

## EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DAN

Organigramme du passage de grade Nihon Tai Jitsu du 5 <sup>ème</sup> DAN		
<b>KIHON</b> Noté sur 30		<b>KATA / BUNKAI</b> Noté sur 30 • 1 Kata d'expression personnelle • 1 Kata libre • Bunkai
<b>RANDORI</b> Noté sur 30		<b>PROGRAMME SPECIFIQUE</b> 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 $\geq 60/120$ )		

### 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 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**

---

Le candidat au 5<sup>ème</sup> Dan exécutera les deux épreuves suivantes :

### **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 atemi.)

### **Randori en cercle**

Le candidat exécutera un randori en cercle avec au maximum 6 attaquants (partenaires de l'école) choisi par le jury.  
Le candidat devra se défendre sur 12 attaques minimum soit deux par attaquant.  
Le randori devra comporter au minimum une attaque avec couteau, une attaque avec bâton court et une attaque avec bâton long.

*Critère de notation :*

- Variété dans les défenses
- Efficacité
- Contrôle absolu
- Attitude – réalisme
- Appréciation des distances
- Détermination
- Concentration

---

## **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 du 5<sup>ème</sup> Dan qui relèvent de son style et en fonction de l'examen auquel il se présente mais aussi dans la liste des kata du 5<sup>ème</sup> Dan qui relève de tout autre style en fonction de l'examen auquel il se présente.

GRADE	NIHON TAI JITSU
5 <sup>ème</sup> Dan	Kata (avec partenaire) NIHON TAI JITSU NO KATA GODAN (1 série parmi clé, projection ou sutémi) DAI NI NO KATA HYORI 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 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 5<sup>ème</sup> Dan devra exécuter 8 techniques de son choix parmi les 3 séries atémi, clé et projection et 4 techniques imposées par le jury.

### Epreuve technique.

Le candidat au 5<sup>ème</sup> 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, 2 avec le tanto et 2 avec le tanbo.

Les ripostes devront comporter des clés, des projections et des mises à l'abandon par atémi, clé ou étranglement.