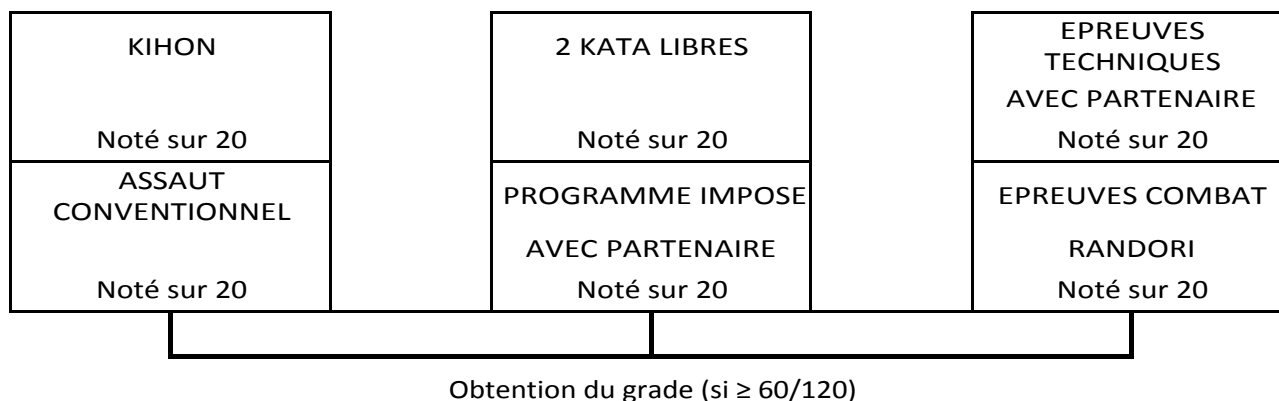


## EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DAN

### Organigramme du passage 1<sup>er</sup> Dan



#### Epreuve n° 1/ Kihon

Le candidat effectuera les 2 premières parties seul et la 3<sup>ème</sup> partie avec un partenaire de son choix.

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques d'atemi et ou de parades simples sur trois pas en avançant ou en reculant.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas .

**Partie 2** – Les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques de chute. Les chutes se feront à droite et gauche.

Le candidat au 1<sup>er</sup> DAN effectuera des chutes latérales et arrière plaquées simples et des chutes avant et arrière roulées simples.

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible. A tour de rôle, chaque candidat sert de partenaire en présentant la cible. Les deux candidats se font face. L'attaquant doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Le défenseur doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. L'attaquant 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 l'attaquant, le défenseur est passif et tout à fait immobile. Après l'exécution de la technique de l'attaquant, le défenseur se repositionne.

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

---

## Epreuve n° 2/ Assaut conventionnel

---

### **Le Kihon Ippon Kumité (candidat au 1<sup>er</sup> Dan)**

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 si les deux sont candidats.

C'est un assaut conventionnel basé sur une attaque contrée par une seule défense et ou contre-attaque.

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.

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 1<sup>er</sup> Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre-attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

---

## Epreuve n° 3/ Kata

---

Le candidat exécute deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel il se présente. A défaut de kata exécuté seul ou avec partenaire dans son style/discipline, il peut les choisir dans la liste des kata qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel il se présente.

GRADE	NIHON TAI JITSU
1 <sup>er</sup> Dan	Kata (avec partenaire) KIHON KATA NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires)

---

### **Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire**

---

Tori exécutera les défenses codifiées sur les saisies de poignet (Techniques de base).  
Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

Le candidat tirera 8 techniques au sort maximum parmi les trois séries atemi, clé et projection.

---

### **Epreuve n° 5/ Epreuves techniques avec partenaire**

---

Le candidat au 1er Dan devra exécuter de 4 à 8 techniques maximum sur des attaques à droite imposées par le jury

Une attaque de chaque série sera demandée au minimum soit 4 techniques.

Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque série d'attaque soit un total de 8 techniques maximum.

Série d'attaque pour le 1er Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- 

---

### **Epreuve n° 6/ Randori**

---

Le candidat au 1er Dan devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 avec un partenaire de son choix.

Le randori ne comportera pas d'attaque avec armes.

Les deux partenaires attaquent et défendent alternativement.