FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ

NIHON TAI-JITSU
Partie Technique

Article 602.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1er AU 3ème DAN
Article 603.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4ème ET 5ème DAN
Article 604.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 6ème et 7ème DAN

ANNEXES NIHON TAI-JITSU

ANNEXE I.NTJ – KATA
ANNEXE II.NTJ – TECHNIQUES DE BASE
ANNEXE III.NTJ – EPREUVES TECHNIQUES DU 1ER AU 5EME DAN

Tout candidat se présentant à un examen de grade doit porter un keigogi blanc sans distinction d'appartenance à un club. Il est admis, sans obligation, la tenue type « Nihon Tai-Jitsu » avec l'écusson de la discipline sur la manche gauche et l'idéogramme « Nihon Tai-Jitsu » sur le pan gauche de la veste. Si le candidat est déjà titulaire de la ceinture noire, il est autorisé à porter la ceinture noire à liseré rouge et or de l'école de Nihon Tai-Jitsu.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes. Le candidat est examiné par un jury composé uniquement de trois juges qui notent les épreuves. Pour les passages de 1e Dan en club, le candidat est examiné par son professeur de 2ème Dan minimum et deux gradés de 2ème Dan minimum. Le jury tient compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de sa prestation technique.

Dans le style Nihon Tai-Jitsu la notion de Tori et Uke est la suivante : dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appelle Tori celui qui défend et Uke celui qui attaque.

Article 602.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1er AU 3ème DAN

Les examens du 1er au 3ème Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20 points. Les examens de grades de Nihon-Tai-Jitsu se font par voie traditionnelle uniquement.

Les épreuves sont :

1/ Kihon
2/ Assaut conventionnel
3/ Kata
4/ Programme imposé
5/ Epreuves Techniques
6/ Epreuves Combat (Randori)

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale (60/120), les notes des épreuves pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les épreuves n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Organigramme du passage de grade Nihon Tai Jitsu du 1er au 3ème Dan

1 JURY					
UV 1 KIHON Noté sur 20	UV 2 ASSAUT CONVENTIONNEL Noté sur 20	UV 3 KATA Noté sur 20	UV 4 PROGRAMME IMPOSE Noté sur 20	UV 5 EPREUVES TECHNIQUES Noté sur 20	UV 6 EPREUVES COMBAT Noté sur 20
Obtention du grade (si ≥ 60/120)					

UV 1 - KIHON

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir il faut obtenir la note minimum de 10/20.

L'épreuve du Kihon est composée d'une partie ou le candidat est seul et d'une partie où il travaille avec un partenaire de son choix. Les deux parties font l'objet à part égale de la note de l'épreuve.

Le jury ne peut évaluer plus de deux candidats à la fois lors de l'épreuve du Kihon.

Partie 1 (candidat seul) – 10 points

- Le candidat exécute des techniques d'Atemi (membres inférieurs et supérieurs) et de parade sur trois pas en avançant ou en reculant ; le candidat exécute ensuite des d'enchaînements simples de techniques d'atemi (au maximum trois mouvements) toujours sur trois pas
- Le candidat en position de garde exécute des techniques de chute à droite et gauche.

  Le candidat au 1er ou 2ème Dan démontre des chutes latérales et arrières plaquées simples et des chutes avant et arrières roulées simples à droite et à gauche. Il marque une posture de garde au sol avant de se relever en se mettant dans la garde de son choix.

  Le candidat au 3ème Dan effectue les chutes demandées pour les 1er et 2ème Dan, et riposte par un Atemi de son choix après s'être relevé et mis en garde.

Partie 2 (candidat avec partenaire de son choix) – 10 points

Candidat au 1er Dan

- Le candidat démontre 4 Te Hodoki de son choix ;
- Le candidat, en position Yoi, exécute les 4 Tai Sabaki fondamentaux (droite et gauche) sur attaque par atemi de son partenaire et riposte par les Atemis de son choix.

Candidat au 2ème Dan

- Le candidat démontre 5 Te Hodoki de son choix ;
- Le candidat, en position Yoi, exécute les 4 Tai Sabaki fondamentaux (droite et gauche) sur attaque par atemi de son partenaire et riposte par les luxations de son choix.

Candidat au 3ème Dan

- Le candidat, en position Yoi, exécute les 4 Tai Sabaki fondamentaux (droite et gauche) sur attaque par atemi de son partenaire et riposte par les projections de son choix.

UV 2 - ASSAUT CONVENTIONNEL

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Pour cette épreuve l'assaut conventionnel est le Kihon Ippon Kumite. Le candidat, avec un partenaire de son choix, exécute des défenses libres (par Atemi, projections, luxations, étranglements) contre 5 attaques par Atemi :

- Shuto shomen uchi
- Oi tsuki chudan
- Mae geri chudan
- Mawashi geri chudan
- Yoko geri chudan

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche. Uke effectue dans l'ordre les 5 attaques à droite puis dans le même ordre les 5 attaques à gauche. L'attaque s'effectue toujours avec le bras ou la jambe arrière.

Déroulement de l'épreuve :

Les deux partenaires 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 est en position Yoi.

Uke annonce son attaque et après un moment de concentration, lance celle-ci avec conviction et détermination. 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 l'attaque suivante.

Pour un candidat au 2ème ou 3ème Dan, la perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1er Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre-attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

Si les deux partenaires sont candidats, ils inverseront les rôles lorsque toutes les attaques du premier candidat auront été réalisées.

UV 3 - KATA

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir il faut obtenir la note minimum de 10/20. L'épreuve de Kata comporte la présentation de deux Kata notés chacun sur 10 points. Le candidat se présente avec le partenaire de son choix.

Candidat au 1er Dan

- Un kata tiré au sort par le candidat parmi les 2ème et 3ème Kata de base de l'école et le Nihon Tai-Jitsu No Kata Shodan,
- Kihon Kata.

Candidat au 2ème Dan

- Un kata tiré au sort par le candidat parmi les 2ème et 3ème Kata de base de l'école et le Nihon Tai-Jitsu No Kata Shodan,
- 1 kata fondamental tiré au sort par le candidat parmi Nihon Tai-Jitsu No Kata Nidan et Nihon Tai-Jitsu No Kata Sandan.

Candidat au 3ème Dan

- Un kata fondamental tiré au sort par le candidat parmi Nihon Tai-Jitsu No Kata Shodan et Nihon Tai-Jitsu No Kata Nidan ;

- Nihon Tai-Jitsu No Kata Sandan.

UV 4 - PROGRAMME IMPOSE

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat démontre, avec un partenaire de son choix, les défenses codifiées sur saisies de poignet (« Techniques de base » de l'école de Nihon Tai-Jitsu – Annexe II.NTJ).

Candidat au 1er ou 2ème Dan

- Démonstration de 8 techniques de base : défenses sur saisies de poignet demandées par le jury parmi les 3 séries Atemi, clé et projection.

Candidat au 3ème Dan

- Démonstration de 8 techniques de base : défenses sur saisies de poignet demandées par le jury parmi les 3 séries Atemi, clé et projection.
- Démonstration de 4 techniques de base au choix du candidat parmi les séries « Sutemi » et « étranglement » (2 étranglements et 2 Sutemi).

UV 5 - EPREUVES TECHNIQUES

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat exécute, avec un partenaire de son choix, les techniques de défense contre un maximum de 10 attaques choisies par le jury. Le déroulement de l'épreuve est détaillé en ANNEXE III.NTJ.

Candidat au 1er Dan

- Le candidat démontre des techniques de défenses personnelles sur 5 à 10 attaques maximum demandées par le jury qui choisit 1 à 2 attaques de chaque type parmi les attaques de face, latérales, arrières, au sol et au tambo (bâton court).

Candidat au 2ème Dan

- Le candidat démontre des techniques de défenses personnelles sur 6 à 10 attaques maximum demandées par le jury qui choisit 1 à 2 attaques de chaque type parmi les attaques de face, latérales, arrières, au sol, au tambo (bâton court) et tanto (couteau).

Candidat au 3ème Dan

- Le candidat démontre des techniques de défenses personnelles sur 7 à 10 attaques maximum demandées par le jury qui choisit 1 à 2 attaques parmi les attaques de face, latérales, arrières, au sol, au tambo (bâton court), tanto (couteau) et jo (bâton de 1m20).

UV 6 – EPREUVES COMBAT

Le candidat exécute un Randori libre d'une durée de 1'30 maximum.

Candidat au 1er Dan

- Le candidat, avec un partenaire de son choix, exécute un randori à deux sans arme. Les 2 partenaires attaquent et défendent alternativement.

Candidat au 2ème Dan

- Le candidat, avec un partenaire de son choix, exécute un randori à deux comportant obligatoirement une attaque avec Tanto (couteau) et une attaque avec Tambo (bâton court). Les 2 partenaires attaquent et défendent alternativement.

Candidat au 3ème Dan

- Le candidat, avec deux partenaires de l'école de Nihon Tai-Jitsu choisis par le jury exécute un randori à trois. Les 2 partenaires attaquent alternativement le candidat qui se défend uniquement.
  Les attaquent comportent obligatoirement 2 attaques avec 2 armes différentes choisies par le jury parmi Tanto (couteau), Tambo (bâton court) ou Jo (bâton de 1m20), les attaquants restant libres de l'attaque portée.

Article 603.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4ème ET 5ème DAN

Les examens du 4ème et 5ème Dan sont composés de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1/ Kihon
2/ Epreuves Combat
3/ Kata / Bunkai
4/ Programme spécifique

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale (40/80), les notes des épreuves pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les épreuves n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Organigramme du passage de grade Nihon Tai Jitsu du 3ème et 4ème Dan			
1 JURY			
UV 1 KIHON Noté sur 20	UV 2 COMBAT Noté sur 20	UV 3 KATA / BUNKAI Noté sur 20	UV 4 PROGRAMME SPECIFIQUE Noté sur 20
Obtention du grade (si ≥ 40/80)			

UV 1 - KIHON

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Les candidats passent l'épreuve un par un, avec chacun le partenaire de son choix.

Le candidat exécute un Kihon libre, d'une durée maximale de 3 minutes, démontrant des applications techniques sur la base des quatre Tai Sabaki fondamentaux à droite et à gauche avec riposte par Atemi, luxation, projection et étranglement (Kihon Waza).

Le candidat peut être invité par le jury à expliquer certaines techniques du Kihon présenté.

UV 2 - COMBAT

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir, il faut obtenir la note de 10/20. Elle comporte deux exercices (San Jyu Ippon Kumite et Randori à trois) chacun noté sur 10 points.

Le candidat présente ces exercices avec des partenaires de l'école de Nihon Tai-Jitsu choisis par le jury.

Partie 1 : San Jyu Ippon Kumite – 10 points

Le candidat et les 3 attaquants sont en position de garde. Les trois attaquants exécutent à la suite une même attaque choisie par le jury. Le jury choisi 3 attaques (le candidat présente un total de 9 défenses).

Le candidat exécute une défense par atemi, projection et luxation (ou étranglement) dans l'ordre de son choix sur chaque attaque d'une même série.

Après chaque attaque, le candidat se repositionne en position garde face à ses trois adversaires également en position de garde et prêts à effectuer l'attaque suivante à son annonce par le jury.

Partie 2 : Randori à trois – 10 points

Le candidat exécute un Randori libre d'une durée de 1'30 maximum.

Les 2 partenaires attaquent alternativement le candidat qui se défend uniquement.

Le randori comporte obligatoirement 6 attaques avec arme (2 avec tanto, 2 avec tambo, 2 avec jo) choisies par le jury.

UV 3 - KATA

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir, il faut obtenir la note de 10/20. Elle comporte la présentation d'un Kata d'expression personnelle et d'un Kata fondamental de l'école, chacun noté sur 10 points.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

Partie 1 : Kata d'expression personnelle – 10 points

Le candidat exécute un Kata d'expression personnelle, avec ou sans partenaire, comportant un maximum de 10 mouvements et suivant un thème qu'il aura au préalablement défini. Ce Kata est créé par le candidat et ne peut être un Kata issu d'une autre école.

Une explication écrite succincte est remise au jury avant la présentation du Kata présentant notamment le thème choisi par le candidat et la liste des attaques et défenses.

Si le Kata est présenté seul, le jury peut demander au candidat la démonstration d'application de certaines parties de son Kata avec partenaire (Bunkai).

Partie 2 : Kata fondamental – 10 points

Le candidat présente un Kata fondamental de l'école tiré au sort par le candidat parmi :

Candidat au 4ème Dan : Nihon Tai-Jitsu No Kata Yodan et Dai Ni No Kata

Candidat au 5ème Dan : Nihon Tai-Jitsu No Kata Sandan, Nihon Tai-Jitsu No Kata Yodan et Dai Ni No Kata

Le kata est présenté sous sa forme traditionnelle puis sous forme de randori no kata.

UV 4- Programme spécifique

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir, il faut obtenir la note de 10/20. Elle comporte deux parties, « programme imposé » et « épreuve technique » chacune notée sur 10 points.

Le candidat se présente avec le partenaire de son choix.

Partie 1 : Epreuves imposées – 10 points

Le programme imposé comporte deux parties.

1/ Le candidat présente la 4ème série de base (Sutemi et étranglements) du programme de Nihon Tai-Jitsu.

2/ Le candidat présente 4 enchainements (techniques de contre) à partir des techniques de base du Nihon Tai-Jitsu sur saisies de poignet(s) parmi les 3 séries Atemi, clé et projection. Le partenaire réalise la technique de base de l'école, le candidat engage une technique de contre et termine par une technique de défense appropriée.

Candidat au 4ème Dan : enchainements exécutés à partir de 4 techniques de bases de son choix.

Candidat au 5ème Dan : enchainements exécutés à partir de 4 techniques de bases choisies par le jury.

Partie 2 : Epreuves techniques – 10 points

Le candidat présente un maximum de 10 techniques de défense personnelle sur 10 attaques (face, latérales, arrières, sol et armes) choisies par le jury.

Le déroulement de l'épreuve est détaillé en ANNEXE III.NTJ.

Candidat au 4ème Dan : les attaques comportent 2 attaques avec Jo et 3 avec Tanto et/ou Tambo.

Candidat au 5ème Dan : les attaques peuvent être demandées à droite ou à gauche et comportent 2 attaques avec Jo, 2 avec Tanto et 2 avec Tambo.

Article 604.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 6ème ET 7ème DAN

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix âgé de plus de 18 ans et titulaire du grade de Ceinture Noire 1er Dan minimum.

Le candidat ne peut se présenter qu'une seule fois par saison sportive à cet examen.

Les examens de 6ème et 7ème Dan comportent 3 parties basées sur la connaissance technique du Nihon Tai-Jitsu et un entretien avec le jury. Les 4 épreuves sont notées chacune sur 20 points. Les épreuves sont :

1/ Kihon
2/ Kumite traditionnel
3/ Kata
4/ Entretien avec le jury

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80). Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des épreuves pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les épreuves n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Un seul candidat passe l'examen à la fois. Il passe toutes les épreuves en un seul passage dans l'ordre de son choix.

Organigramme du passage de grade Nihon Tai Jitsu du 6ème et 7ème Dan

1 JURY

UV 1 KIHON Noté sur 20	UV 2 KUMITE TRADITIONNEL Noté sur 20	UV 3 KATA Noté sur 20	UV 4 ENTRETIEN AVEC LE JURY Noté sur 20

Obtention du grade (si ≥ 40/80)

<u>UV 1 - KIHON</u>

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat exécute une prestation personnelle sur un thème de son choix se rapportant au programme technique du Nihon Tai-Jitsu (durée : 10 mn maximum).

Le candidat peut être invité par le jury à expliquer certaines techniques de son Kihon et à justifier le choix du thème présenté.

UV 2 - KUMITE TRADITIONNEL

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat exécute une prestation personnelle sur le thème des formes d'assauts conventionnels qui peuvent être pratiqués dans le cadre de la pratique du Nihon Tai-Jitsu ou de démonstration de techniques de défenses personnelles sur un thème de son choix (durée : 10 mn maximum).

Le candidat pourra être invité par le jury à expliquer certaines techniques de sa prestation et à justifier son choix du point de vue technique et pédagogique.

UV 3 - KATA/ BUNKAI

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Le candidat présente, sous leur forme traditionnelle, deux Kata fondamentaux de Nihon Tai-Jitsu qu'il choisit parmi :

Candidat au 6ème Dan : Nihon Tai-Jitsu No Kata Sandan, Nihon Tai-Jitsu No Kata Godan (1 série parmi clé projection ou Sutemi), Dai Ni No Kata.

Candidat au 7ème Dan : Nihon Tai-Jitsu No Kata Sandan, Nihon Tai-Jitsu No Kata Godan (1 série parmi clé projection ou Sutemi), Dai Ni No Kata Kata et Hyori No Kata.

Le candidat est ensuite invité à expliquer, tout en les démontrant, certaines séquences choisies par le jury dans les Kata présentés.

Un des deux Kata présentés est choisi par le candidat pour une seconde démonstration sous forme de Randori No Kata (optionnel pour les plus de 50 ans).

UV 4 - Entretien avec le Jury

Cette épreuve est notée sur 20 points. Pour réussir il faut obtenir la note minimum de 10/20.

La conduite de l'entretien se décline sur la base du parcours du candidat, son expérience, sa motivation et ses compétences ainsi que ses perspectives d'évolution. L'histoire du Nihon Tai-Jitsu et plus généralement du Budo est également abordé lors de cet entretien.

ANNEXE I.NTJ – KATA DU NIHON TAI-JITSU

Kata de base (seul)	
Nihon Tai-Jitsu 1er Kata	Kata d'atemi de forme chinoise. Note : seul le kata fondamental (avec partenaire) correspondant est demandé en examen de grade.
Nihon Tai-Jitsu 2ème Kata	Kata d'atemi de forme japonaise. Note : ce kata comporte des parades dans le respect des formes de l'école, jamais de blocage.
Nihon Tai-Jitsu 3ème Kata	Kata d'atemi de forme japonaise et chinoise. Note : ce kata comporte des parades dans le respect des formes de l'école, jamais de blocage.
Kata Fondamentaux (avec partenaire)	
Nihon Tai-Jitsu No Kata Shodan	Kata d'Atemi en application à deux du 1er Kata de base. Note : le respect des formes chinoises du kata est primordial.
Nihon Tai-Jitsu No Kata Nidan	Kata d'Atemi en application à trois du 2er Kata de base. Note 1 : Ce Kata peut être présenté dans sa forme à deux en l'absence de troisième partenaire. Note 2 : ce kata comporte des parades contre Atemi dans le respect des formes de l'école, jamais de blocage.
Nihon Tai-Jitsu No Kata Sandan	Kata comprenant un panel de techniques et enchainements variés construit sur la base du 3ème Kata de base.
Nihon Tai-Jitsu No Kata Yodan	Kata multidirectionnel basé sur le sanbon kumite. Note : ce kata comporte des parades contre Atemi dans le respect des formes de l'école, jamais de blocage.
Nihon Tai-Jitsu No Kata Godan	Kata comportant 4 séries de défenses (par Atemi, luxation, projection et Sutemi) exécutées sur 9 attaques. Note : lors des examens de grade seules 2 séries sont demandées aux candidats parmi les 3 séries luxation, projection et Sutemi.
Kihon Kata	Kata basé sur 2 Tai-Sabaki (latéral et avant) et comprenant 8 techniques. Note : le respect des Tai-Sabaki est primordial dans l'exécution de ce kata.
Dai Ni No Kata	Kata 4 basé sur les Tai-Sabaki (latéral, arrière, avant et rotatif) et comprenant 10 techniques. Note : le respect des Tai-Sabaki est primordial dans l'exécution de ce kata.
Hyori No Kata	Kata construit sur un enchainement continue d'attaque et de contre-attaques jusqu'à la projection finale.

	Note : ce Kata est exécuté avec solennité et lenteur ponctuée de quelques accélérations au moments où un engagement de Kime est nécessaire.

ANNEXE II.NTJ - TECHNIQUES DE BASE

Les techniques de base du Nihon Tai-Jitsu doivent être connues et maitrisées dans le cadre du programme imposé des examens du 1er au 5ème Dan. Elles sont immuables avec les Kata dans le cadre de la progression pédagogique et la transmission du Nihon Tai-Jitsu.

Les techniques de base comportent 3 séries de défenses sur saisies de poignet (une série par Atemi, une série par luxation et une série par projection) et une quatrième série de 8 défenses par étranglement et Sutemi.

Uke attaque Tori toujours avec la main droite ou en commençant par la main droite pour les saisies à deux mains. 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 (Tori) à gauche du jury. Après s'être salués, Tori prend la position Yoi mains ouvertes (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 d'un pas suivi d'un demi pas de façon à avoir les deux pieds parallèles sauf pour la quatrième série qui est réalisée de façon dynamique. Tori effectue la défense codifiée correspondante. Après chaque technique Tori et Uke reprennent leur place de départ.

<u>Liste des saisies de poignet (pour les bases par atemi, clé et projection)</u>

1/ Saisie d'un poignet direct (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 uniquement)
- 2ème forme paume de la main de Tori vers le bas (série Atemi, clé et projection)

4/ Saisie des deux poignets (Deux techniques de défense pour la série Atemi)

5/ Saisie d'un poignet haut directe (Tori lève sa main gauche - Uke saisit le poignet gauche de Tori.). Pour la série projection Uke saisit les deux poignets de Tori dès qu'il les a levés.

6/ Saisie d'un poignet haut en diagonale (Tori lève sa main droite - Uke saisit le poignet droit de Tori.) Pour la projection, Uke saisit le poignet droit de Tori à deux mains dès qu'il a levé sa main.

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 techniques de défense pour les séries Atemi et projection une sur poussée et une sur tiré).

ANNEXE III.NTJ
EPREUVES TECHNIQUES du 1er au 5ème Dan

Les démonstrations techniques 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, Atémi préparatoire, Technique d'application appropriée à l'attaque et atémi final ou mise à l'abandon. Les défenses doivent être réalisées sur des attaques franches et comporter des Atemi, clés, et projections ainsi que des mises à l'abandon par Atemi, clé ou étranglement.

Une attention particulière sera portée par Tori pour effectuer des parades et des techniques dans l'esprit du Nihon Tai Jitsu, en évitant tout blocages ou techniques en opposition de force, et sur la qualité du contrôle de Uke lors de la liaison debout-sol avant sa mise hors de combat.

Le nombre d'attaques demandés ainsi que la famille d'attaque dépend du grade présenté (Attaques de face, latérale, arrière, sol, couteau (Tanto), bâton court (Tambo) et bâton long (Jo).

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 et Uke se mettent en garde à gauche (Uke recule la jambe droite) pour les candidats au 1er dan. Pour les candidats aux grades supérieurs, Tori et Uke se mettent dans la garde adéquate en fonction de la demande du jury (Attaque à gauche ou à droite).

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 défense, les deux candidats reviennent à leur place en position de garde.

Dans les épreuves nécessitant l'utilisation d'armes, seules sont autorisées les armes factices, non dangereuses pour le pratiquant et/ou ses partenaires dans le cadre d'une pratique contrôlée. Aucune arme réelle présentant des risques de blessures même involontaires n'est admise :

- Tanto — Couteau en bois (ou autre couteau d'entrainement) de 30 cm
- Tanbo — Baton court de 45 à 60 cm
- Jo — Baton long de 1m20

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ