

EXAMENS POUR L'OBTENTION DES 4^{ème} DAN

Organigramme du passage de grade Nihon Tai Jitsu du 4 ^{ème} DAN		
KIHON Noté sur 30		KATA / BUNKAI 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 partenaire (avec ou sans arme) • Epreuve combat (avec ou sans arme)

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

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.

Epreuve n° 1 /Kihon

Kihon sur Cibles

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

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

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.

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 atémi 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

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.

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 atémi, 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.

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

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.

Kata

Le candidat exécutera 1 Kata libre. Il peut le choisir dans la liste des kata de 4^{ème} Dan qui relèvent de son style et en fonction de l'examen auquel il se présente mais aussi dans la liste des kata de 4^{ème} qui relève de tout autre style en fonction de l'examen auquel il se présente.

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 expression personnelle (avec partenaire)

1 Bunkai noté sur 10. Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau) sur les techniques et séquences d'un Kata au choix dans la liste du grade auquel il se présente. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.

Epreuve n° 4 /Programme spécifique

Cette épreuve est composée de deux parties, chacune notée sur 15.

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 devra exécuter 8 techniques de son choix parmi les 3 séries atemi, clé et projection.

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.