

EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN

Organigramme du passage 3eme Dan

KIHON Noté sur 20	2 KATA LIBRES Noté sur 20	EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE Noté sur 20
ASSAUT CONVENTIONNEL Noté sur 20	PROGRAMME IMPOSE AVEC PARTENAIRE Noté sur 20	EPREUVES COMBAT RANDORI Noté sur 20

Obtention du grade (si $\geq 60/120$)

Epreuve n° 1/ Kihon

Le candidat effectuera les 2 premières parties seul et la 3^{ème} 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. Il devra marquer les postures de défense au sol et se relever en se mettant en garde de son choix mais devra suivre sa mise en garde par une riposte par atemi de son choix.

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

Les deux candidats sont en gardes. Les attaques ainsi que le niveau sont annoncés. A chaque fois, les attaques et les contre-attaques devront être différentes. Le test sera composé des 6 attaques suivantes, exécutées d'abord à droite puis à gauche.

- **Oï Zuki Jodan,**
- **Oï Zuki Chudan,**
- **Mae Geri Chudan,**
- **Mawashi Geri de la jambe avant,**
- **Mawashi Geri de la jambe arrière,**
- **Yoko Geri de la jambe arrière.**

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 1er ou 2eme 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
3 ^{ème} Dan	Kata (avec partenaire) NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires) NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN JU NI NO KATA

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 12 techniques au sort maximum parmi les trois séries atémi, clé et projection.

Epreuve n° 5/ Epreuves techniques avec partenaire

Le candidat devra exécuter de 7 à 10 techniques maximum sur des attaques à droite ou à gauche imposées par le jury
Une attaque de chaque série sera demandée au minimum soit 7 techniques.
Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pour chaque série d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque pour le 3^{ème} Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- Attaque avec un tanto (couteau)
- Attaque avec un tambo (bâton court)
- Attaque avec un jo (bâton long – 1m20)

Nota :

Ce travail peut être effectué en statique ou en effectuant des déplacements. Dès que Tori se déplace et que celui-ci est à distance voulu, il engage sa technique d'attaque.
Les ripostes devront comporter des clés, des projections et des mises à l'abandon par atémi, clé ou étranglement.

Critères de notation

- Attitude, réalisme
- Appréciation des distances (maai)
- Opportunité des contres et de leurs points d'appuis
- Détermination
- Concentration
- Variétés des techniques
- Respect du schéma imposé (technique d'atémi, clé, étranglement ou projection et de la mise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception.

Epreuve n° 6/ Randori

Le candidat au 3^{ème} Dan devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 au maximum avec deux partenaires imposés par le jury.
Le randori comportera une attaque avec tanto et/ou une attaque avec tambo et/ou une attaque avec jo. Les deux premières attaques du randori seront avec armes imposées par le jury.
Les armes seront imposé par le jury, l'attaquant restera libre dans le choix de son attaque. Les deux partenaires imposés attaquent alternativement le candidat qui se défend.

