

NIHON TAI JITSU

Article 603.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

KIHON Noté sur 30	KATA Noté sur 30 • 1 Kata d'expression personnelle • 1 Kata libre • Bunkai
RANDORI Noté sur 30	PROGRAMME SPECIFIQUE Noté sur 30 programme imposé avec partenaire Epreuve technique avec ou sans arme Epreuve combat avec ou sans arme

Epreuve n° 1 /Kihon

Pour cette épreuve au 4^{ème} ou 5^{ème} Dan, les candidats passent un par un.

(a) Kihon sur Cibles

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

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

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

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

(b) Kihon libre

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

Epreuve n° 2 /Randori

a) Kihon ippon kumité

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.

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.

(b) San Jyu Kumite

Le candidat exécutera un randori de type SAN JYU KUMITE avec 3 partenaires choisis par le jury.

Les 3 attaquants exécutent 3 séries d'attaques choisies par le jury (Total de 9 attaques).

Dans chaque série, les trois attaquants exécutent la même attaque.

Le candidat devra exécuter une technique différente pour chaque attaque, (par exemple une défense par clé, une par projection et une par atémi.)

Epreuve n° 3 /Kata

(a) Kata d'expression personnelle.

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

(b) Kata

GRADE	NIHON TAI JITSU
4 ^{ème} Dan	Kata (avec partenaire) NIHON TAI JITSU NO KATA YODAN JU NI NO KATA DAI NI NO KATA Kata xpression personnelle avec partenaire)

Epreuve n° 4 /Programme spécifique

(a) Epreuve imposée.

Le candidat exécutera un travail d'enchaînement sur les saisies de poignet (Techniques de base).

Tori exécute sa technique sur une attaque par saisie de poignet de la part d'Uke, Uke effectue un contre, Tori doit réagir afin de mettre Uke à l'abandon.

Le candidat au 4^{ème} Dan devra exécuter 8 techniques de son choix parmi les 3 séries atémi, clé et projection.

(b) Epreuve technique.

Le candidat au 4^{ème} Dan devra exécuter 10 techniques sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury (Attaques de face, latérales, arrière, sol, tanto, tanbo et jo).

Parmi les 10 techniques, 2 se feront avec le jo et 3 avec le tanto et/ou tanbo.