



## TECHNIQUES DE BASE Généralités

Dans cette fiche nous allons vous présenter les techniques de base sur un plan général, les points techniques sur leurs exécutions seront présentés dans les fiches techniques suivantes.

Nous nous appuyons sur les différents ouvrages de sensei Roland HERNAEZ ainsi que sur les notes présent lors des différents stages effectués.

Les techniques de base ainsi que les katas forment la partie spécifique du Nihon Tai Jutsu par rapport au Ju jutsu traditionnel.

Afin de faciliter l'étude des techniques de défense la méthode initialement créée par sensei Roland HERNAEZ comprend 3 Séries de défense (Atemi Waza – Kansetsu Waza – Nage Waza) de 8 mouvements principalement basés sur des saisies de poignet.

*Une quatrième série de 8 mouvements a été créée et comportant 4 défenses pas Shime Waza et 4 défenses de Sutemi Waza. Pour cette série les attaques sont différentes des 3 autres séries. Cette série correspond au programme des passages de grade de Fédération Française de Karaté*

### Les 8 attaques pour les défenses - 4 Sutemi Waza & 4 Shime Waza

#### Sutemi Waza

- 1 – Mawashi Tsuki
- 2 – Tentative d'encercllement
- 3 – Tentative saisie de revers
- 4 – Saisie de Manche en tirant sur 1 pas

#### Shime Waza

- 5 – Oi Tuski
- 6 – Shuto Shomen Uchi
- 7 – Oi Tuski
- 8 – Shuto Shomen Uchi

*Les 3 premières séries de techniques de base sur les 8 saisies de poignet sont identiques dans les programmes de la FFK et de l'AINIJ*

Le but étant de donner au pratiquant les formes basiques des techniques traditionnelles permettant par la suite les évolutions nécessaires en fonction des attaques de l'adversaire.

Avant tout il s'agit de considérer les techniques de base comme d'excellent éducatif.

L'association internationale sous l'impulsion de son directeur technique ayant décidé de faire évoluer le programme technique, elle a créé deux séries de défense bien distinctes (Shime Waza & Nage Waza) de 8 mouvements chacune.

C'est deux nouvelles séries reprennent les 8 mouvements de départ sur les saisies de poignet.

### Les 5 séries de défenses du programme de l'AINIJ sont :

- Défense par Atemi – Atemi Waza
- Défense par Luxation – Kansetsu Waza
- Défense par Projection – Nage Waza
- Défense par Sutemi – Sutemi Waza
- Défense par Etranglement – Shime Waza



## TECHNIQUES DE BASE Généralités

### Les 8 attaques (Saisies de poignet):

1. Saisie N°1 : Saisie de poignet direct
2. Saisie N°2 : Saisie de poignet en diagonal
3. Saisie N°3 : Saisie de poignet à deux mains (2 Formes)
  - Pouce de Tori vers le haut
  - Paume de Tori vers le bas
4. Saisie N°4 : Saisie des 2 poignets
5. Saisie N°5 : Saisie de poignet haut direct (*Variante pour la série projection : Saisie des 2 poignets haut*)
6. Saisie N°6 : Saisie de poignet haut en diagonal (*Variante pour la série projection Saisie d'un poignet haut à 2 mains*)
7. Saisie N°7 : Saisie de poignet latéral
8. Saisie N°8 : Saisie des 2 poignets arrière

**Laurent LARIVIERE**  
Directeur Technique A.I.N.T.J.

