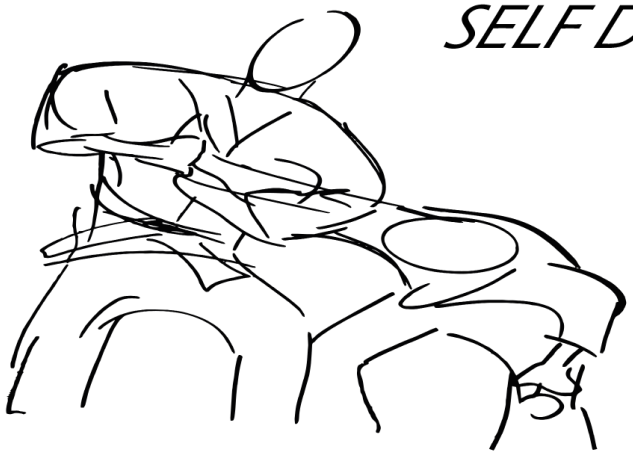
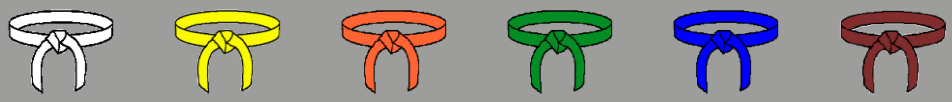
Nihon Tai Jutsu

SELF DEFENSE



DIRECTION
TECHNIQUE

Réglementation des passages de grade
Nihon Tai Jutsu / Nihon Ju Jutsu
Du 6ème au 1er Kyu



ASSOCIATION
INTERNATIONALE

Edition 2022

https://aintj.net

COMITE DE REDACTION

Laurent LARIVIERE
Conception / Rédaction

Christelle MARTIN
Traduction en anglais

Xavier DUVAL
Correction et relecture

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 1er Kyu
24/11/2020 Version 2020 – NTJ91 et Pays Satellites
24/06/2021 Version 2021 – Direction Technique de l'A.I.N.T.J
07/03/2022 Version 2022 – Nouvelle Identité visuelle AINTJ - remplacement de Jitsu par Jutsu et FMNITAI par AINTJ

TABLE DES MATIERES

COMITE DE REDACTION 1

SUIVI DES MODIFICATIONS 3

TABLE DES MATIERES 5

PREAMBULE 7

PARTIE ADMINISTRATIVE 9

CHAPITRE I ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT 11

Article L 01-001 – Contenu et modifications 11
Article L 01-002 – Compétences de la direction technique du club 11

CHAPITRE II CONDITIONS D'INSCRIPTION AUX EXAMENS DE GRADE 13

Article L 02-001 – Conditions générales 13
Article L 02-002 – Conditions spécifiques aux adhérents de la A.I.N.T.J 13
Article L 02-003 – Dossier de candidature 13
Article L 02-004 – Condition d'âge pour les passages de grade 13
Article L 02-005 – Temps de pratique entre chaque passage de grade 14
Article L 02-006 – Fréquence des passages de grade au sein du club 14
Article L 02-007 – Validation des grades du 6ème au 1er Kyu 14

CHAPITRE III JUGES DES EXAMENS DE GRADE 15

Article L 03-001 – Conditions générales 15

PARTIE TECHNIQUE 17

CHAPITRE I GENERALITES 19

Article R 01-001 - Règles générales 19

CHAPITRE II PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES 21

Article R 02-001 – Examen pour l'obtention du 6ème Kyu (Ceinture Blanche) 21
Article R 02-002 - Examen pour l'obtention du 5ème Kyu (Ceinture Jaune) 23
Article R 02-003 - Examen pour l'obtention du 4ème KYU (Ceinture Orange) 27
Article R 02-004 - Examen pour l'obtention du 3ème Kyu (Ceinture Verte) 31
Article R 02-005 - Examen pour l'obtention du 2ème Kyu (Ceinture Bleue) 35
Article R 02-006 - Examen pour l'obtention du 1er Kyu (Ceinture Marron) 39

ANNEXES 43

ANNEXE I ESPRIT BUDO 45

ANNEXE II KIHON 47

ANNEXE III TECHNIQUES DE BASE 51

ANNEXE IV KATA 53

ANNEXE V LISTE KATA 55

ANNEXE VI TECHNIQUES SPÉCIFIQUES 57

ANNEXE VII TECHNIQUES SPÉCIFIQUES LUXATIONS 58

ANNEXE VIII TECHNIQUES SPÉCIFIQUES ÉTRANGLEMENTS 59

ANNEXE IX TECHNIQUES SPÉCIFIQUES PROJECTIONS 61

ANNEXE X TECHNIQUES SPÉCIFIQUES SUTEMI 63

ANNEXE XI TECHNIQUES SPÉCIFIQUES IMMOBILISATIONS AU SOL 65

ANNEXE XII SELF DEFENSE 67

ANNEXE XIII SELF DEFENSE ATTAQUES ATEMI 69

ANNEXE XIV SELF DEFENSE ATTAQUES SAISIES DE FACE 71

ANNEXE XV SELF DEFENSE ATTAQUES SAISIES LATERALES 73

ANNEXE XVI SELF DEFENSE ATTAQUES SAISIES ARRIERE 75

ANNEXE XVII SELF DEFENSE ATTAQUES AU SOL 77

ANNEXE XVIII KUMITE - RANDORI 79

ANNEXE XIX TABLEAUX RECAPITULATIFS DU 5ème AU 1er KYU 81

PREAMBULE

Les différents grades de Nihon Tai Jutsu / Nihon Ju Jutsu et Disciplines Associées forment un ensemble dans la progression des connaissances en Nihon Tai Jutsu / Nihon Ju Jutsu 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 6ème Kyu au 1er 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 français et étrangers des pays satellites 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 Jutsu - Méthode de Self Défense Complète de Roland HERNAEZ 9ème DAN –FFKDA - 10ème 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 notre site internet (accès via un mot de passe).

PARTIE ADMINISTRATIVE

DIRECTION
TECHNIQUE

CHAPITRE I
ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT

Article L 01-001 – 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 6ème au 1er 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 9ème DAN -FFKDA.

Le présent règlement précise notamment :

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

Article L 01-002 – Compétences 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 6ème au 1er 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

Article L 02-001 – Conditions générales

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 L 02-002 – Conditions spécifiques aux adhérents de la A.I.N.T.J

En plus des conditions générales précitées ou en rappel à celles-ci, les candidats titulaires du timbre d'adhésion de la A.I.N.T.J de la saison sportive en cours doivent :

- Posséder le passeport sportif de la A.I.N.T.J : le passeport sportif est délivré par la A.I.N.T.J.
- Justifier du temps de pratique minimum défini au sein du présent règlement (justification notamment par la présentation du passeport A.I.N.T.J dûment rempli avec les timbres d'adhésion A.I.N.T.J correspondants dont celui de la saison en cours).

Article L 02-003 – 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 L 02-004 – Condition d'âge 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.

Article L 02-005 – Temps de pratique entre chaque passage de grade

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

GRADES	6ème Kyu Ceinture Blanche	5ème Kyu Ceinture Jaune	4ème Kyu Ceinture Orange	3ème Kyu Ceinture Verte	2ème Kyu Ceinture Bleue	1er Kyu Ceinture Marron
Durée de pratique	Pas d'examen - Début de la pratique. Timbre de l'A.I.N.T.J de la saison en cours.	3 mois de pratique minimum de date à date entre le 6ème Kyu et le passage du 5ème Kyu. Timbre d'adhésion de l'A.I.N.T.J de la saison en cours.	5 mois de pratique minimum de date à date entre le passage du 5ème Kyu et le passage du 4ème Kyu. Timbre d'adhésion de l'A.I.N.T.J de la saison en cours.	5 mois de pratique minimum de date à date entre le passage du 4ème Kyu et le passage du 3ème Kyu. 2 timbres d'adhésion de l'A.I.N.T.J dont celui de la saison en cours.	5 mois de pratique minimum de date à date entre le passage du 3ème Kyu et le passage du 2ème Kyu. 2 timbres d'adhésion de l'A.I.N.T.J dont celui de la saison en cours.	5 mois de pratique minimum de date à date entre le passage du 2ème Kyu et le passage du 1er Kyu. 3 timbres d'adhésion de l'A.I.N.T.J dont celui de la saison en cours.

Article L 02-006 – Fréquence 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 L 02-007 – Validation des grades du 6ème au 1er Kyu

Pour être valables, les grades du 6ème au 1er 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 A.I.N.T.J 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 A.I.N.T.J

CHAPITRE III
JUGES DES EXAMENS DE GRADE

Article L 03-001 – Conditions générales

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 titulaire du grade de Ceinture Noire 1er DAN.

PARTIE TECHNIQUE

CHAPITRE I
GENERALITES

Article R 01-001 - Règles générales

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 1er 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 à pouvoir de décision.

CHAPITRE II
PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES

Article R 02-001 – Examen pour l'obtention du 6ème 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 Jutsu. Il n'y a pas d'examen.

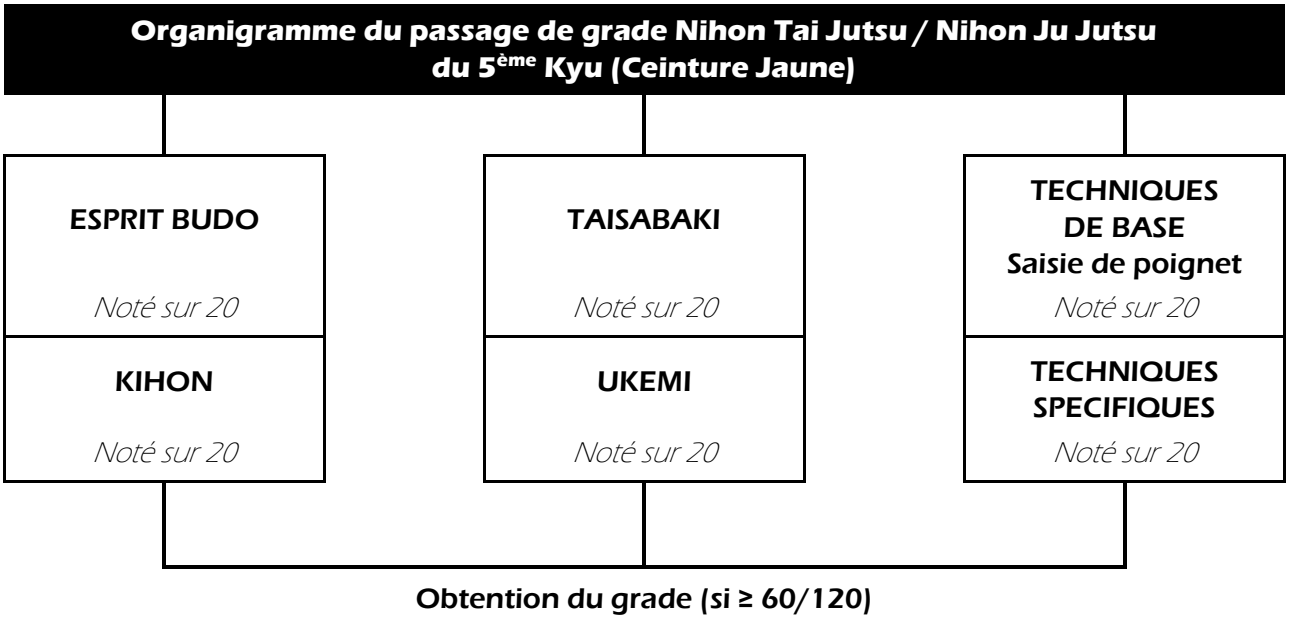
Article R 02-002 - Examen pour l'obtention du 5ème Kyu (Ceinture Jaune)

L'examen du 5ème 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 5ème 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 5ème 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 5ème 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 5ème Kyu sera évalué sur les différentes gardes utilisées en Nihon Tai Jutsu et Nihon Ju Jutsu:

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

Partie 3 - Déplacements

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

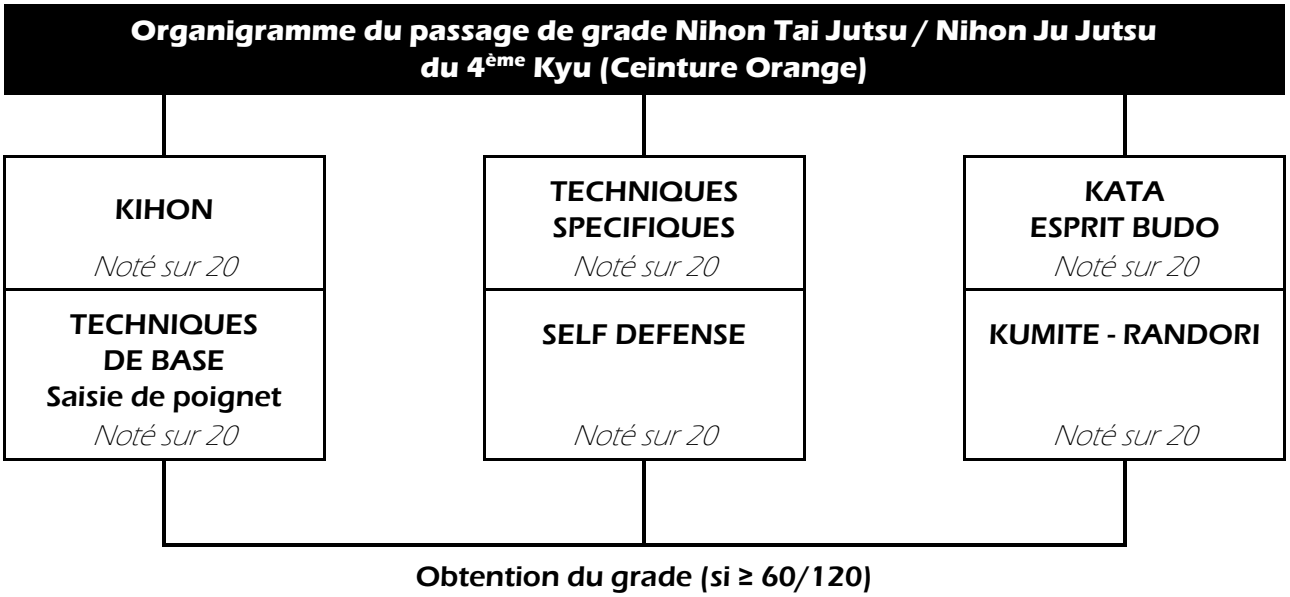
Article R 02-003 - Examen pour l'obtention du 4ème KYU (Ceinture Orange)

L'examen du 4ème 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 4ème 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 4ème 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 4ème 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 4ème 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 4ème 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 4ème 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 4ème Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques de projection demandées par le jury (Voir liste des projections - Annexe IX).

Epreuve n°4/ Self Défense

Le candidat au 4ème 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 4ème Kyu devra exécuter les katas correspondants au grade qu'il présente (Voir Annexes IV et V).

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

Le candidat au 4ème 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 4ème 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).

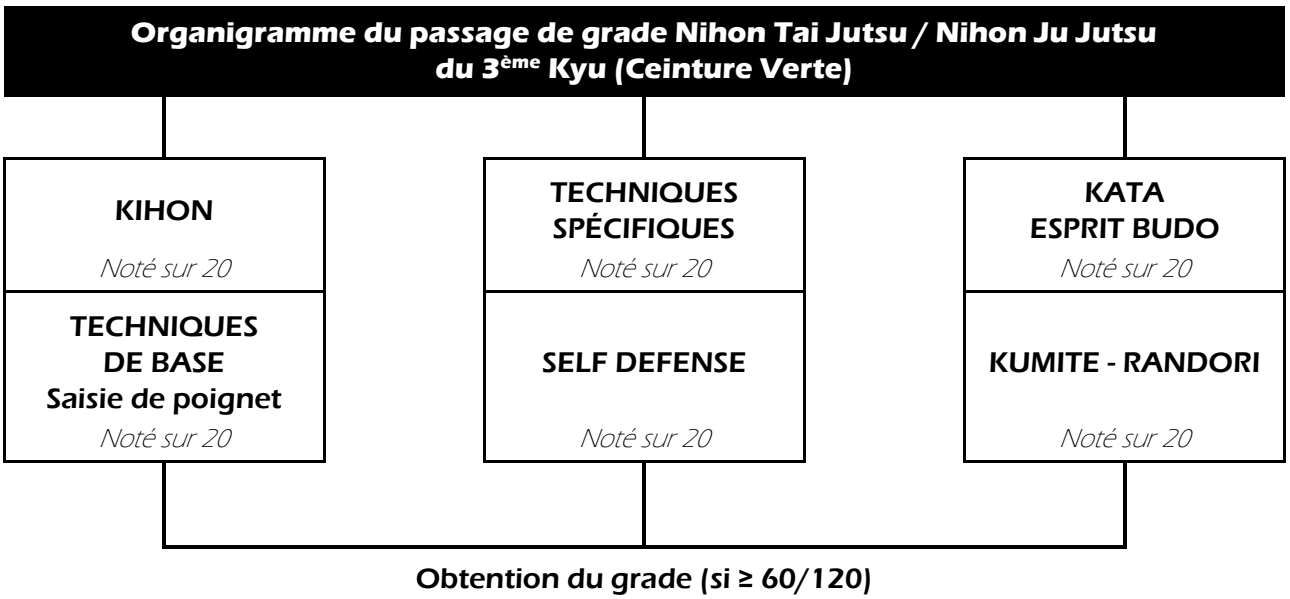
Article R 02-004 - Examen pour l'obtention du 3ème Kyu (Ceinture Verte)

L'examen du 3ème 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 3ème 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 3ème 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 3ème 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 3ème 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 3ème 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 3ème 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 3ème 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 3ème 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 3ème 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 3ème 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 3ème 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 3ème 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 3ème Kyu devra exécuter les katas correspondants au grade qu'il présente (Voir Annexes IV.et V).

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

Le candidat au 3ème 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 3ème 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 Jutsu 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 Jutsu avec au minimum 5 attaquants choisis par le jury.

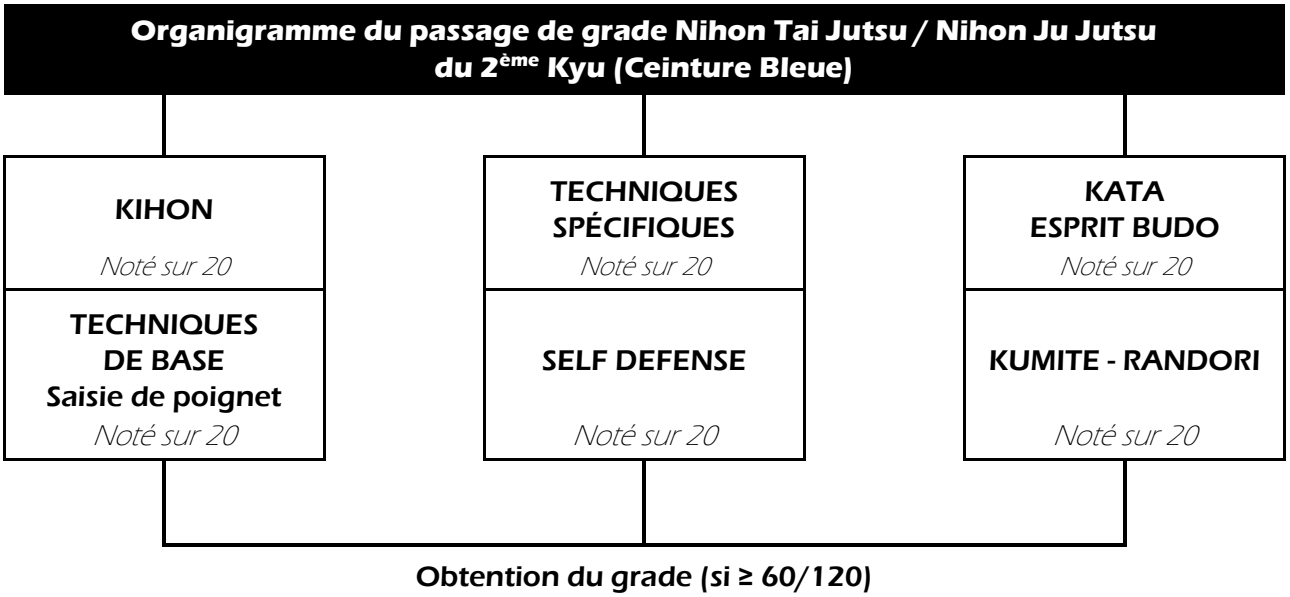
Article R 02-005 - Examen pour l'obtention du 2ème Kyu (Ceinture Bleue)

L'examen du 2ème 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 2ème 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 2ème 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 2ème 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 2ème 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 2ème 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 2ème Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques de luxation demandées par le jury. Le candidat au 2ème 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 2ème 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 2ème 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 2ème 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 2ème 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 2ème 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 2ème 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 2ème 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 arrière

Le candidat au 2ème 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 2ème 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 2ème Kyu devra exécuter les katas correspondants au grade qu'il présente (Voir Annexe IV.et V).

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

Le candidat au 2ème 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 2ème 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 Jutsu 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 Jutsu 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.

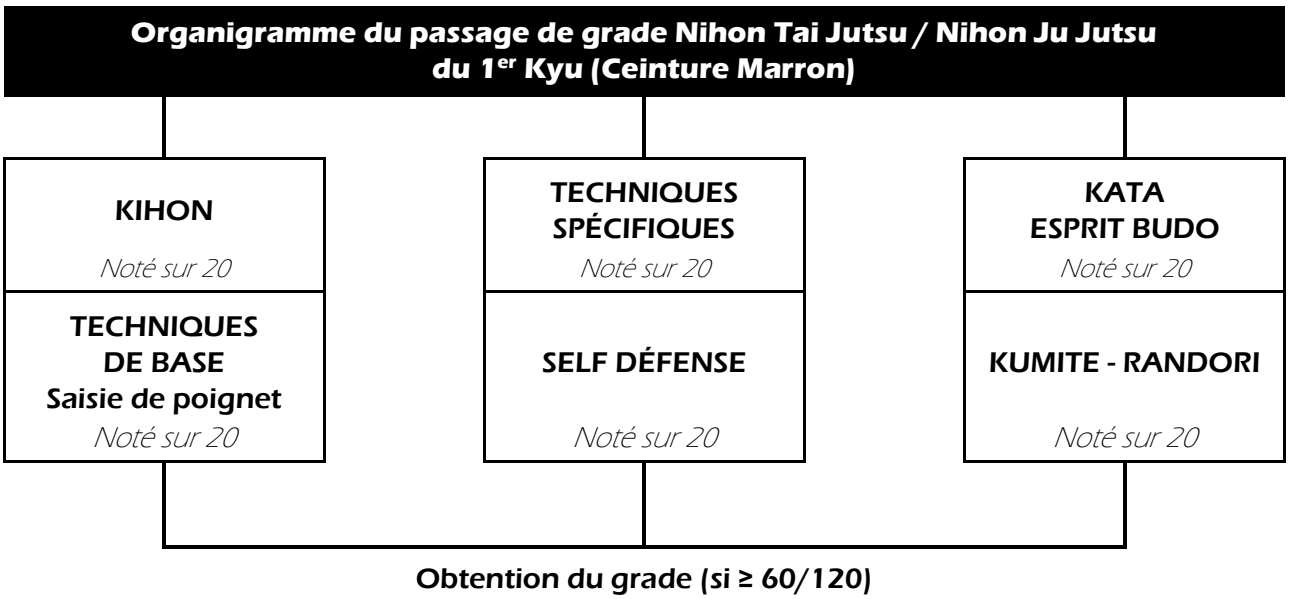
Article R 02-006 - Examen pour l'obtention du 1er Kyu (Ceinture Marron)

L'examen du 1er 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 1er 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 1er 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 1er 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 1er 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 1er 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 1er Kyu devra être capable d'exécuter les techniques spécifiques de luxation demandées par le jury. Le candidat au 1er 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 1er 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 1er 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 1er 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 1er 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 1er 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 1er 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 1er 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 1er 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 1er 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 1er Kyu devra exécuter les katas correspondants au grade qu'il présente (Voir Annexes IV et V).

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

Le candidat au 1er 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 1er 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 Jutsu 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 Jutsu 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.

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 9ème dan FFDKA - 10ème dan SEIBUKAN KYOTO - HANSHI. Ce document est uniquement consultable sur le site internet de l'A.I.N.T.J par les clubs membres de l'A.I.N.T.J (accès via un mot de passe).

Passage 5ème Kyu	Difficulté	★★	★★	★★			
	N° Fiche	1.2	2.4	3.5			
Passage 4ème Kyu	Difficulté	★★	★★	★★	★★	★★★	
	N° Fiche	1.3	1.5	2.2	3.3	3.9	
Passage 3ème Kyu	Difficulté	★★	★★	★★	★★	★★★	
	N° Fiche	1.4	1.7	2.3	2.10	3.1	
Passage 2ème Kyu	Difficulté	★★	★★★	★★	★★★	★★★	
	N° Fiche	1.9	2.1	2.5	3.2	3.10	
Passage 1er 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 5ème au 1er 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 Jutsu et en Nihon Ju Jutsu, 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 5ème Kyu effectueront les tai sabaki sans parade et riposte.
- À partir du 4ème 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 5ème 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 4ème Kyu, Uke attaquera et Tori se défendra de la facon 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 5ème 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 4ème 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.

Les candidats à partir du 3ème 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)
   - 1ère forme pouce de Tori vers le haut (série atemi)
   - 2ème 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 5ème Kyu effectueront les 8 techniques de la série par atemi.

Les candidats au 4ème 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.

Les candidats au 3ème 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 2ème 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 1er 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 Jutsu, 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 katas de base (codifiés) qui s'effectuent seul, et un kata supérieur de Nihon Ju Jutsu qui s'effectuent avec un partenaire. Le tableau ci-dessous récapitule le type de kata demandé pour chaque passage de grade.

	5ème Kyu	4ème Kyu	3ème Kyu	2ème Kyu	1er 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.

- 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 JUTSU
5ème Kyu Ceinture Jaune	Pas de KATA
4ème Kyu Ceinture Orange	Kata de base : Effectué seul Nihon Tai Jutsu 1er KATA
3ème Kyu Ceinture Verte	Kata de base : Effectué seul Nihon Tai Jutsu 1er KATA Nihon Tai Jutsu 2ème KATA Kata supérieur de Nihon Ju Jutsu 4 premières techniques du KIHON KATA
2ème Kyu Ceinture Bleue	Kata de base : Effectué seul Nihon Tai Jutsu 1er KATA Nihon Tai Jutsu 2ème KATA Kata supérieur de Nihon Ju Jutsu KIHON KATA
1er Kyu Ceinture Marron	Kata de base : Effectué seul Nihon Tai Jutsu 1er KATA Nihon Tai Jutsu 2ème KATA Nihon Tai Jutsu 3ème KATA Kata supérieur de Nihon Ju Jutsu 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	5ème Kyu Ceinture Jaune	4ème Kyu Ceinture Orange	3ème Kyu Ceinture Verte	2ème Kyu Ceinture Bleue	1er 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 5ème Kyu (Ceinture Jaune).

TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - LUXATIONS			
5ème 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
4ème 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
3ème 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
2ème 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 4ème Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondantes au grade présenté 2 techniques du 5ème Kyu ;
- Le candidat au 3ème Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondantes au grade présenté 4 techniques parmi celle du 5ème et 4ème Kyu ;
- Le candidat au 2ème Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondantes au grade présenté 6 techniques parmi celle du 5ème au 3ème Kyu ;
- Le candidat au 1er 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 2ème Kyu (Ceinture Bleue).

TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - ÉTRANGLEMENTS			
2ème 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
1er 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 2ème Kyu (Ceinture Bleue), les démonstrations pourront se faire soit Uke debout, soit Uke assis au sol.
Pour le passage du 1er 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 1er Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondantes au grade présenté 2 techniques du 2ème 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 5ème Kyu (Ceinture Jaune).

TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - PROJECTIONS			
5ème Kyu Ceinture Jaune	1	O SOTO GARI	Grand fauchage extérieur
	2	KO SOTO GARI	Petit fauchage extérieur
4ème 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
3ème 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
2ème Kyu Ceinture Bleue	15	HARAI GOSHI	Projection de hanche fauchée
	16	TAI OTOSHI	Renversement du corps
1er 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 4ème Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondantes au grade présenté 2 techniques du 5ème Kyu ;
- Le candidat au 3ème Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondantes au grade présenté 4 techniques parmi celles du 5ème et 4ème Kyu ;
- Le candidat au 2ème Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondantes au grade présenté 6 techniques parmi celles du 5ème au 3ème Kyu ;
- Pour le candidat au 1er Kyu : il devra démontrer en plus des techniques correspondantes au grade présenté 8 techniques parmi celle du 5ème au 2ème 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 3ème Kyu (Ceinture Verte).

TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - SUTEMI			
3ème 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)
2ème 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	
1er 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 2ème Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondant au grade présenté 2 techniques parmi celles du 3ème Kyu.
- Le candidat au 1er Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondant au grade présenté 4 techniques parmi celles du 3ème et 2ème 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 3ème Kyu (Ceinture Verte).

TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - IMMOBILISATIONS AU SOL			
3ème 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
2ème 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
1er 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 2ème Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondant au grade présenté 2 techniques parmi celles du 3ème Kyu.
- Le candidat au 1er Kyu devra démontrer en plus des techniques correspondant au grade présenté 4 techniques parmi celles du 3ème et 2ème 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 alliée à la maîtrise permet de déterminer le niveau. Le panel d'attaques et de défenses évolue en fonction du grade présenté.

Dans sa démonstration technique, le candidat devra s'appuyer sur le diagramme de défense suivant : Esquive, 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 Jutsu 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
4ème Kyu Ceinture Orange	ATEMI	DROITE	5
3ème Kyu Ceinture Verte	ATEMI SAISIES DE FACE SAISIES LATERALES	DROITE OU GAUCHE DROITE DROITE	5 5 5
2ème Kyu Ceinture Bleue	ATEMI SAISIES DE FACE SAISIES LATERALES SAISIES ARRIERES DEFENSE AU SOL	DROITE OU GAUCHE DROITE OU GAUCHE DROITE OU GAUCHE DROITE DROITE	5 5 5 5 5
1er Kyu Ceinture Marron	ATEMI SAISIES DE FACE SAISIES LATERALES SAISIES ARRIERES DEFENSE AU SOL	DROITE OU GAUCHE DROITE OU GAUCHE DROITE OU GAUCHE DROITE OU GAUCHE DROITE OU GAUCHE	6 6 6 6 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 4ème au 2ème 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 1er 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 3ème au 2ème 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 1er 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 4ème Kyu, le candidat doit impérativement se laisser saisir avant d'effectuer sa défense.

À partir du 3ème 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 2ème 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 3ème au 2ème 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 1er 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 2ème 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 1er 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 2ème 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 1er 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 sur TORI
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 4ème au 1er Kyu

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

ANNEXE XIX
TABLEAUX RECAPITULATIFS
DU 5ème AU 1er KYU

Examen du 5ème Kyu (Ceinture Jaune) NIHON TAI JUTSU / NIHON JU JUTSU		
Epreuves par Unité de Valeur (UV)		Notée sur
UV1 **ESPRIT BUDO**	Cette épreuve est décomposée en 4 parties : • Présentation : a) Le keikogi b) Le Nœud de ceinture • Salut : a) Salut debout. b) Salut à genou. • Les commandements • Historique sur les arts martiaux Voir Annexe I	/20
UV2 **KIHON**	Cette épreuve est décomposée en 4 parties : • Partie 1 : Les positions « Dachi » • Partie 2 : Les gardes • Partie 3 : Les déplacements • Partie 4 : Les Parades et les atemis (Coups frappés) Voir Annexe II	/20
UV3 **TAISABAKI**	Cette épreuve est décomposée en 2 parties : • Partie 1 – TAI SABAKI effectué seul 8 tai sabaki : 4 à droite et 4 à gauche. • Partie 2 – TAI SABAKI effectué avec partenaire. 8 tai sabaki avec parade et riposte par atemi de son choix. Voir Annexe II	/20
UV4 **UKEMI**	Les différentes chutes à droite • Chute avant roulée • Chute avant plaquée • Chute arrière roulée • Chute arrière plaquée Voir Annexe II	/20
UV5 **TECHNIQUES DE BASE**	8 techniques de base avec défense par Atemi Voir Annexe III	/20
UV6 **TECHNIQUES SPÉCIFIQUES**	TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - (Avec partenaire) • Luxations • Projections Voir listes Annexes VI - VII ET IX	/20
TOTAL		/120

Examen du 4ème Kyu (Ceinture Orange) NIHON TAI JUTSU / NIHON JU JUTSU		
Epreuves par Unité de Valeur (UV)		Notée sur
UV1 **KIHON**	<u>Cette épreuve est décomposée en 4 parties :</u> • Tai sabaki (seul) • Tai sabaki (avec partenaire) Uke attaque 4 oi tsuki - 2 mae geri - 2 oi tsuki • Kihon (seul) • Ukemi - droite et gauche. Voir Annexe II	/20
UV2 **TECHNIQUES DE BASE**	<u>9 Techniques de base tirée au sort.</u> • 3 techniques de base par atemi. • 3 techniques de base par luxation. • 3 techniques de base par projection. Voir Annexe III	/20
UV3 **TECHNIQUES SPÉCIFIQUES**	<u>TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - (Avec partenaire)</u> • Luxations • Projections Voir listes Annexes VI - VII ET IX	/20
UV4 **SELF DÉFENSE**	<u>Candidat avec partenaire - Attaques tirées au sort</u> Les défenses sont libres au choix du candidat. • 5 Attaques atemi Voir Annexes XII ET XIII	/20
UV5 **KATA** **ESPRIT BUDO**	<u>KATA :</u> NIHON TAI JUTSU - Kata de base (Seul) • Nihon Tai Jutsu 1er KATA Voir Annexes IV ET V <u>ESPRIT BUDO :</u> Voir Annexe I	/20
UV6 **KUMITE - RANDORI**	<u>Candidat avec partenaire</u> Randori libre de 1'30 maximum de type atemi, les 2 partenaires attaquent et défendent alternativement. Voir Annexe XVIII	/20
TOTAL		/120

Examen du 3ème Kyu (Ceinture Verte) NIHON TAI JUTSU / NIHON JU JUTSU		
Epreuves par Unité de Valeur (UV)		Notée sur
UV1 **KIHON**	<u>Cette épreuve est décomposée en 4 parties</u> • 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. Voir Annexe II	/20
UV2 **TECHNIQUES DE BASE**	<u>12 Technique de base tirée au sort.</u> • 4 techniques de base par atemi. • 4 techniques de base par luxation. • 4 techniques de base par projection. Voir Annexe III	/20
UV3 **TECHNIQUES SPÉCIFIQUES**	<u>TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - (Avec partenaire)</u> • Luxations • Projections • Sutemi • Immobilisations au sol Voir listes Annexes VI - VII - IX - X ET XI	/20
UV4 **SELF DÉFENSE**	<u>Candidat avec partenaire - Attaques tirées au sort</u> Les défenses sont libres au choix du candidat. • 5 Attaques par atemi • 5 Attaques sur saisies de face • 5 Attaques sur saisies latérales Voir Annexes XII - XIII - XIV ET XV	/20
UV5 **KATA** **ESPRIT BUDO**	<u>KATA :</u> NIHON TAI JUTSU - kata de base (Seul) • Nihon Tai Jutsu 1er KATA) • Nihon Tai Jutsu 2ème KATA NIHON JU JUTSU - (Avec partenaire) • Kihon KATA - 4 premières techniques. Voir Annexes IV ET V <u>ESPRIT BUDO :</u> Voir Annexe I	/20
UV6 **KUMITE - RANDORI**	<u>Candidat avec partenaire</u> • Randori type atemi - max 1'30 minutes • Randori type Nihon Tai Jutsu - max 1'30 minutes • Randori en cercle type NTJ - 5 Attaquants - 2 tours. Voir Annexe XVIII	/20
TOTAL		/120

Examen du 2ème Kyu (Ceinture Bleue) NIHON TAI JUTSU / NIHON JU JUTSU		
Epreuves par Unité de Valeur (UV)		Notée sur
UV1 **KIHON**	<u>Cette épreuve est décomposée en 4 parties</u> • 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. Voir Annexe II	/20
UV2 **TECHNIQUES DE BASE**	<u>15 Technique de base tirée au sort.</u> • 5 techniques de base par atemi. • 5 techniques de base par luxation. • 5 techniques de base par projection. Voir Annexe III	/20
UV3 **TECHNIQUES SPÉCIFIQUES**	<u>TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - (Avec partenaire)</u> • Luxations • Étranglements • Projections • Sutemi • Immobilisations au sol Voir listes Annexes VI - VII - VIII - IX - X ET XI	/20
UV4 **SELF DÉFENSE**	<u>Candidat avec partenaire - Attaques tirées au sort</u> Les défenses sont libres au choix du candidat. • 5 Attaques par atemi • 5 Attaques sur saisies de face • 5 Attaques sur saisies latérales • 5 Attaques sur saisies arrière • 5 Attaques au sol Voir Annexes XII - XIII - XIV - XV - XVI ET XVII	/20
UV5 **KATA** **ESPRIT BUDO**	<u>KATA :</u> NIHON TAI JUTSU - kata de base (Seul) • Nihon Tai Jutsu 1er KATA) • Nihon Tai Jutsu 2ème KATA NIHON JU JUTSU - (Avec partenaire) • Kihon KATA Voir Annexes IV ET V <u>ESPRIT BUDO :</u> Voir Annexe I	/20
UV6 **KUMITE - RANDORI**	<u>Candidat avec partenaire</u> • Randori type atemi - max 1'30 minutes • Randori type Nihon Tai Jutsu - max 1'30 minutes • Randori en cercle type NTJ - 5 Attaquants - 2 tours. • Randori technique au sol. Voir Annexe XVIII	/20
TOTAL		/120

Examen du 1er Kyu (Ceinture Marron) NIHON TAI JUTSU / NIHON JU JUTSU		
Epreuves par Unité de Valeur (UV)		Notée sur
UV1 **KIHON**	<u>Cette épreuve est décomposée en 5 parties</u> • Tai sabaki (seul) • Tai sabaki (avec partenaire) • Kihon (seul) • Kihon ippon kumite (avec partenaire) • Ukemi Voir Annexe II	/20
UV2 **TECHNIQUES DE BASE**	<u>18 Technique de base tirée au sort.</u> • 6 techniques de base par atemi. • 6 techniques de base par luxation. • 6 techniques de base par projection. Voir Annexe III	/20
UV3 **TECHNIQUES SPÉCIFIQUES**	<u>TECHNIQUES SPÉCIFIQUES - (Avec partenaire)</u> • Luxations • Étranglements • Projections • Sutemi • Immobilisations au sol Voir listes Annexes VI - VII - VIII - IX - X ET XI	/20
UV4 **SELF DÉFENSE**	<u>Candidat avec partenaire - Attaques tirées au sort</u> Les défenses sont libres au choix du candidat. • 6 Attaques par atemi • 6 Attaques sur saisies de face • 6 Attaques sur saisies latérales • 6 Attaques sur saisies arrière • 6 Attaques au sol Voir Annexes XII - XIII - XIV - XV - XVI ET XVII	/20
UV5 **KATA** **ESPRIT BUDO**	<u>KATA :</u> NIHON TAI JUTSU - kata de base (Seul) • Nihon Tai Jutsu 1er KATA) • Nihon Tai Jutsu 2ème KATA • Nihon Tai Jutsu 3ème KATA NIHON JU JUTSU - (Avec partenaire) • Kihon KATA. Voir Annexes IV ET V <u>ESPRIT BUDO :</u> Voir Annexe I	/20
UV6 **KUMITE - RANDORI**	<u>Candidat avec partenaire</u> • Randori type atemi - max 1'30 minutes • Randori type Nihon Tai Jutsu - max 1'30 minutes • Randori en cercle type NTJ - 5 Attaquants - 2 tours. • Randori technique au sol. Voir Annexe XVIII	/20
TOTAL		/120

ASSOCIATION
INTERNATIONALE

https://aintj.net