u> ● <u>Partie 3 : Les déplacements</u> ● <u>Partie 4 : Les Parades et les atemis (Coups frappés)</u> <p>Voir Annexe II</p>	/20
UV3 TAISABAKI	<p><u>Cette épreuve est décomposée en 2 parties :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>Partie 1 - TAI SABAKI effectué seul</u> 8 tai sabaki : 4 à droite et 4 à gauche. ● <u>Partie 2 - TAI SABAKI effectué avec partenaire.</u> 8 tai sabaki avec parade et riposte par atemi de son choix. <p>Voir Annexe II</p>	/20
UV4 UKEMI	<p><u>Les différentes chutes à droite</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Chute avant roulée ● Chute avant plaquée ● Chute arrière roulée ● Chute arrière plaquée <p>Voir Annexe II</p>	/20
UV5 TECHNIQUES DE BASE	<p>8 techniques de base avec défense par Atemi</p> <p>Voir Annexe III</p>	/20
UV6 TECHNIQUES SPÉCIFIQUES	<p><u>TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - (Avec partenaire)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Luxations ● Projections <p>Voir listes Annexes VI - VII ET IX</p>	/20
TOTAL		/120

Examen du 4^{ème} Kyu (Ceinture Orange)

NIHON TAI JITSU / NIHON JU JITSU




Epreuves par Unité de Valeur (UV)		Notée sur
UV1 KIHON	<p><u>Cette épreuve est décomposée en 4 parties :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tai sabaki (seul) ● Tai sabaki (avec partenaire) Uke attaque 4 oi tsuki - 2 mae geri - 2 oi tsuki ● Kihon (seul) ● Ukemi - droite et gauche. <p>Voir Annexe II</p>	/20
UV2 TECHNIQUES DE BASE	<p><u>9 Techniques de base tirée au sort.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3 techniques de base par atemi. ● 3 techniques de base par luxation. ● 3 techniques de base par projection. <p>Voir Annexe III</p>	/20
UV3 TECHNIQUES SPÉCIFIQUES	<p><u>TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - (Avec partenaire)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Luxations ● Projections <p>Voir listes Annexes VI - VII ET IX</p>	/20
UV4 SELF DÉFENSE	<p><u>Candidat avec partenaire - Attaques tirées au sort</u></p> <p>Les défenses sont libres au choix du candidat.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5 Attaques atemi <p>Voir Annexes XII ET XIII</p>	/20
UV5 KATA ESPRIT BUDO	<p><u>KATA :</u></p> <p>NIHON TAI JITSU - Kata de base (Seul)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nihon Tai Jitsu 1^{er} KATA <p>Voir Annexes IV ET V</p> <p><u>ESPRIT BUDO :</u></p> <p>Voir Annexe I</p>	/20
UV6 KUMITE - RANDORI	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <p>Randori libre de 1'30 maximum de type atemi, les 2 partenaires attaquent et défendent alternativement.</p> <p>Voir Annexe XVIII</p>	/20
TOTAL		/120

Examen du 3^{ème} Kyu (Ceinture Verte)

NIHON TAI JITSU / NIHON JU JITSU



Epreuves par Unité de Valeur (UV)		Notée sur
UV1 KIHON	<p><u>Cette épreuve est décomposée en 4 parties</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tai sabaki (seul) ● Tai sabaki (avec partenaire) Uke attaque 4 oi tsuki - 2 mae geri - 2 oi tsuki ● Kihon (seul) ● Ukemi - droite et gauche avec garde au sol et relevé en garde. <p>Voir Annexe II</p>	/20
UV2 TECHNIQUES DE BASE	<p><u>12 Technique de base tirée au sort.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4 techniques de base par atemi. ● 4 techniques de base par luxation. ● 4 techniques de base par projection. <p>Voir Annexe III</p>	/20
UV3 TECHNIQUES SPÉCIFIQUES	<p><u>TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - (Avec partenaire)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Luxations ● Projections ● Sutemi ● Immobilisations au sol <p>Voir listes Annexes VI - VII - IX - X ET XI</p>	/20
UV4 SELF DÉFENSE	<p><u>Candidat avec partenaire - Attaques tirées au sort</u></p> <p>Les défenses sont libres au choix du candidat.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5 Attaques par atemi ● 5 Attaques sur saisies de face ● 5 Attaques sur saisies latérales <p>Voir Annexes XII - XIII - XIV ET XV</p>	/20
UV5 KATA ESPRIT BUDO	<p><u>KATA :</u></p> <p>NIHON TAI JITSU - kata de base (Seul)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nihon Tai Jitsu 1^{er} KATA ● Nihon Tai Jitsu 2^{ème} KATA <p>NIHON JU JITSU - (Avec partenaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kihon KATA - 4 premières techniques. <p>Voir Annexes IV ET V</p> <p><u>ESPRIT BUDO :</u></p> <p>Voir Annexe I</p>	/20
UV6 KUMITE - RANDORI	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Randori type atemi - max 1'30 minutes ● Randori type Nihon Tai Jitsu - max 1'30 minutes ● Randori en cercle type NTJ - 5 Attaquants - 2 tours. <p>Voir Annexe XVIII</p>	/20
TOTAL		/120

Examen du 2 ^{ème} Kyu (Ceinture Bleue) NIHON TAI JITSU / NIHON JU JITSU		
Epreuves par Unité de Valeur (UV)		Notée sur
UV1 KIHON	<p><u>Cette épreuve est décomposée en 4 parties</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tai sabaki (seul) ● Tai sabaki (avec partenaire) Uke attaque 4 oi tsuki - 2 mae geri - 2 oi tsuki ● Kihon (seul) ● Ukemi - droite et gauche avec garde au sol et relevé en garde. <p>Voir Annexe II</p>	/20
UV2 TECHNIQUES DE BASE	<p><u>15 Technique de base tirée au sort.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5 techniques de base par atemi. ● 5 techniques de base par luxation. ● 5 techniques de base par projection. <p>Voir Annexe III</p>	/20
UV3 TECHNIQUES SPÉCIFIQUES	<p><u>TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - (Avec partenaire)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Luxations ● Étranglements ● Projections ● Sutemi ● Immobilisations au sol <p>Voir listes Annexes VI - VII - VIII - IX - X ET XI</p>	/20
UV4 SELF DÉFENSE	<p><u>Candidat avec partenaire - Attaques tirées au sort</u></p> <p>Les défenses sont libres au choix du candidat.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5 Attaques par atemi ● 5 Attaques sur saisies de face ● 5 Attaques sur saisies latérales ● 5 Attaques sur saisies arrière ● 5 Attaques au sol <p>Voir Annexes XII - XIII - XIV - XV - XVI ET XVII</p>	/20
UV5 KATA ESPRIT BUDO	<p><u>KATA:</u></p> <p>NIHON TAI JITSU - kata de base (Seul)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nihon Tai Jitsu 1^{er} KATA ● Nihon Tai Jitsu 2^{ème} KATA <p>NIHON JU JITSU - (Avec partenaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kihon KATA <p>Voir Annexes IV ET V</p> <p><u>ESPRIT BUDO:</u></p> <p>Voir Annexe I</p>	/20
UV6 KUMITE - RANDORI	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Randori type atemi - max 1'30 minutes ● Randori type Nihon Tai Jitsu - max 1'30 minutes ● Randori en cercle type NTJ - 5 Attaquants - 2 tours. ● Randori technique au sol. <p>Voir Annexe XVIII</p>	/20
TOTAL		/120

Examen du 1^{er} Kyu (Ceinture Marron)		Notée sur
NIHON TAI JITSU / NIHON JU JITSU		
Epreuves par Unité de Valeur (UV)		
UV1 KIHON	<p><u>Cette épreuve est décomposée en 5 parties</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tai sabaki (seul) ● Tai sabaki (avec partenaire) ● Kihon (seul) ● Kihon ippon kumite (avec partenaire) ● Ukemi <p>Voir Annexe II</p>	/20
UV2 TECHNIQUES DE BASE	<p><u>18 Technique de base tirée au sort.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 6 techniques de base par atemi. ● 6 techniques de base par luxation. ● 6 techniques de base par projection. <p>Voir Annexe III</p>	/20
UV3 TECHNIQUES SPÉCIFIQUES	<p><u>TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - (Avec partenaire)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Luxations ● Étranglements ● Projections ● Sutemi ● Immobilisations au sol <p>Voir listes Annexes VI - VII - VIII - IX - X ET XI</p>	/20
UV4 SELF DÉFENSE	<p><u>Candidat avec partenaire - Attaques tirées au sort</u> Les défenses sont libres au choix du candidat.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 6 Attaques par atemi ● 6 Attaques sur saisies de face ● 6 Attaques sur saisies latérales ● 6 Attaques sur saisies arrière ● 6 Attaques au sol <p>Voir Annexes XII - XIII - XIV - XV - XVI ET XVII</p>	/20
UV5 KATA ESPRIT BUDO	<p><u>KATA:</u> NIHON TAI JITSU - kata de base (Seul)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nihon Tai Jitsu 1^{er} KATA ● Nihon Tai Jitsu 2^{ème} KATA ● Nihon Tai Jitsu 3^{ème} KATA <p>NIHON JU JITSU - (Avec partenaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kihon KATA. <p>Voir Annexes IV ET V</p> <p><u>ESPRIT BUDO:</u> Voir Annexe I</p>	/20
UV6 KUMITE - RANDORI	<p><u>Candidat avec partenaire</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Randori type atemi - max 1'30 minutes ● Randori type Nihon Tai Jitsu - max 1'30 minutes ● Randori en cercle type NTJ - 5 Attaquants - 2 tours. ● Randori technique au sol. <p>Voir Annexe XVIII</p>	/20
TOTAL		/120