31/03/2017

NIHON TAI-JITSU

Un art martial, un art de défense

SOLIGNAT Sébastien– Club **Kaisho Ryu**

Information Importante :
Ce document ne peut être reproduit ou copié sans l'accord de son rédacteur.
Le système de progression n'a rien d'officiel mais personnel.
La référence restant, vos professeurs, le référent technique régional ainsi que la commission nationale de Nihon Tai-Jitsu

Mais cela reste une (très !) bonne base de travail ou de révision.

SOMMAIRE

Le Mots du Prof. **Page 3**

Présentation en quelques mots sur le Club KAISHO RYU et le Nihon Tai Jitsu **Page 4**

Bref historique du NIHON TAÏ-JITSU en France par Seinsei Roland HERNAHEZ **Page 6**

Progression par couleur de ceinture **Page 9**

Les Critère pédagogiques d'initiations **Page 10**

Les critères d'exécutions **Page 10**

Le KihonWaza Nihon Tai Jitsu **Page 10**

- *Série 1 : Effacements (seul)*
- *Série 2 : Effacements avec contrôle (seul)*
- *Série 3 : Atemi (seul)*
- *Série 4 : Chutes*
- *Série 5 : Effacements (avec partenaire)*
- *Série 6 : Effacements avec contrôle (avec partenaire)*
- *Série 7 : Atemi (formes extérieures)*
- *Série 8 : Atemi (formes intérieures)*
- *Série 9: Luxations (formes extérieures)*
- *Série 10: Luxations (formes intérieures)*
- *Série 11: Projections (formes extérieures)*
- *Série 12 : Projections (formes intérieures)*
- *Série 13 : Etranglements*
- *Série 14 : Immobilisations*
- *Série 15 : Clés de jambe*
- *Série 16 : Kihon Kata*

Les 8 saisies de bases du Nihon Tai Jitsu **Page 18**

- *n°1 : saisie directe*
- *n°2 : saisie croisée*
- *n°3 : saisie d'un poignet à deux mains*
- *n°4 : saisie de chaque poignet*
- *n°5 : saisie directe haute simple ou double*
- *n°6 : saisie croisée haute*
- *n°7 : saisie latérale*
- *n°8 : saisie arrière de chaque poignet*

Les katas de bases du Nihon Tai-Jitsu **Page 28**

- *Nihon Taï Jitsu 1er kata*
- *Nihon Taï Jitsu 2ème kata*
- *Nihon Taï Jitsu 3ème kata*

Karaté – Techniques les plus courantes (Règlement CSDGE 2014) **Page 35**

- *DASHI (position)*
- *UNSOKU (déplacement)*
- *UKE WAZA (technique de défense)*
- *TSUKI WAZA (attaques directes de poing)*
- *UCHI WAZA (technique de percussion)*
- *KERI WAZA (attaques de pieds)*

Schématiques **Page 36**

Article 602.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1er AU 3ème Dan (Règlement CSDGE 2014) **Page 39**

LE MOT DU PROF.

"...
Les techniques ci-après sont quelques exemples par atémis, clefs ou projections, mais elles ne sont pas une fin en soi.

- *Comprendre une technique, c'est pouvoir la restituer.*
- *La maîtriser, c'est l'adapter sur différentes agressions avec ou sans arme.*

Le plus important dans une technique, n'est pas son aspect visuel, mais les principes d'actions pour la rendre efficace.

Si l'apprentissage et la maîtrise des techniques étaient si faciles, leurs simples lectures devraient suffire à un novice de devenir expert en arts martiaux, ce n'est malheureusement pas le cas. C'est la raison pour laquelle le "sensei", le professeur, à un rôle important dans l'apprentissage, l'élévation spirituelle et intérieure des élèves, dont le but est de développer la force intérieure et l'unité du corps et de l'esprit.
..."

Information Importante :
Ce document ne peut être reproduit ou copié sans l'accord de son rédacteur.
Le système de progression n'a rien d'officiel mais personnel. La référence restant, vos professeurs, le référent technique régional ainsi que la commission nationale de Nihon Taï-Jitsu

Mais cela reste une (très !) bonne base de travail ou de révision.

PRESENTATION EN QUELQUES MOTS
Le Club Kaisho Ryu

Nihon Tai-Jitsu
Un art martial, un art de défense

1- **Que veut dire KAISHO RYU ?**
2- **Qu'est-ce que le Nihon Tai Jitsu ?**
3- **Qu'elles sont les différences par rapport aux autres styles ou arts martiaux de self défense ?**
4- **Le Plus du club ?**
5- **Pour qui ?**
6- **La tenue ?**
7- **Comment ?**

1- Que veut dire KAISHO RYU

Le nom du club symbolise la self défense, KAISHO = main ouverte et Ryu = Ecole. C'est donc l'école de la main ouverte, ou l'on apprend à se défendre sans arme

2- Qu'est-ce que le Nihon Tai Jitsu

Le Nihon Tai Jitsu est un style faisant partie du Karaté Jutsu de la FFKDA.
C'est un art martial d'origine japonaise mais de conception occidentale. C'est une méthode de défense personnelle basée sur des attaques, ou agressions, telles qu'elles pourraient se produire dans la vie courante.
Pour plus d'information lire la partie présentation/historique

3- Quelles sont les différences par rapport aux autres styles ou arts martiaux de self défense

Le Nihon Taï-Jitsu, est à ma connaissance la seul discipline qui aborde les arts martiaux sur deux côtés.

- Un côté Traditionnelle, comme les arts martiaux en règle générale avec les fondements et les valeurs de ceux-ci mais sans la partie compétition.
- Et un côté self défense pur, qui peut se pratiquer en tenu civile avec des mises en situations réalistes.

Le Nihon Tai Jitsu a une approche évolutive du "système de défense" en s'adaptant à toutes personnes et toutes les situations. Le tout, en respectant le cadre de la légitime défense.

4- Le Plus du club

Le club se veut pouvoir développer, chez ses adhérents, les techniques de self défense dans tous types de situations.

Cet apprentissage utilise des techniques efficaces et rapides, pouvant être utilisées pour se défendre en cas d'agression, tout en respectant le cadre de la légitime défense.

Ces techniques sont évolutives. En partant du premiers mouvement de défense, le déplacement, à chaque situation, la technique se complète, s'adapte afin d'obtenir une réponse efficace mais toujours proportionnelle en fonction du type et de l'intensité de l'agression.

Ces techniques sont adaptées à chaque situation avec une approche pédagogique spécifique suivant l'âge, le mental et le physique de ces adhérents.

5 - Pour qui

Les femmes, les hommes, les adolescents (es) et les enfants à partir de 12 ans

6 - La tenue et autre

L'essai est les premiers cours peuvent se faire en pantalon de jogging, tee-shirt et pied nu.

Le Nihon Tai-Jitsu à une tenue, un keikogi qui lui est propre, mais celle du karaté est également acceptée.

Les couleurs de ceinture sont identiques à celle du karaté, les débutants commencent par la ceinture blanche

Il ne sera pas exceptionnel de faire cour de temps à autre en « tenu civile » pour cadrer le plus possible avec la réalité.

7 – Comment

L'apprentissage comporte plusieurs volets

- Apprendre à se déplacer et esquiver
- Apprendre à se dégager de différentes saisies
- Apprendre les techniques de défense avec riposte
- Création évolutive d'enchainement fasse à une agression
- Mise en situation réaliste

Ces techniques seront simples, efficaces et rapides. Celles-ci pourront être utilisées pour se défendre en cas d'agression, tout en respectant le cadre de la légitime défense.

Les techniques enseignées sont évolutives. On part du premiers mouvement de défense, le **Tai Sabaki** qui signifie l'esquive du corps, *(plus simplement un déplacement)*, puis la technique se complète, s'adapte afin d'obtenir une réponse efficace mais toujours proportionnelle en fonction du type et de l'intensité de l'agression.

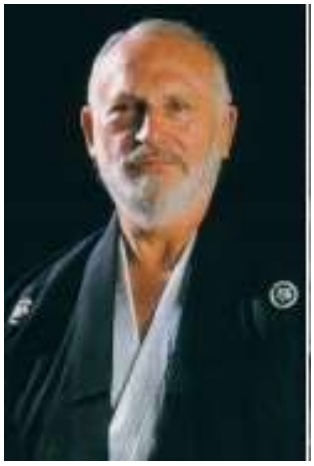
Pour chaque situation, il y aura une approche évolutive. Une pédagogie spécifique suivant l'âge, le mental et le physique de ces adhérents est mis également en place.

Commission Nationale NTJ/ FFKDA

BREF HISTORIQUE DU TAI-JITSU ET DU NIHON-TAI-JITSU EN France Par Roland HERNAEZ, fondateur du système ou méthode (SEIDO) Janvier 2015

En 1951 débuta pour moi la grande aventure du BUDO, d'abord par le JUDO, puis quelques années plus tard, par la découverte de plusieurs disciplines martiales peu connues en Europe : je parle du KARATE-DO, du KENDO, de l'AIKIDO et du TAI-JITSU.

J'ai eu la chance de rencontrer et de suivre des maîtres exceptionnels : les maîtres MIKINOSUKE KAWAISHI en JUDO-JUJUTSU, LUC LEVANNIER en JUDO, HENRY PLEE en KARATE-DO, et JIM ALCHEIK en AÏKIDO et TAIJITSU. Jeune professeur de JUDO et JU-JUTSU (JIU-JITSU à l'époque), j'ai tout de suite été conquis par ces nouveaux BUDO, enfin nouveaux pour l'Europe ! J'ai suivi jusqu'à leurs morts les SENSEI qui ont marqué ma vie : MIKINOSUKE KAWAISHI et JIM ALCHEIK. J'ai également une pensée émue pour le regretté HENRY PLEE, ami et professeur qui m'a fait découvrir le KARATE-DO ; à noter que la première association s'appelait FEDERATION FRANCAISE DE BOXE LIBRE ET KARATE et était basée rue de la Montagne Sainte-Geneviève à Paris.



En même temps fut créée la F.F.A.T.K en 1957 : FEDERATION FRANCAISE D'AÏKIDO, TAÏ-JITSU et KENDO, présidée par Monsieur BLANC et avec pour Directeur Technique, JIM ALCHEIK. Le sigle F.F.A.T.K fut aussi à la même époque celui d'une importante association de JUDO : FEDERATION FRANCAISE DES AMATEURS DES TECHNIQUES DU KODOKAN.

En même temps fut créée la F.F.A.T.K en 1957 : FEDERATION FRANCAISE D'AÏKIDO, TAÏ-JITSU etKENDO, présidée par Monsieur BLANC et avec pour Directeur Technique, JIM ALCHEIK. Le sigle F.F.A.T.K fut aussi à la même époque celui d'une importante association de JUDO : FEDERATION FRANCAISE DES AMATEURS DES TECHNIQUES DU KODOKAN.

Rapidement, j'ai fait partie de la Commission Technique et bien que pratiquant assidument l'AÏKIDO et le KARATE-DO, j'ai été très intéressé par l'étude du TAÏ-JITSU. A cette époque, fin des années 50 / début des années 60, le TAÏ-JITSU était une école de JU-JUTSU imprégnée de la technique et de l'esprit de son maître, MINORU MOCHIZUKI. Ces arts martiaux occupaient une grande partie de mon existence et l'enthousiasme des débuts n'a jamais faibli durant toute ma vie.

Après le décès de mon professeur et ami JIM ALCHEIK en 1962, j'ai continué l'AÏKIDO – méthode YOSEIKAN avec HIROO, fils du maître MINORU MOCHIZUKI, à qui je rends hommage pour sa technique et sa gentillesse, ainsi que pour ce qu'il a apporté aux BUDO par ses recherches personnelles.

Mon travail de recherche dans le domaine du JU-JUTSU m'a quant à moi conduit au fil des années, non pas à changer les techniques, mais à créer un nouveau système logique et pédagogique dans l'étude et la progression du TAÏ-JITSU, et ceci dans les différents clubs où j'enseignais alors : SAINT GERMAIN EN LAYE, BOULOGNE BILLANCOURT, LE CHESNAY et RUEIL MALMAISON. Mes clubs ainsi que ceux d'anciens élèves se regroupent dans l'association BUDO ACADEMIE en 1966.

Le temps passe … et nous arrivons en 1972. J'ai eu avec mes deux assistants, le privilège d'être reçu en stage dans le propre dojo du maître MINORU MOCHIZUKI à SHIZUOKA (Japon). Je possède un document signé de sa main par lequel il me donna, à cette occasion, la délégation entière du JU-JUTSU de son école, ainsi que du TAÏ-JITSU. C'est ainsi que de retour du Japon, je crée le 9 Décembre 1972 la FEDERATION FRANCAISE DE TAÏ-JITSU dont le siège social se trouvait chez moi, à RUEIL-MALMAISON, en parallèle avec la FEDERATION FRANCAISE DE SHORINJI-KEMPO, dont je fus la première ceinture noire. Cette responsabilité que m'octroya maître MINORU MOCHIZUKI fut confirmée durant la journée qu'il passa chez moi quelques années après, puis dans son dojo au Japon avec les signatures de très hauts gradés japonais en différents BUDO en 1985 et 1987.

Pour poursuivre l'historique, la FEDERATION FRANCAISE de TAÏ-JITSU devait devenir la première discipline associée du KARATE Français par la signature le 15 juin 1977 d'un protocole d'accord entre monsieur JACQUES DELCOURT, président de la F.F.K.A.M.A et moi-même.

A la suite des stages de 1985 et 1987 au Japon, et sur proposition du maître MINORU MOCHIZUKI ainsi que de l'association des Experts en BUDO Japonais, il fut décidé d'ajouter à TAÏ-JITSU le préfixe NIHON pour marquer l'authenticité japonaise par rapport à l'évolution de la méthode (SEIDO) : apport de nouveaux KATA, techniques ajoutées issues du NIHON JU-JUTSU, nouvelles formes de combat et randori (GOSHIN SHOBU et SAN JYU KUMITE). Je tiens à rappeler que la méthode fut entièrement mise au point par mes soins (seul le 3ème KATA de base fut préparé par un de mes adjoints de l'époque).

Le nom TAÏ-JITSU a donc été changé en 1985 pour devenir NIHON TAÏ-JITSU. La méthode technique et pédagogique forme un ROKUKIO, c'est-à-dire une composante de six éléments ou principes

1. Les éducatifs et TE HODOKI (Taï-sabaki, esquives/parades, déplacements)
2. Les techniques de base composées de 4 séries de 8 techniques chacune : ATEMI – LUXATIONS – PROJECTIONS – ETRANGLEMENTS/SUTEMI
3. Les KATA spécifiques de NIHON TAÏ-JITSU (3 kata seuls, 6 kata avec partenaire(s) et 2 kata enfants (KODOMO)) et de NIHON JU-JUTSU (4 kata), soit un total jusqu'au 4ème Dan de 15 kata dont 12 avec partenaire(s)
4. La self-défense (JU-JUTSU)
5. Le RANDORI/SHIAÏ (Combat)
6. Les KUATSU traditionnels et l'historique du BUDO Japonais.

Roland HERNAEZ

Ecole Française Nihon Tai Jitsu
NIHON TAI JITSU
日本体術
www.nihon-tai-jitsu.fr

PRINCIPALES DATES OFFICIELLES

1957 Premier dojo de TAÏ-JITSU, puis 1ère fédération (F.F.A.T.K.)
1966 Création de la BUDO ACADEMIE, officialisée en 1971
1972 Création de la FEDERATION FRANCAISE DE TAï JITSU (J. O. du 09/12/1972)
1977 Signature du protocole d'accord entre la F.F.TJ et la F.F.K.A.M.A
1983 Création de la FEDERATION INTERNATIONALE DE TAÏ-JITSU, SELFDEFENSE ET DISCIPLINES ASSOCIEES (F.I.T.J)
1985-87 Le TAÏ-JITSU devient le NIHON TAÏ-JITSU (accord F.I.T.J et instances japonaises) et l'école devient membre du SEIBUKAN de Kyoto (All Budo Japan Federation).
1992 Le 14 septembre 1992, la F.I.T.J devient la F.I.N.T.J. : FEDERATION INTERNATIONALE DE NIHON TAÏ-JITSU, TAÏ-JITSU, JU-JUTSU ET DISCIPLINES ASSOCIEES
2000 Création du Collège Technique et Pédagogique des Hauts Gradés
2008 En mars 2008, la F.I.N.T.J. devient la F.M.NI.TAI : FEDERATION MONDIALE DE NIHON TAÏ-JITSU, NIHON JU-JUTSU, TAÏ-JITSU ET DISCIPLINES ASSOCIEES

PROGRESSION PAR COULEUR DE CEINTURE

JAUNE	ORANGE	VERTE	BLEU	MARRON
Les 8 Saisies de Base – Base n° :....				
n°1 : saisie directe	**n°1 :** saisie directe **n°2 :** saisie croisée	**n°3 :** saisie d'un poignet à deux mains **n°4 :** saisie de chaque poignet	**n°5 :** saisie directe haute simple ou double **n°6 :** saisie croisée haute	**n°7 :** saisie latérale **n°8 :** saisie arrière de chaque poignet
Le KihonWaza – Série n° :....				
Série 1 : *Effacements (seul)* ***Série 2 :*** *Effacements avec contrôle (seul)* ***Série 3 :*** *Atemi (seul)* ***Série 4 :*** *Chutes*	***Série 5 :*** *Effacements (avec partenaire)* ***Série 6 :*** *Effacements avec contrôle (avec partenaire)*	***Série 7 :*** *Atemi (formes extérieures)* ***Série 8 :*** *Atemi (formes intérieures)*	***Série 9:*** *Luxations (formes extérieures)* ***Série 10:*** *Luxations (formes intérieures)*	***Série 11:*** *Projections (formes extérieures)* ***Série 12 :*** *Projections (formes intérieures)*
KATA – Nihon Taï-Jitsu .... kata				
1er kata	2ème Kata	1er et 2ème Kata	3ème Kata	1er, 2ème et 3ème kata
KIHON - *Différentes techniques et positions en lignes*				
Au minimum, techniques et postures du kata forme karaté	Au minimum, techniques et postures du kata forme karaté	Au minimum, techniques et postures du kata forme karaté	Au minimum, techniques et postures du kata forme karaté	Au minimum, techniques et postures du kata forme karaté
KIHON IPPON KUMITE – *blocage, esquive, contre*				
Shuto Shomen Uchi	OiTsukiJodan OiTsukiChudan	Mae Geri	Mawashi Geri *Jambe Avt et Arr*	Yoko Geri
UKE WAZA – *Atémi préparatoire, esquive, contre par Atemi, clé ou projection*				
4 techniques - Attaque de face - Attaque latérales	**6 techniques** - Attaque de face - Attaque latérales - Attaque Arrière	**8 techniques** - Attaque de face - Attaque latérales - Attaque Arrière - Attaque au sol	**12 techniques** - Attaque de face - Attaque latérales - Attaque Arrière - Attaque au sol - Attaque Tanto - Attaque Tambo	**14 techniques** - Attaque de face - Attaque latérales - Attaque Arrière - Attaque au sol - Attaque Tanto - Attaque Tambo - Attaque Jo
RANDORI				
	Imposée	Imposée	En Cercle Imposée	En Cercle Libre

LES CRITERES PEDAGOGIQUES D'INITIATIONS

A chaque couleur de ceinture correspond un critère pédagogique qu'il faut respecter entre autre pour avoir sa ceinture. Ils se déroulent de la façon suivante :

Couleur	Critère (s)	Explication (s)
Jaune	**Respect des critères visuels**	***Ex :*** Jambe arrière tendue, 2 lignes // avant projection etc.…
ORANGE	**Coordination**	***Ex :*** Associer un taïsabaki et un kotegaeshi, Synchronisé les deux bras, jambes ou en associations, etc.…
VERTE	**Stabilité**	***Ex :*** Mae Geri (en Zenkutsu), demi-tour en retombant gedanbaraï (Zenkutsu) (kata nidan), Exécuter une projection sans être déséquilibré, etc.…
BLEU	**Puissance de la hanche**	***Ex :*** Utilisation de la hanche comme moteur principal des atemi Waza ou les ukeWaza,
MARRON	**Difficultés d'enchaînements**	***Ex :*** Enchaînement (associer) de postures et techniques différentes dans des axes éventuellement différents,

LES CRITERES D'EXECUTION

Les candidats sont jugés d'après les critères suivants (suivant la CDGSE):

Pour les Katas :

- La présentation
- Le Cérémonial et l'étiquette
- La concentration,
- L'équilibre et stabilité,
- Le rythme et le tempo
- La puissance
- Le regard
- La respiration et le Waza
- Le respect des techniques et du diagramme original du Kata.

Pour toutes les techniques :

- Attitude, réalisme
- Appréciation des distances (maaï)
- 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

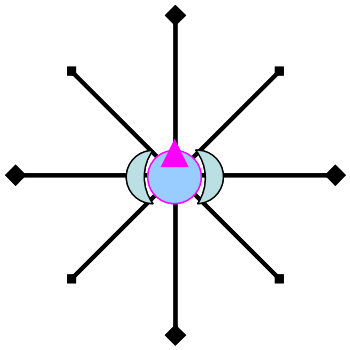
LE KIHON WAZA

En Nihon Taï-Jitsu ;

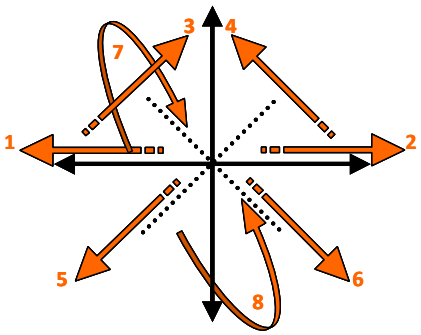
- ***UKE** est le partenaire qui fait les attaques*
- ***TORI** est le défenseur*

Le Kihon Waza comprend tous les mouvements fondamentaux exploités dans les ripostes.

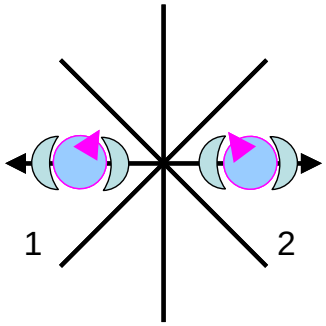
Les Déplacements sur la Croix



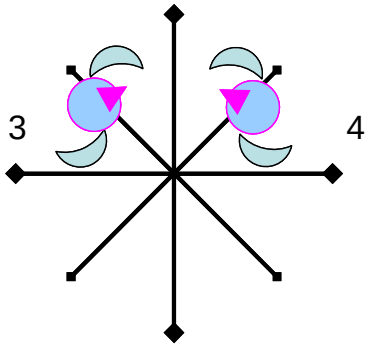
Position de Base et Croix



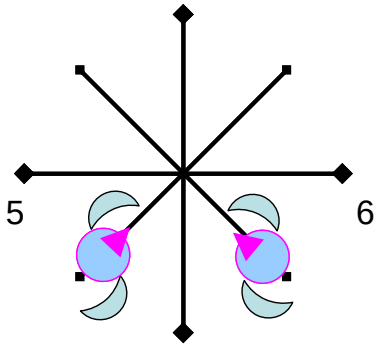
Déplacement Global



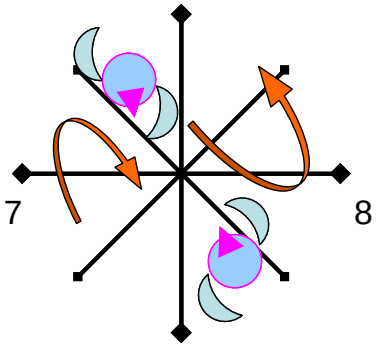
Déplacement 1 et 2



Déplacement 3 et 4



Déplacement 5 et 6



Déplacement 7 et 8

Il comporte 15 séries de plusieurs mouvements :

Série 1 : Effacements (seul)

Suivant déplacement sur la croix - Taï sabaki seulement

Série 2 : Effacements avec contrôle (seul)

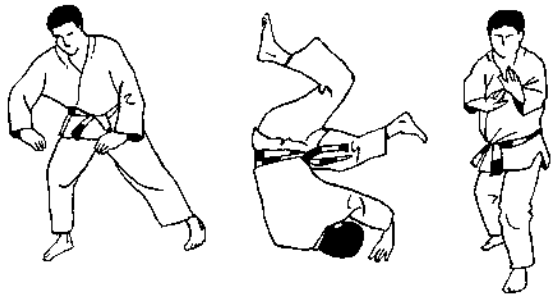
Suivant déplacement sur la croix - Taï sabaki et contrôles de l'attaque potentielle

Série 3 : Atemi (seul)

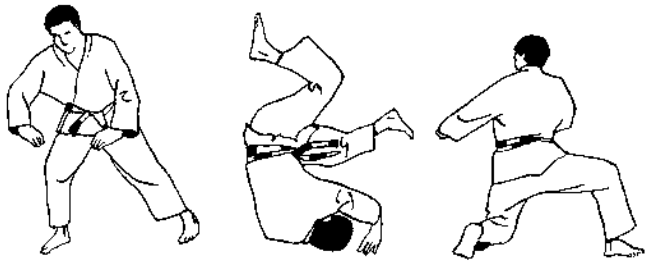
Suivant déplacement sur la croix - Taï sabaki et contrôles de l'attaque potentielle plus contre par atémi

Série 4 : Chutes

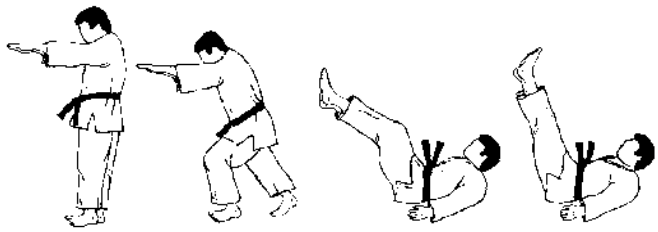
1 - MAE UKEMI *– Chute Avant*



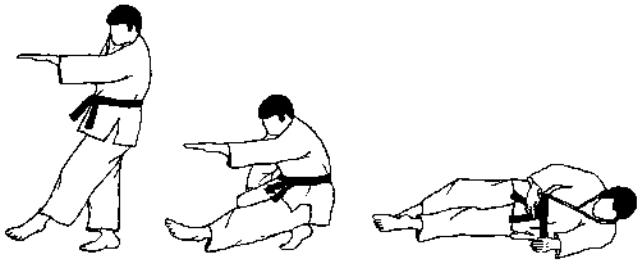
2 - MAE UKEMI *– Chute Avant* ***+ Garde au sol***



3 – USHIRO UKEMI *– Chute Arrière*



4 – YOKO UKEMI *– Chute sur le coté*



4 – USHIRO UKEMI *– Roulé*

Série 5 : Effacements (avec partenaire)

Pour les séries1 – 2 – 3 – 4 – 7 – 8, Uke attaque ***OïTsuki****et Tori fait uniquement le* ***tai sabaki***

Pour les séries 5 – 6, Uke attaque ***Mae Gueri****et Tori fait uniquement le* ***tai sabaki***

Série 6 : Effacements avec contrôle (avec partenaire)

Pour les séries 1 – 2 – 3 – 4 – 7 – 8, Uke attaque ***OïTsuki*** *et Tori fait uniquement le* ***tai sabaki*** *+* ***contrôle*** *de l'attaque*

Pour les séries 5 – 6, Uke attaque ***Mae Gueri****et Tori fait uniquement le* ***tai sabaki*** *+* ***contrôle*** *de l'attaque*

Série 7 : Atemi (formes extérieures)

Pour les séries 1 – 3 – 7, Uke attaque ***OïTsuki****(droit) et Tori fait le* ***tai sabaki*** *+* ***contrôle*** *+ contre par* ***atemi***

Pour la série 5, Uke attaque ***Mae Gueri****(droit) et Tori fait uniquement* ***le tai sabaki*** *+* ***contrôle****+ contre par* ***atemi***

Série 8 : Atemi (formes intérieures)

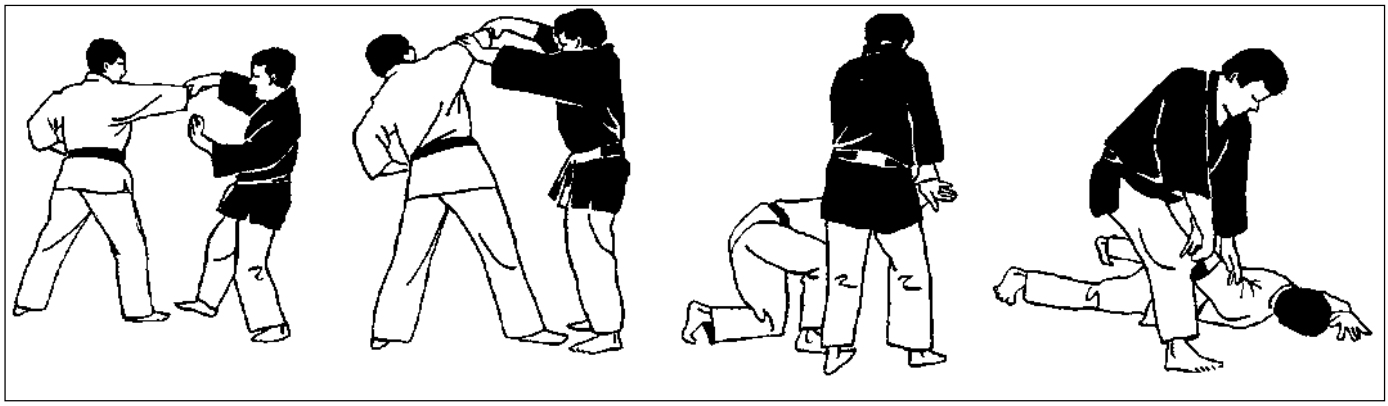
Pour les séries 2 – 4 – 8, Uke attaque ***OïTsuki****(droit) et Tori fait le* ***tai sabaki*** *+* ***contrôle*** *+ contre par* ***atemi***

Pour la série 6, Uke attaque ***Mae Gueri****(droit) et Tori fait uniquement le* ***tai sabaki*** *+* ***contrôle*** *+ contre par* ***atemi***

Série 9: Luxations (formes extérieures)

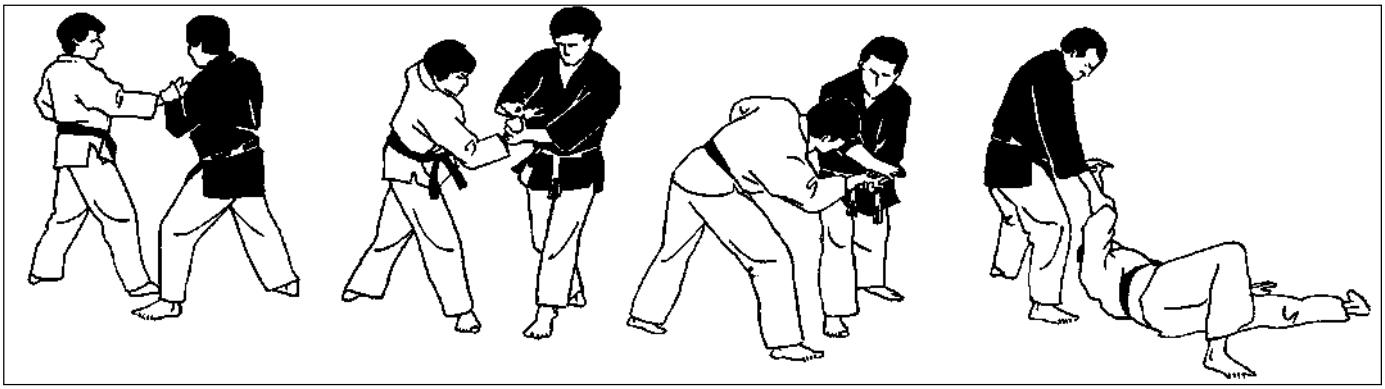
Série 9.1 *Attaque* : **Nukité**

Riposte : **Taï Sabakilatéral** (esquive) + **Robuse**(le mouvement de la rame)



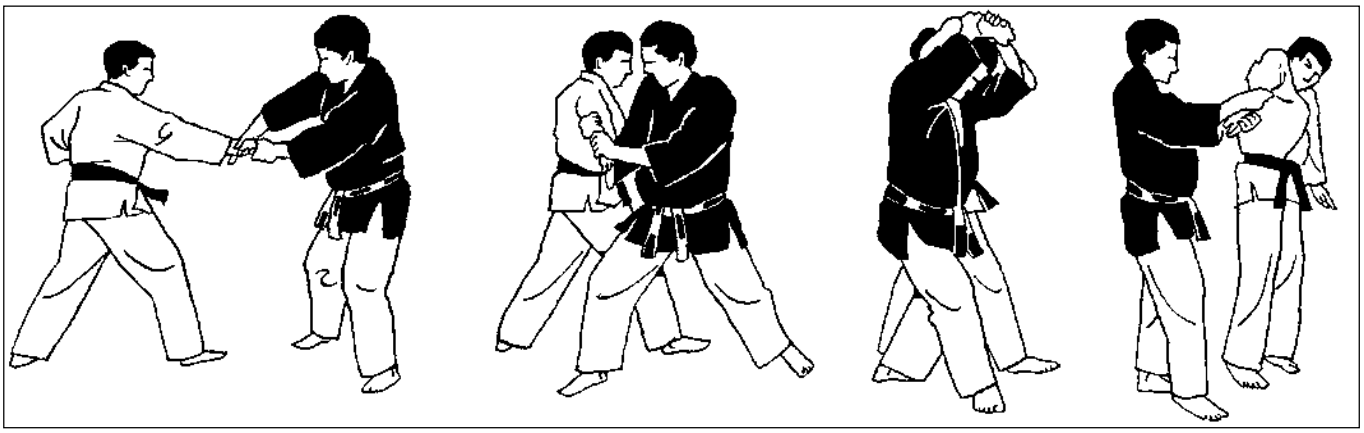
Série 9.2 *Attaque* : **Nukité**

Riposte : **TaïSabakiavant** + **KoteGaeshi**(retournement du poignet vers l'extérieur)



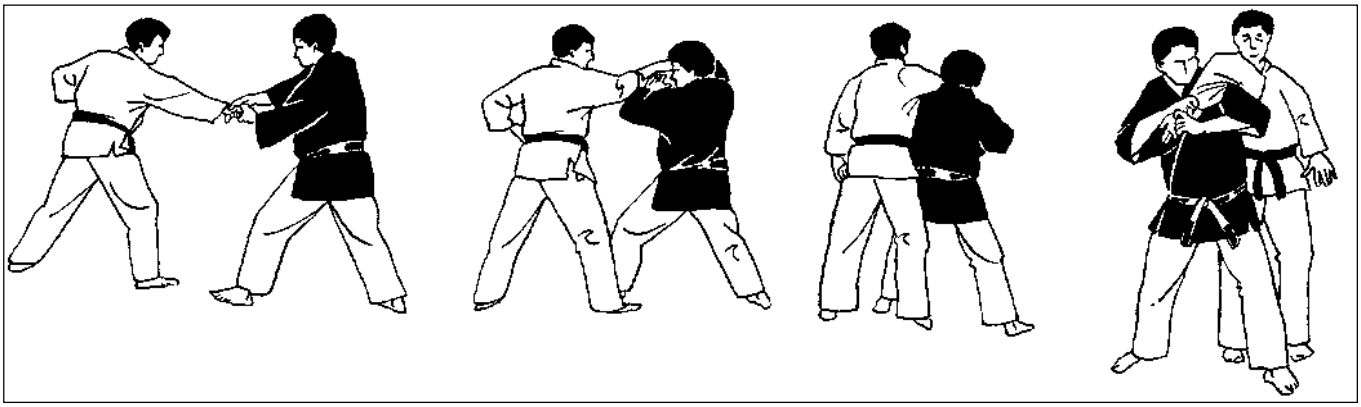
Série 9.3 *Attaque* : **Nukite**

Riposte : **TaïSabakicirculaire** + **YukiChigae**(retournement du poignet vers l'intérieur)



Série 9.4 *Attaque* : **Nukite**

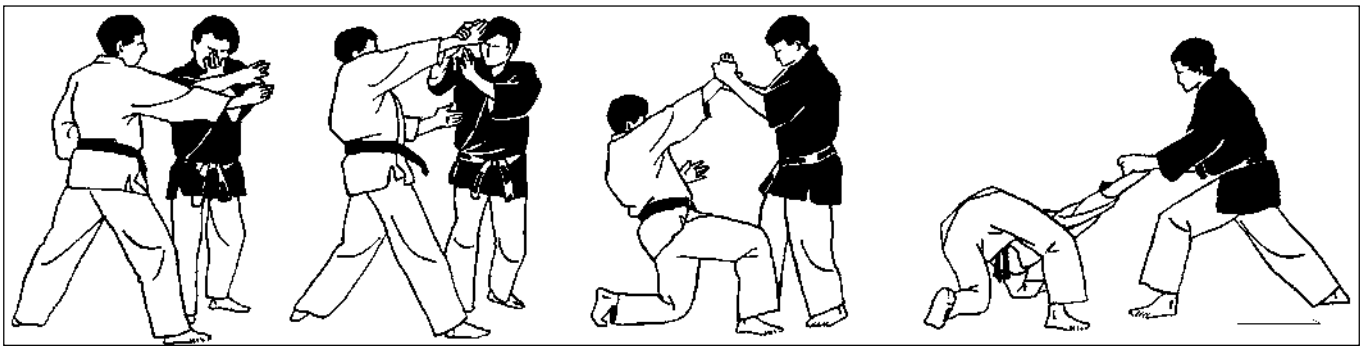
Riposte : **TaïSabakiarrière** + **TenbinGatame**(clé bras sur épaule)



Série 10: Luxations (formes intérieures)

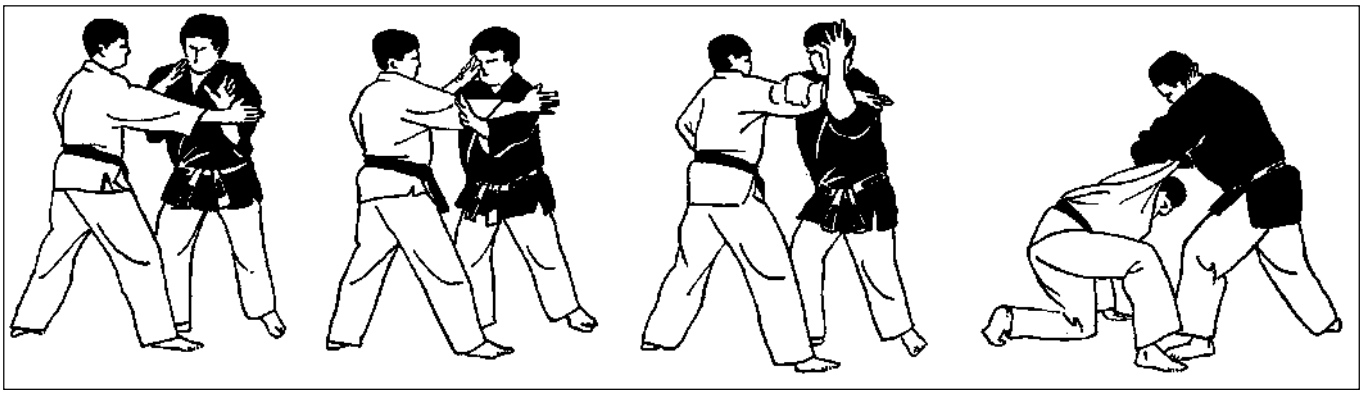
Série 10.1 *Attaque* : **Tentative de saisie de revers**

Riposte : **Taï Sabakiavant et circulaire** + **KoteGatame**(luxation de la main)



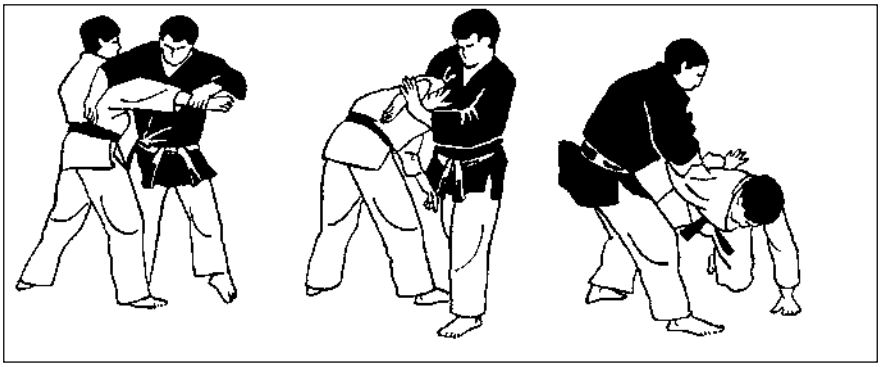
Série 10.2 *Attaque* : **Tentative de saisie de revers**

Riposte : **Taï Sabakiavant et circulaire** + **UdeGarami**(clé sur bras fléchi dans le dos)



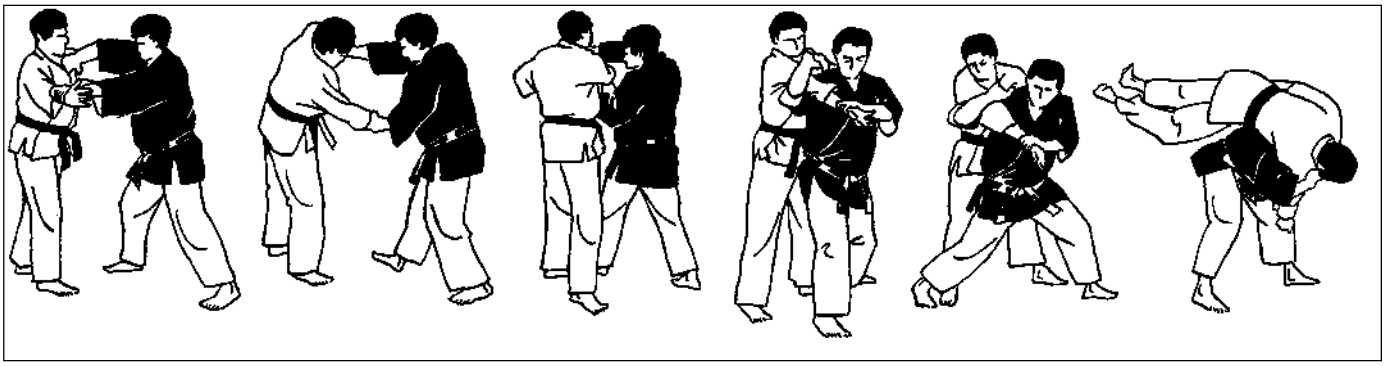
Série 10.3 *Attaque* : **Tentative de saisie de revers**

Riposte : **Taï Sabakiavant et circulaire** + **UdeGarami**(clé sur bras fléchi dans le dos)



Série 10.4 *Attaque* : **Tentative de saisie de revers**

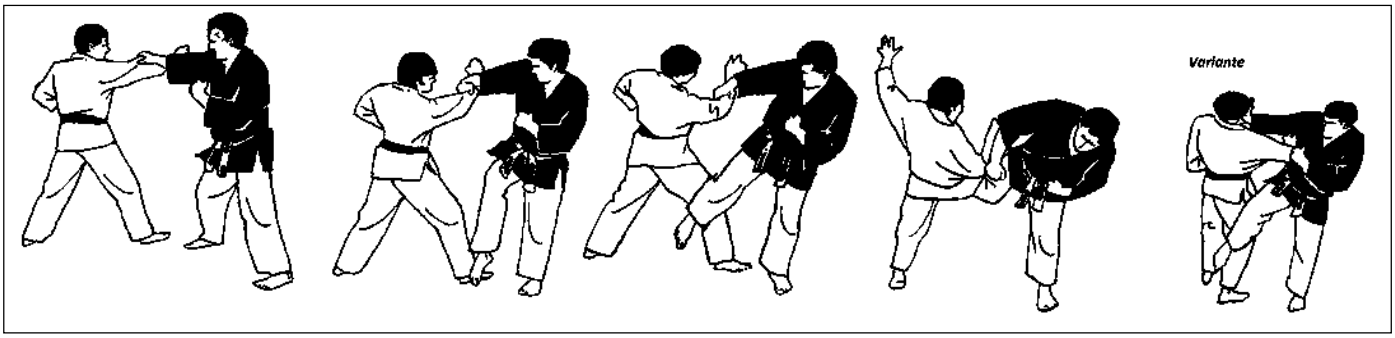
Riposte : **Taï Sabakiavant et droite** + **Yama Arashi**(cléde bras suivie de projection)



Série 11: Projections (formes extérieures)

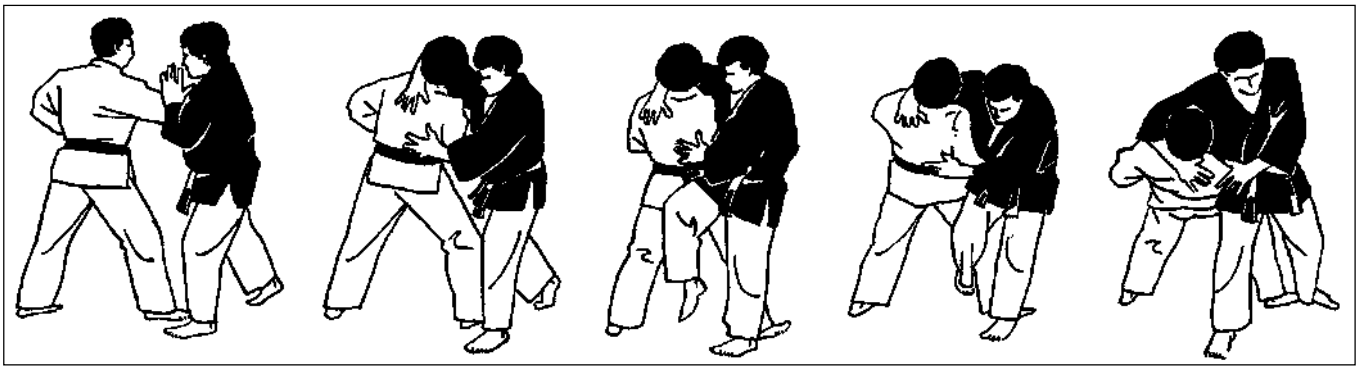
Série 11.1 *Attaque* : **OïTsuki**

Riposte : **Taï Sabakilatéral** + **O Soto Gari**(grand fauchage extérieur)



Série 11.2 *Attaque* : **OïTsuki**

Riposte : **TaïSabakiavant** + **Irimi nage (MukaeDaoshi)**(projection en rentrant)

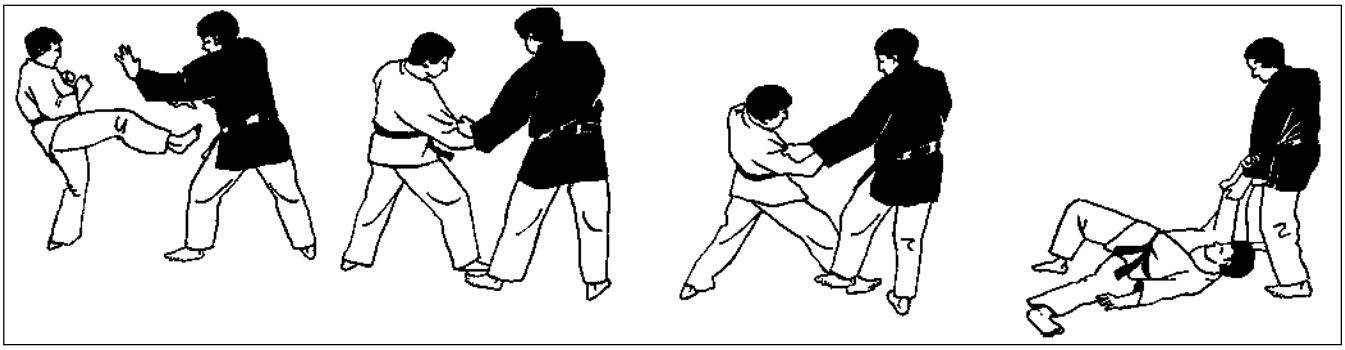


Série 11.3 *Attaque* : **OïTsuki**

Riposte : **TaïSabakicirculaire** + **AtchiMawashi**(projection circulaire par tête)

Série 11.4 *Attaque* : **Mae Geri**

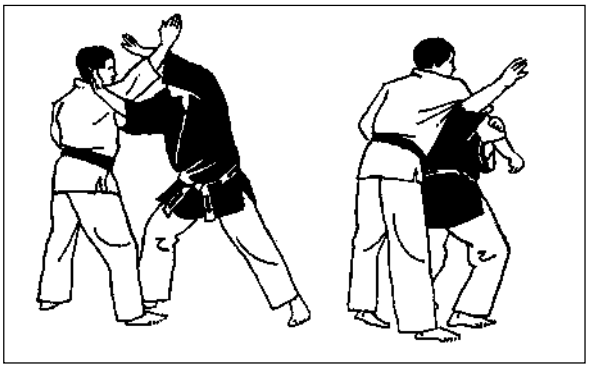
Riposte : **Taï Sabakiarrière + Ko Soto Gari**(petit fauchage du pied à l'extérieur)



Série 12 : Projections (formes intérieures)

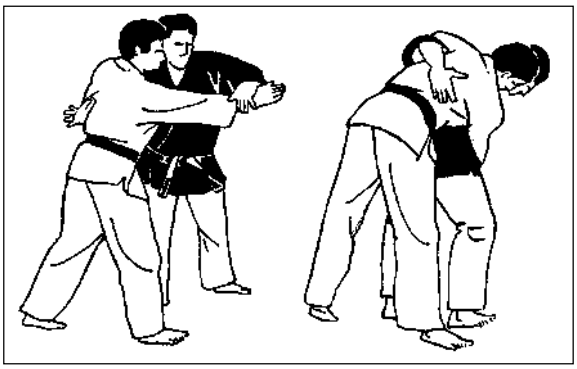
Série 12.1 *Attaque* : **Shomen Uchi**

Riposte : **Taï Sabakiavant intérieur+ Ippon Seoi Nage**(projection par une épaule)



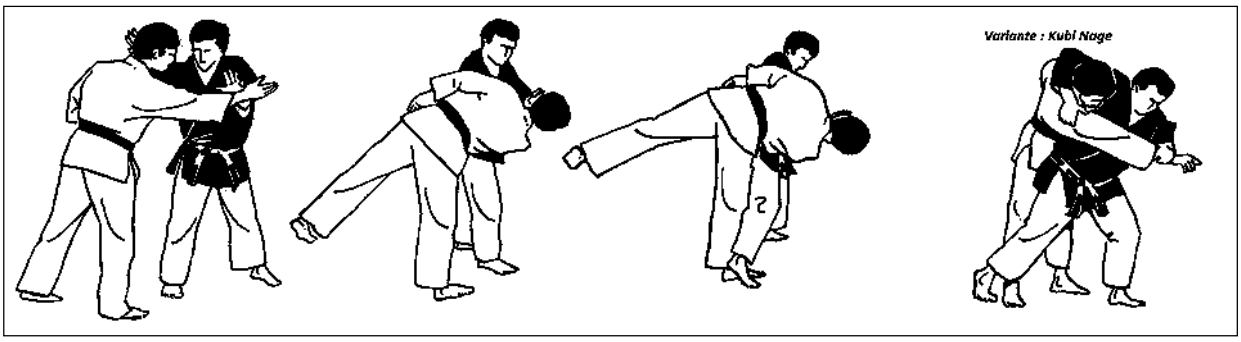
Série 12.2 *Attaque* : **Shomen Uchi**

Riposte : **Taï Sabakiavant circulaire + O Goshi**(grande bascule de la hanche)



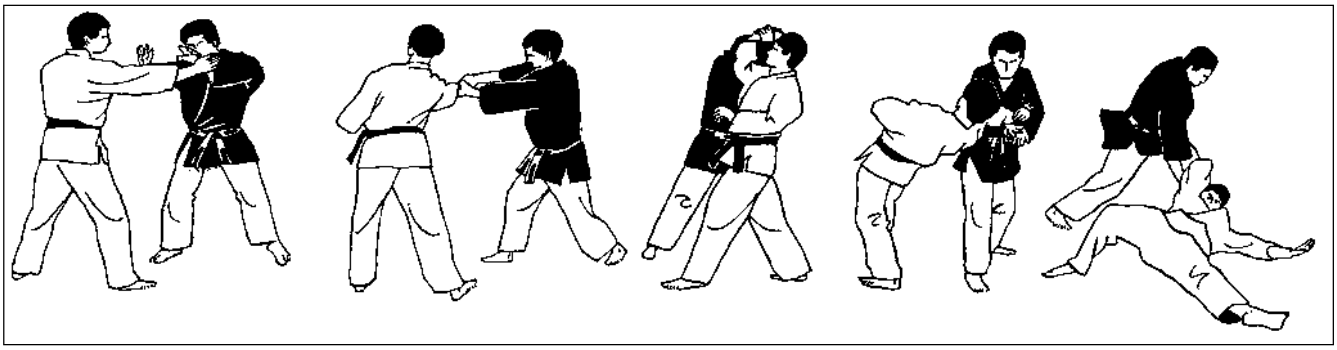
Série 12.3 *Attaque* : **Shomen Uchi**

Riposte : **Taï Sabakiavant circulaire + TaïOtoshi**(renversement du corps en barrage)



Série 12.4 *Attaque* : **Shomen Uchi**

Riposte : **Taï Sabakiavant circulaire + Shiho Nage**(projection dans les quatre directions)



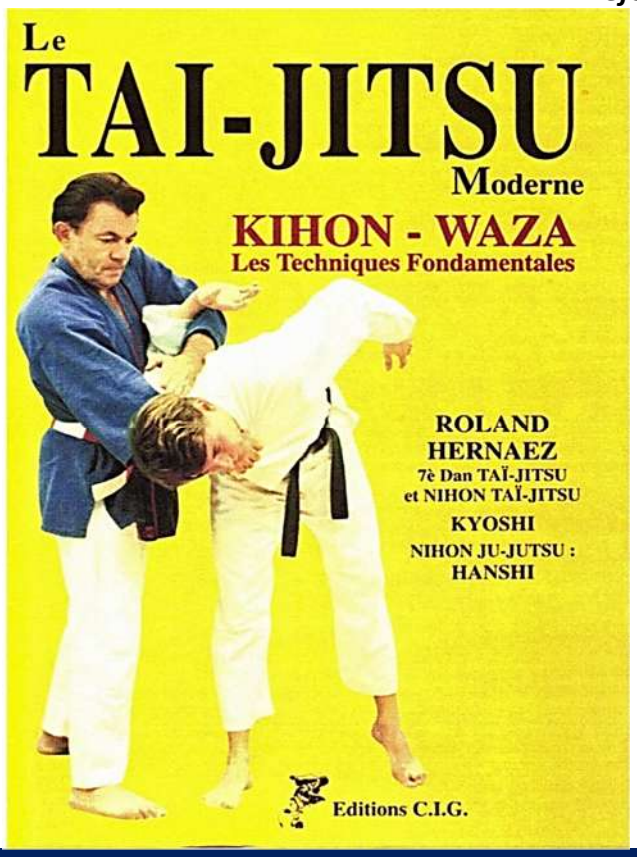
Série 13 : Etranglements

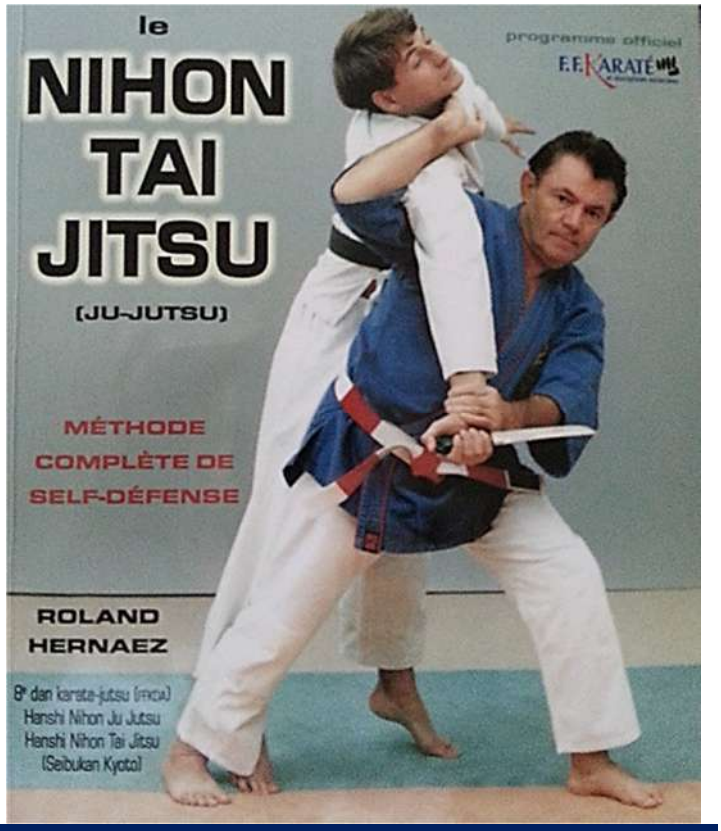
Série 14 : Immobilisations

Série 15 : Clés de jambe

Série 16 : Kihon Kata

Référence livre





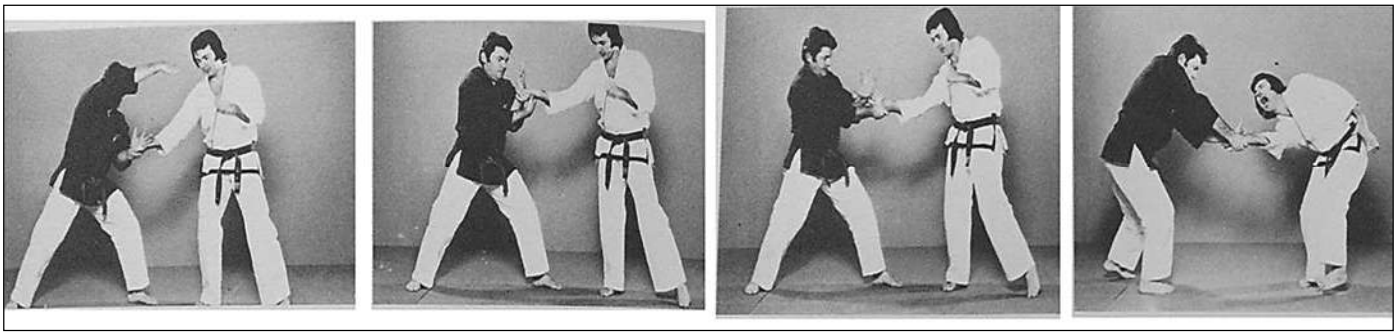
LES 8 SAISIES DE BASES

Il existe 8 formes de saisie de poignet. A chaque saisie de poignet on peut donc appliquer une forme de sortie de base par atémi clé ou projection.
Pour plus de facilité :
- les saisies se font en priorité sur le poignet droit
- les techniques de sorties se font sur la droite du partenaire
- chaque technique est précédée d'un atémi préparatoire

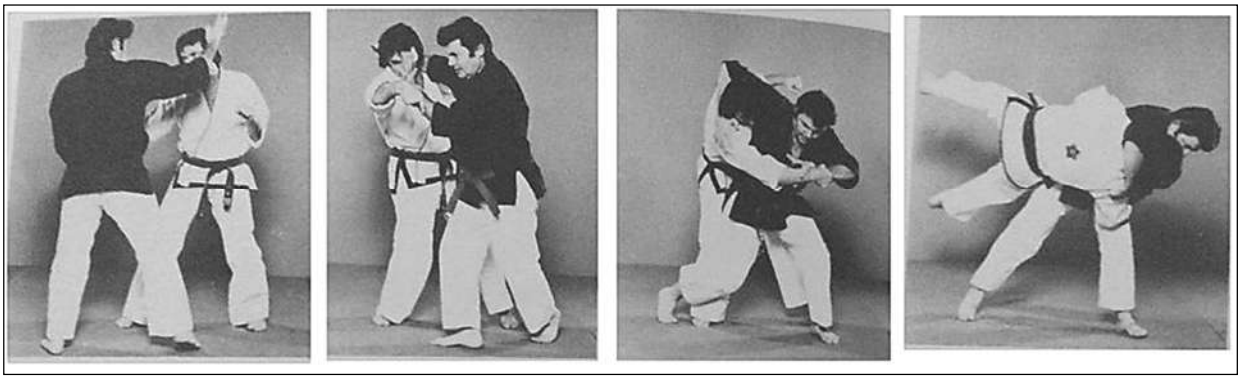
N°1 : SAISIE DIRECTE

Atemi : **Yoko Empi**– *Coup de coude*

Kansetsu : **GyakuKoteGaeshi** – *Clé poignet extérieur main opposé*



Nagae : **TaïOtoshi**– *Jambe en barrage*



N°2 : SAISIE CROISEE

Atemi : **Naï Wan**– *Sabre de l'avant bras*

Kansetsu : **KoteGaeshi** – *Clé poignet extérieur*

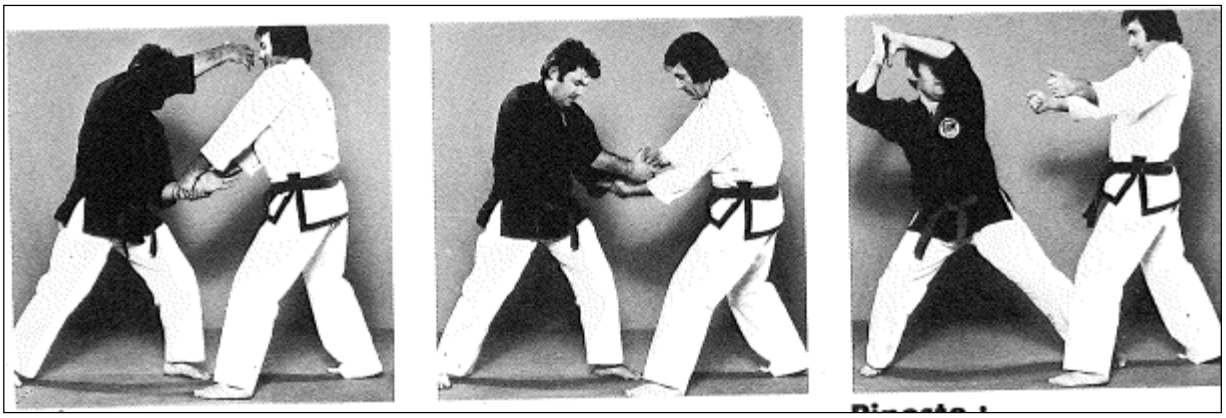
Nagae : **Irimi nage (MukaeDaoshi)**– *projection en rentrant*

N°3 : SAISIE D'UN POIGNET A DEUX MAINS

1er Forme

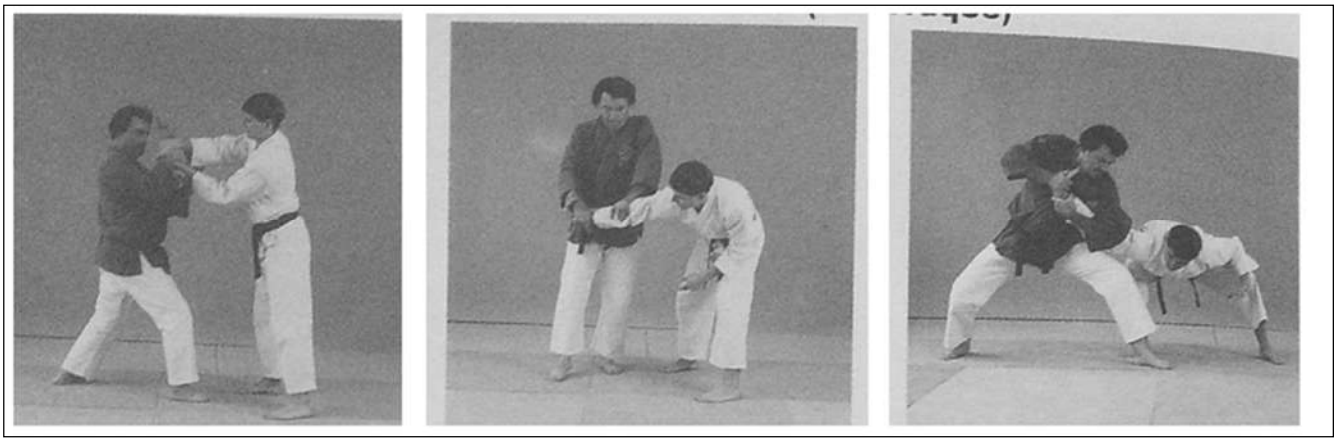
2ème Forme

Atemi : **Yoko Empi**– *Coup de coude (1ère forme)*



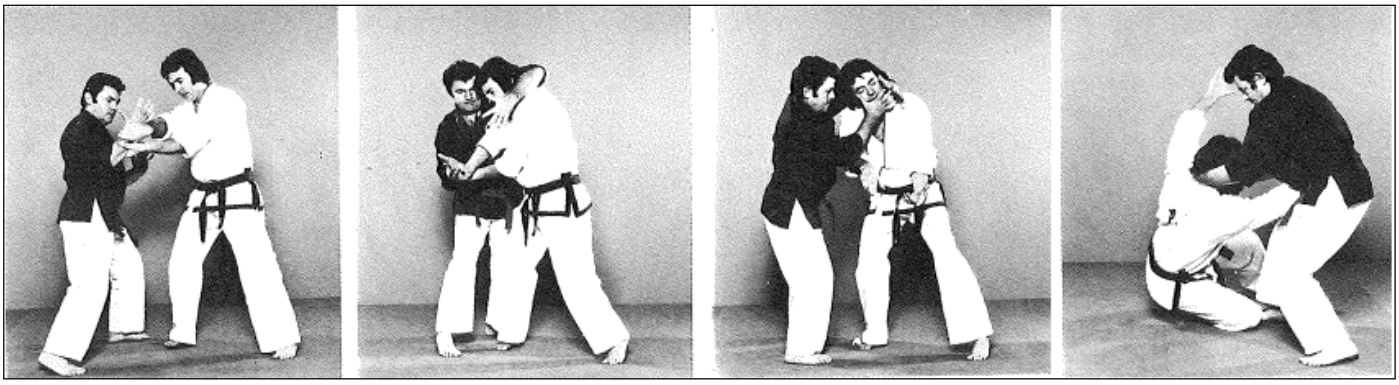
Atemi : **Tsuki**– *Coup de poing visage (2ème forme)*

Kansetsu : **WakiGatame** – *Clé hyper extension du bras à l'aisselle*



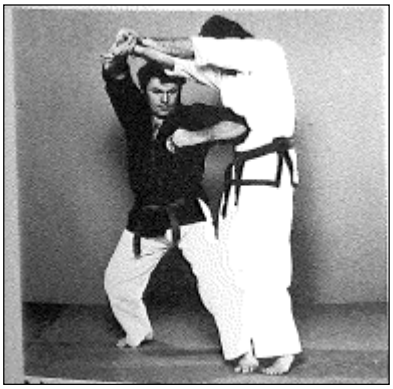
n°3 : saisie d'un poignet à deux mains (suite)

Nagae : **AtchiMawashi**– *projection circulaire par tête*

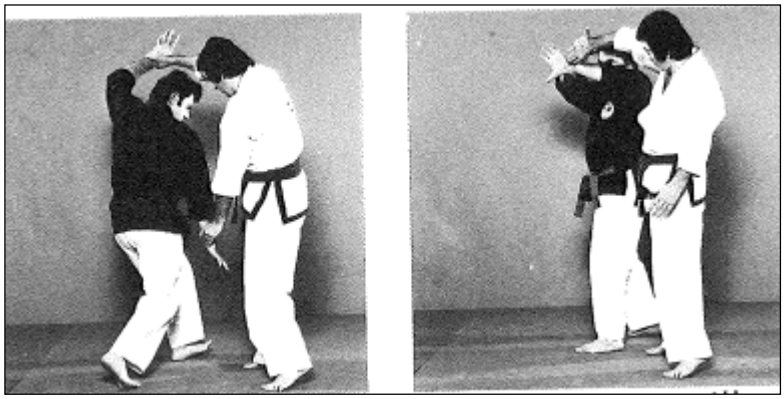


N°4 : SAISIE DE CHAQUE POIGNET

Atemi : **Yoko Empi**– *Coup de coude*

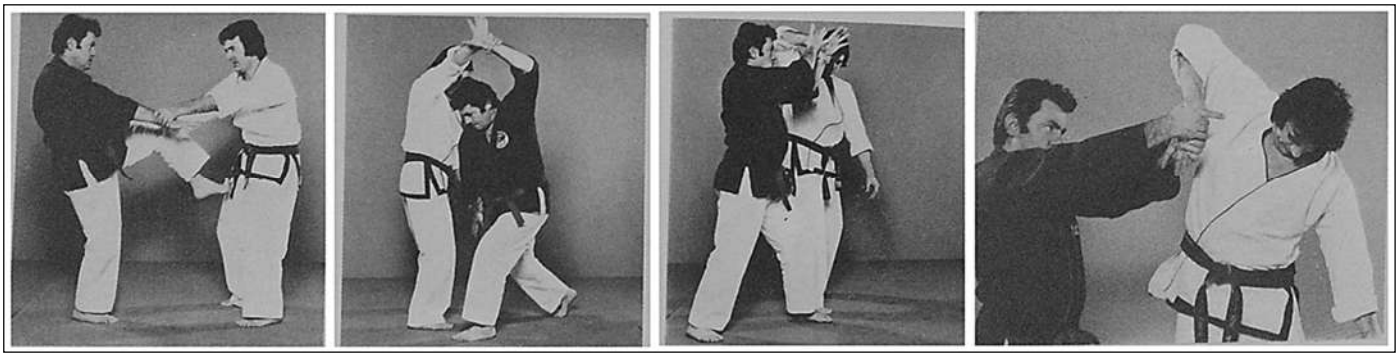


(1ère forme)

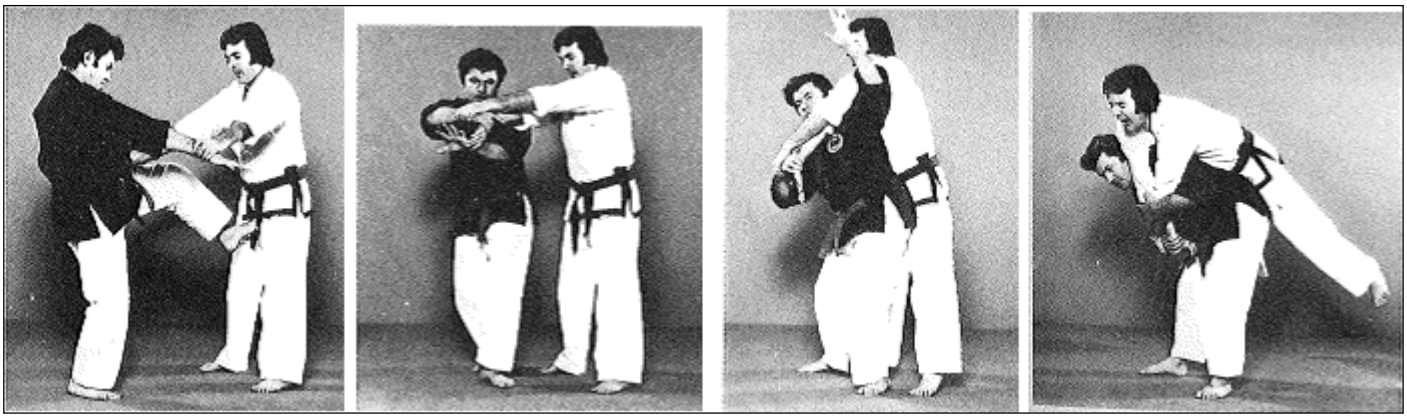


(2ème forme)

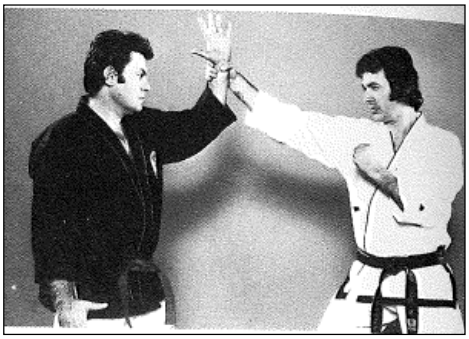
Kansetsu : **YukiChigae**(retournement du poignet vers l'intérieur)



Nagae : **Ippon Seoi Nage**(projection par une épaule)

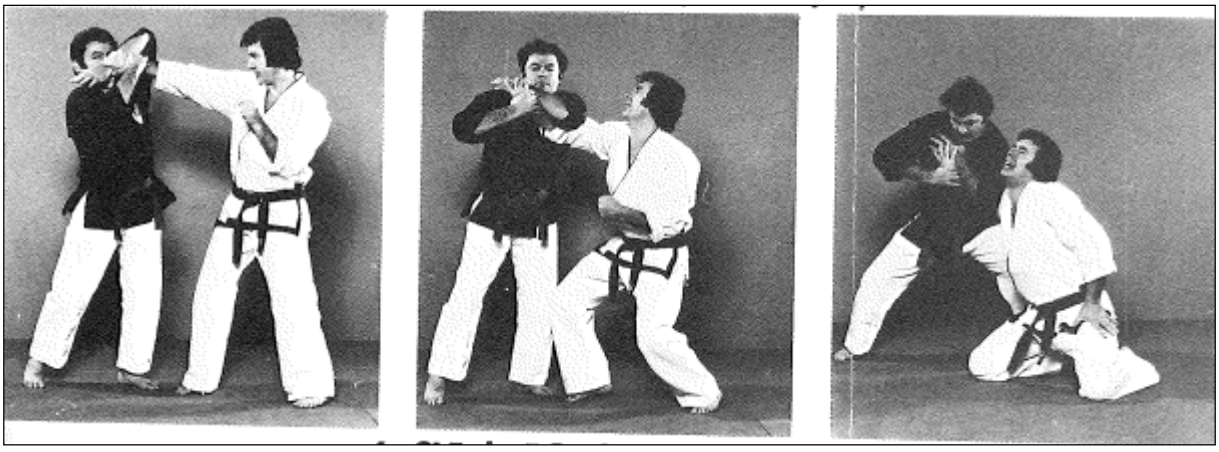


N°5 : SAISIE DIRECTE HAUTE SIMPLE OU DOUBLE



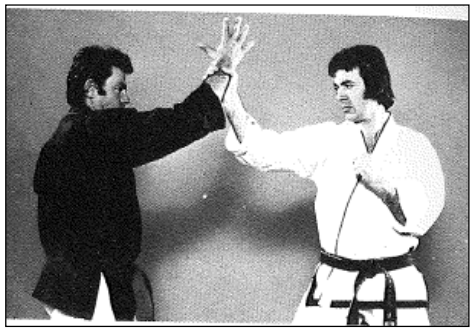
Atemi : **Empi** – *Atemi du coude au bras ou au visage*

Kansetsu : **Nikyo** – *clé de bras en z*



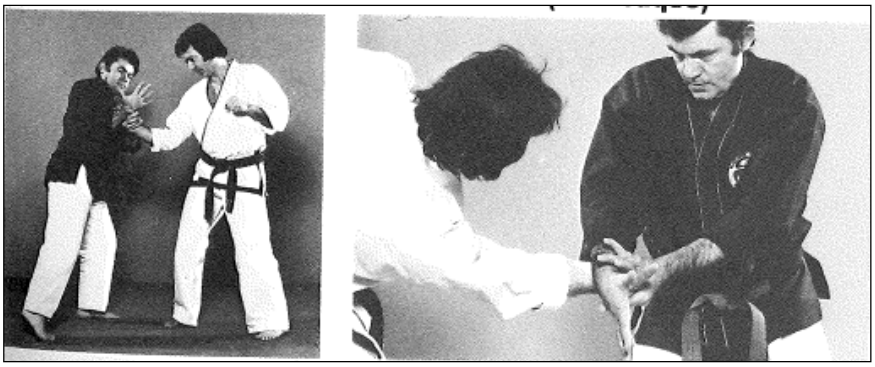
Nagae : **UshiroGoshi**– *renversement vers l'arrière*

N°6 : SAISIE CROISEE HAUTE

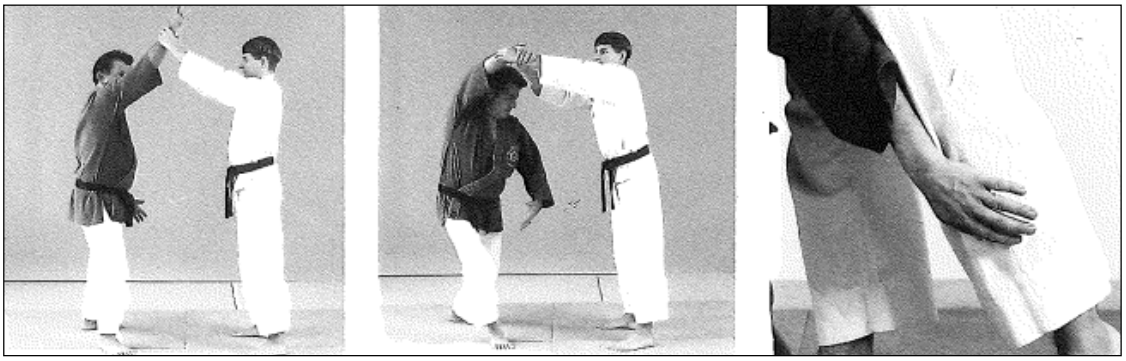


Atemi : **Teisho**–*Patte d'ours visage*

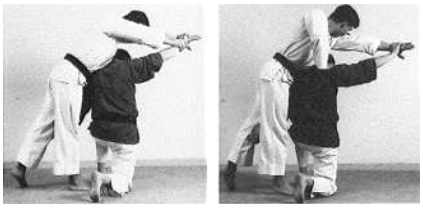
Kansetsu : - ***Clé de pouce***



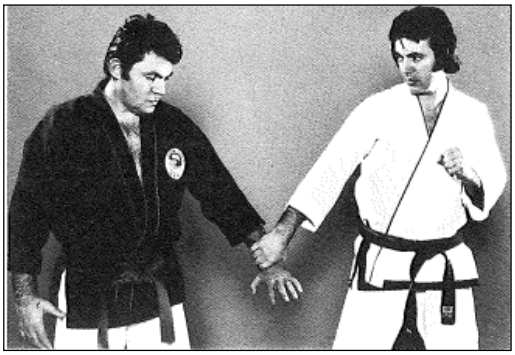
Nagae : **Tamara Guruma**– *Chargement d'épaule*



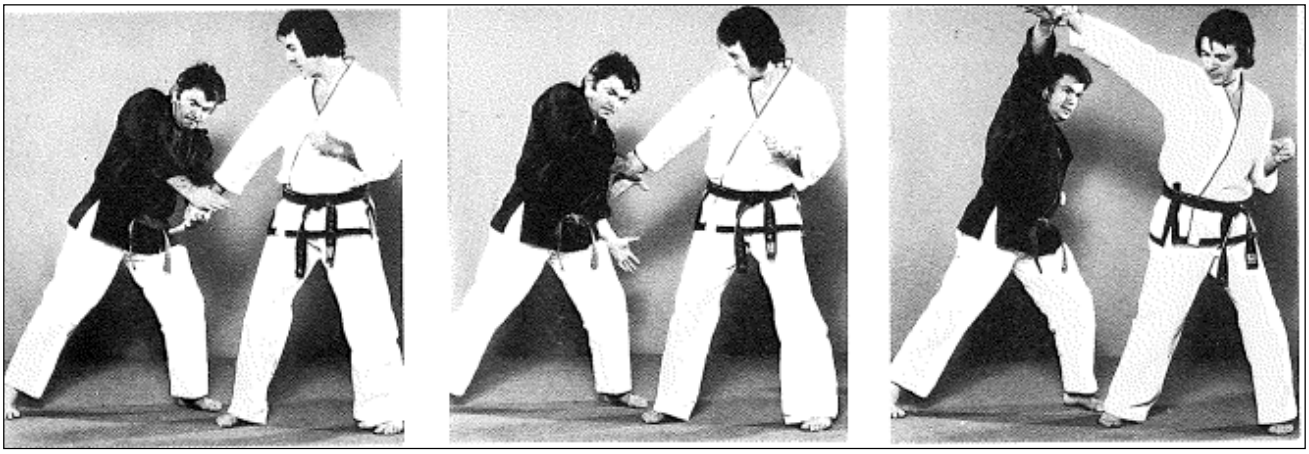
De dos



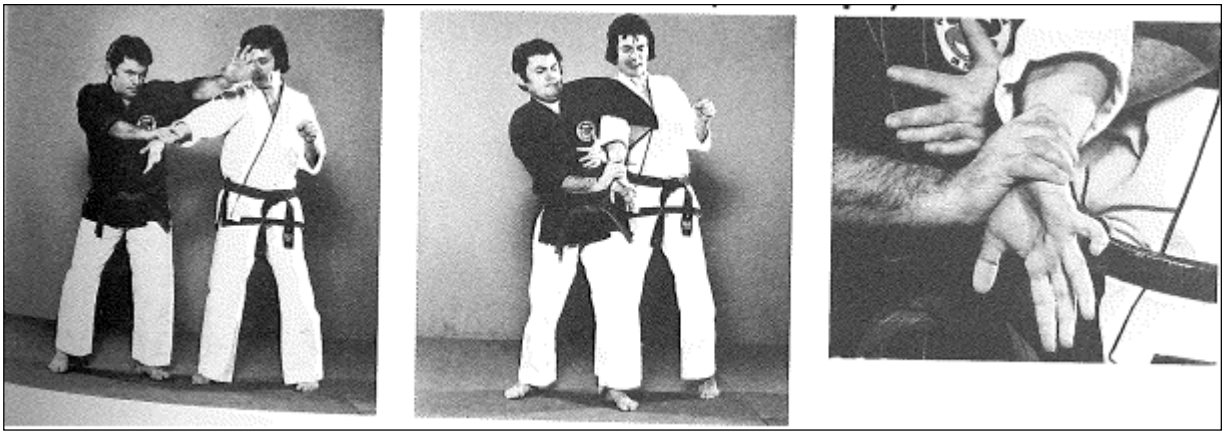
N°7 : SAISIE LATERALE



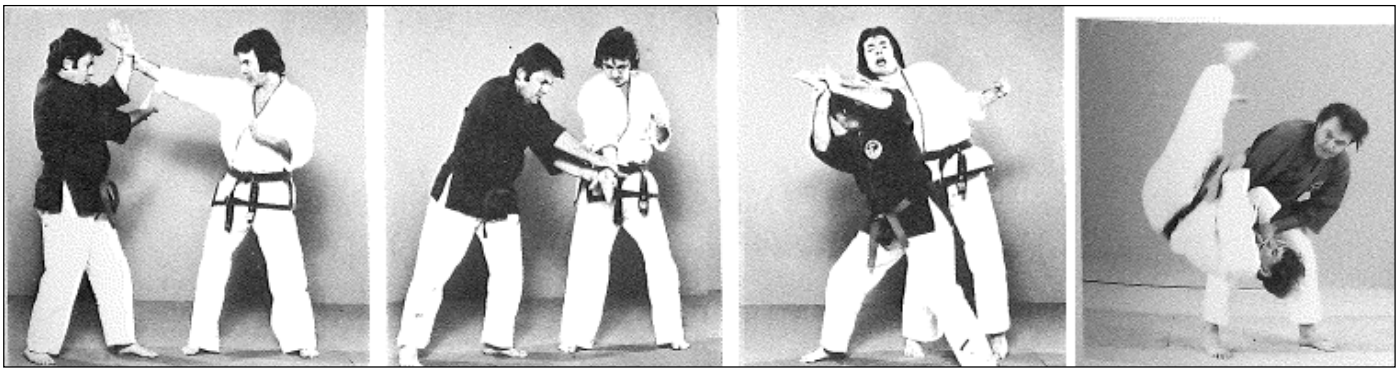
Atemi : **Tsuki** *– coup de poing aux côtes*



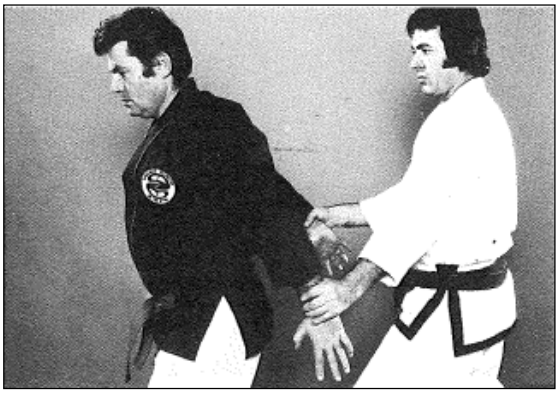
Kansetsu : **JujiUdeGatame***– clé de bras en croix*



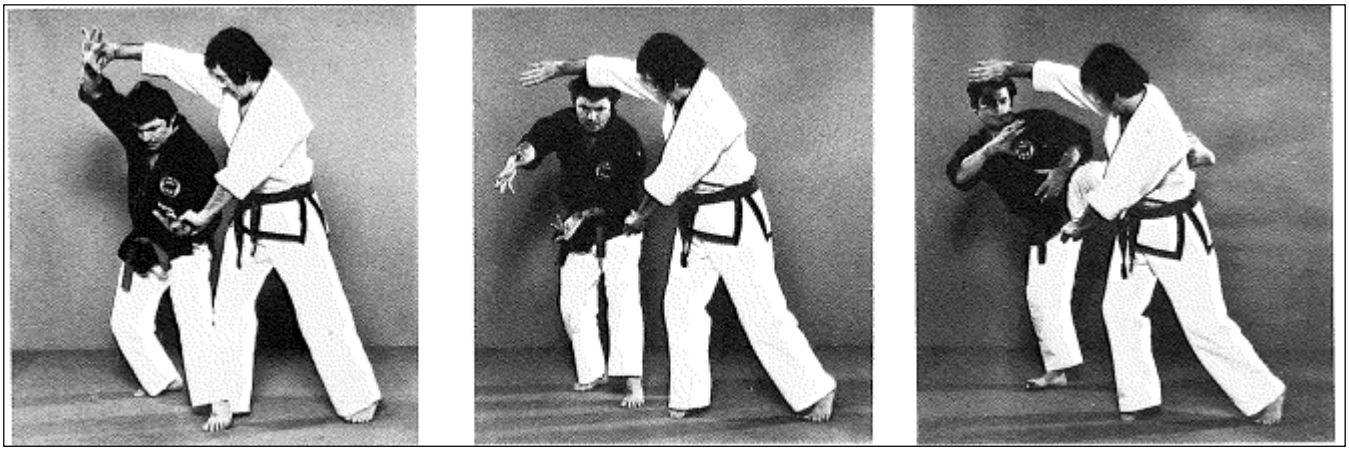
Nagae : **Shiho Nage***– projection par le bras fléchi*



N°8 : SAISIE ARRIERE DE CHAQUE POIGNET

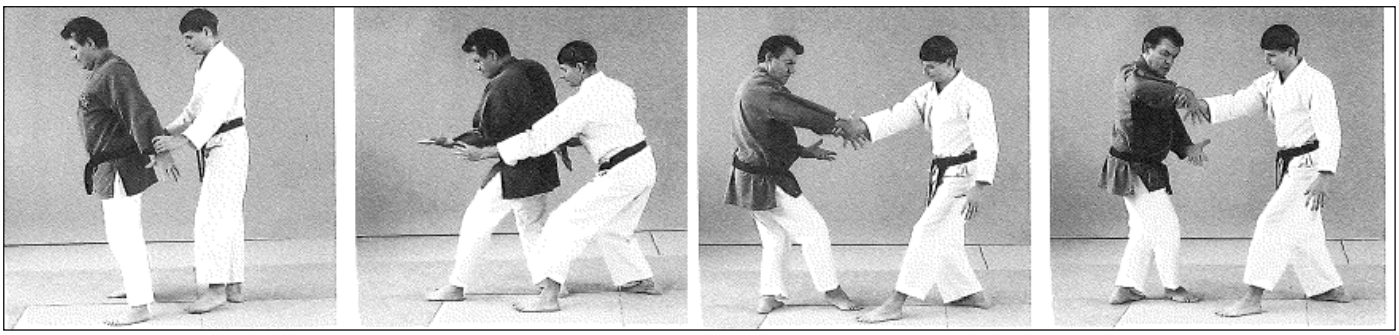


Atemi : **Mawashi ou Empi** – *atémi du pied ou du coude*



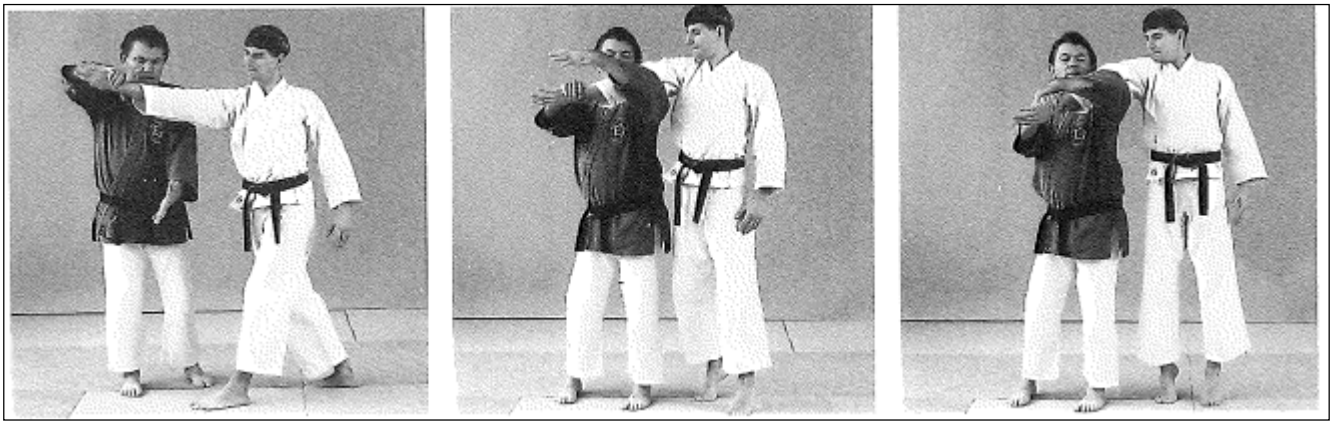
Atemi : **Tsuki** – *atémi du poing au visage*

Kansetsu : **Tenbin Nage**– *Clé de bras tendu sur l'épaule*

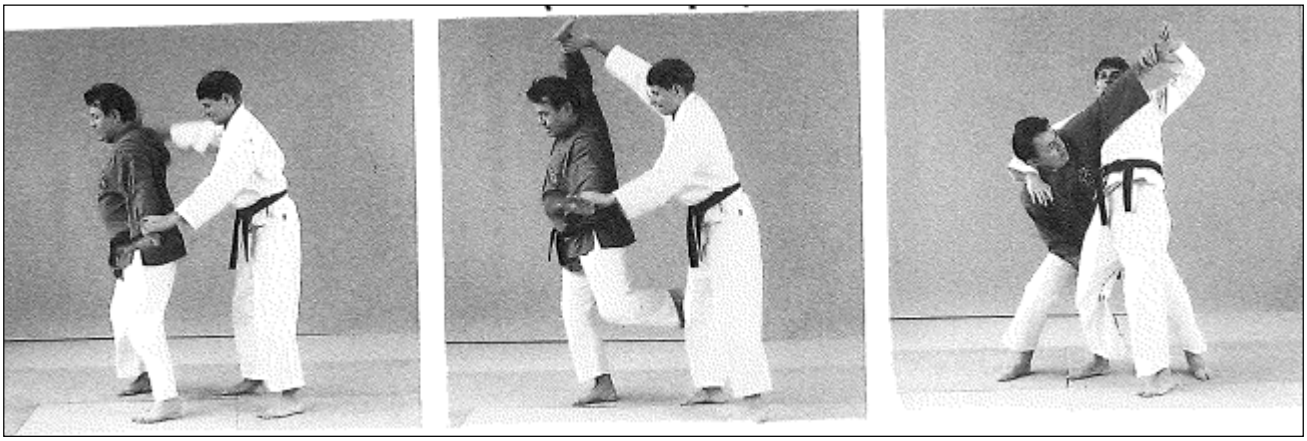


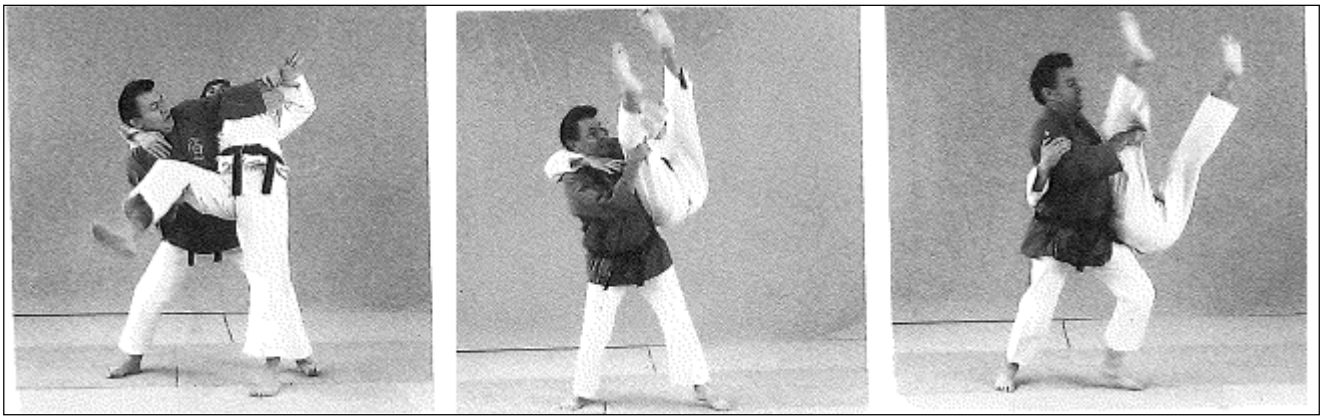
n°8 : saisie arrière de chaque poignet (suite)

Kansetsu : **Tenbin Nage**– *Clé de bras tendu sur l'épaule**(suite)***



*Nagae **:*** **- Projection vers l'arrière**





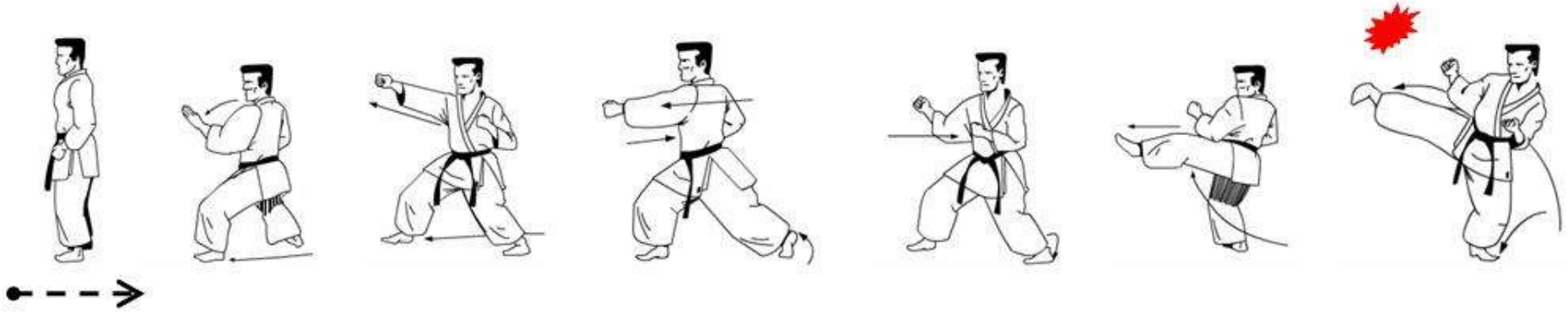
LES KATAS DE BASE EN NIHON TAI JITSU

Voici les 3 premiers Kata de base. Ils sont exécutés **seul**.

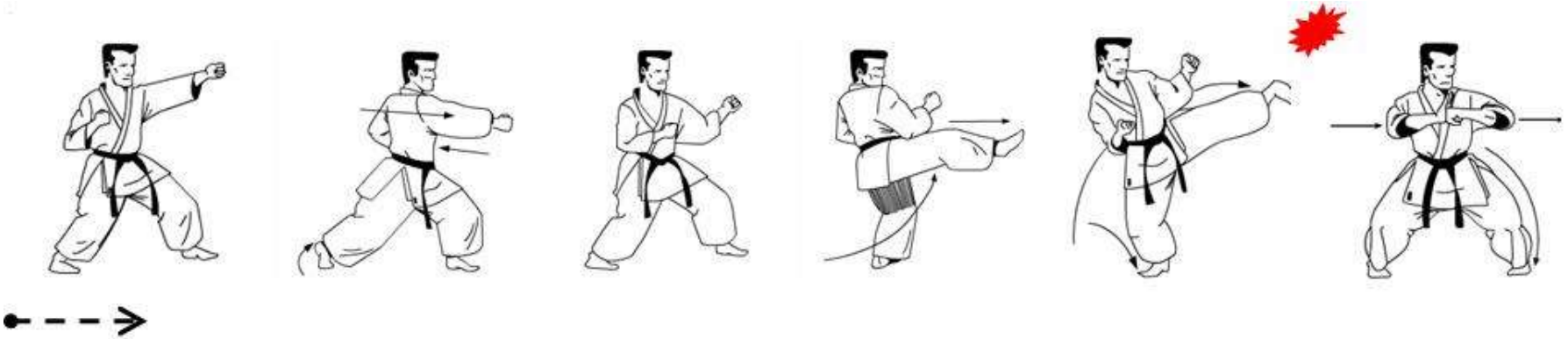
La Forme présenté est celle du Taï Jitsu mais les technique sont les mêmes. Seul leur forme change un peut

Nihon Taï Jitsu 1er kata

Style kempo, les mouvements sont ronds et rebondissant avec une forte utilisation des hanches.

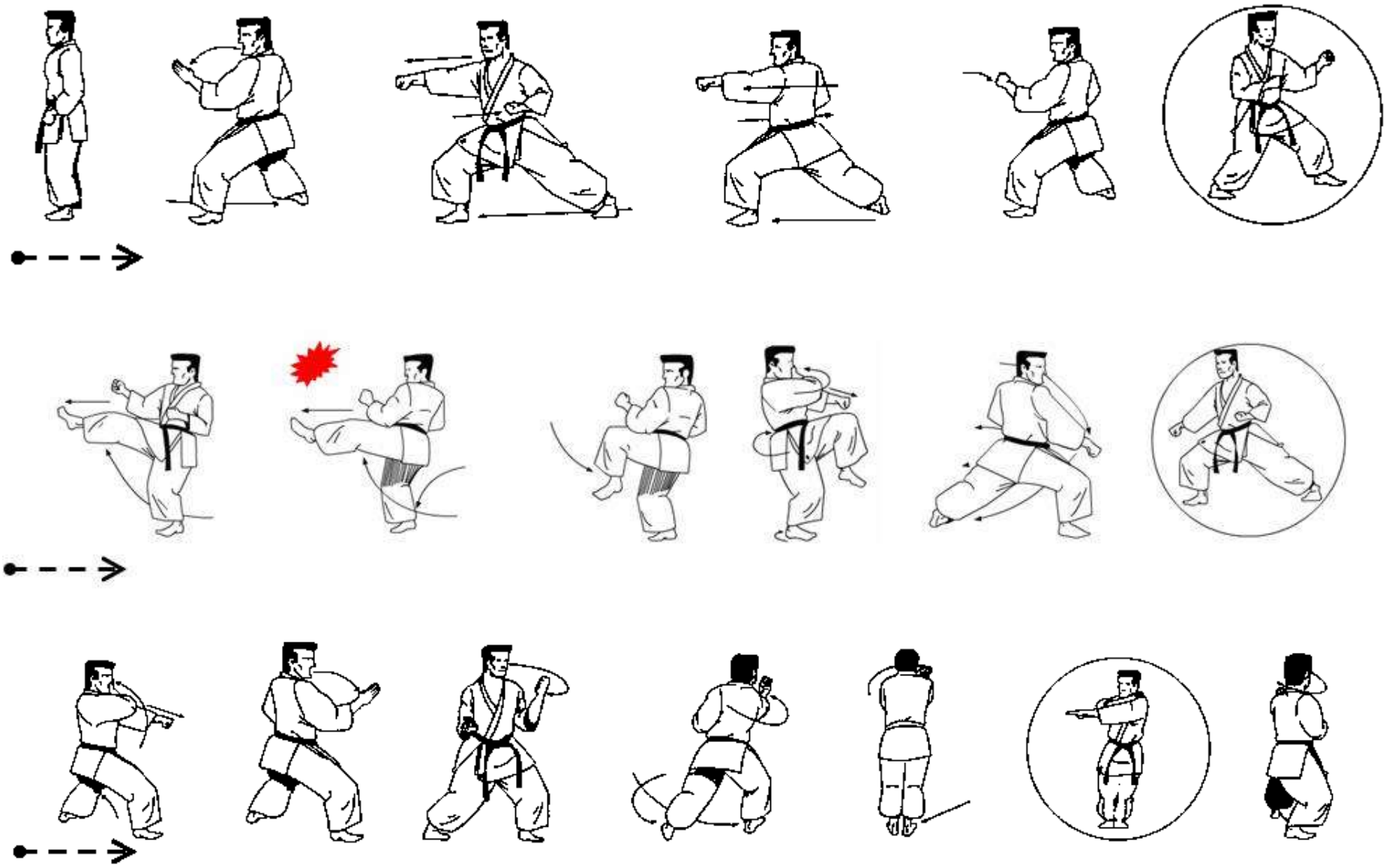


Nihon Taï Jitsu 1er kata (suite)

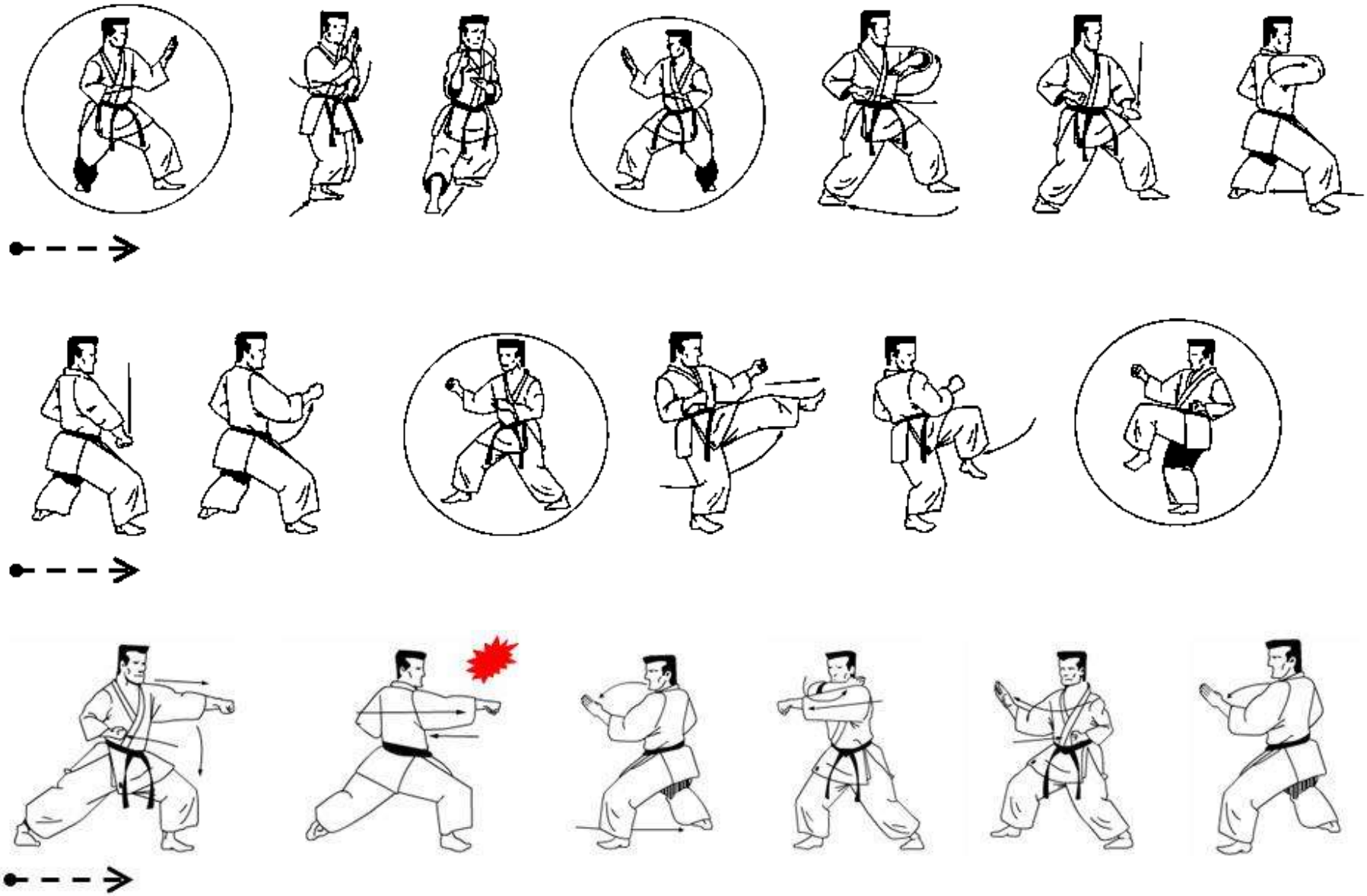


Nihon Taï Jitsu 2ème kata

Style plus proche de celui du Karaté, c'est un Kata puissant de par ses postures.

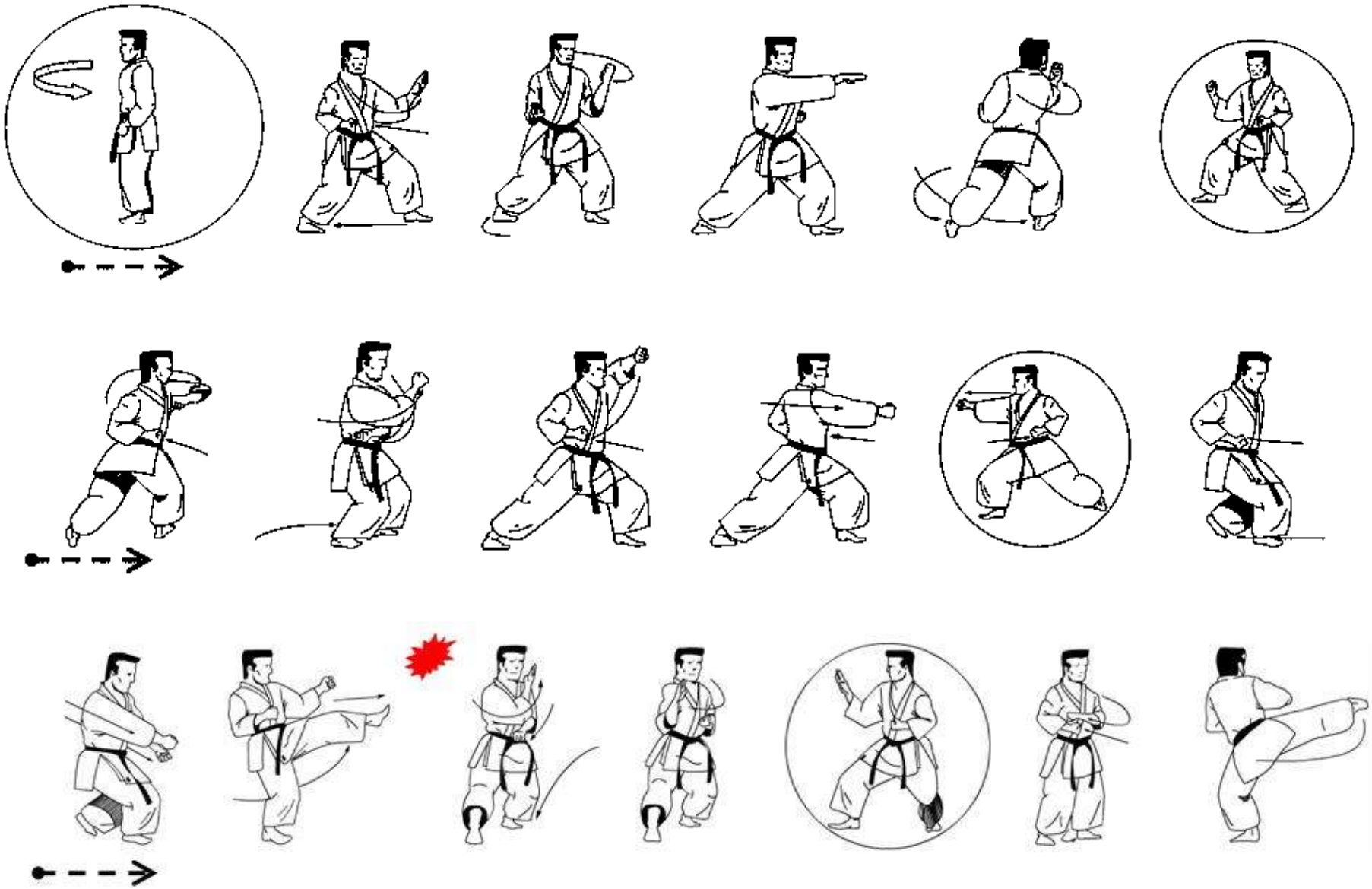


Nihon Taï Jitsu 2ème kata (suite)

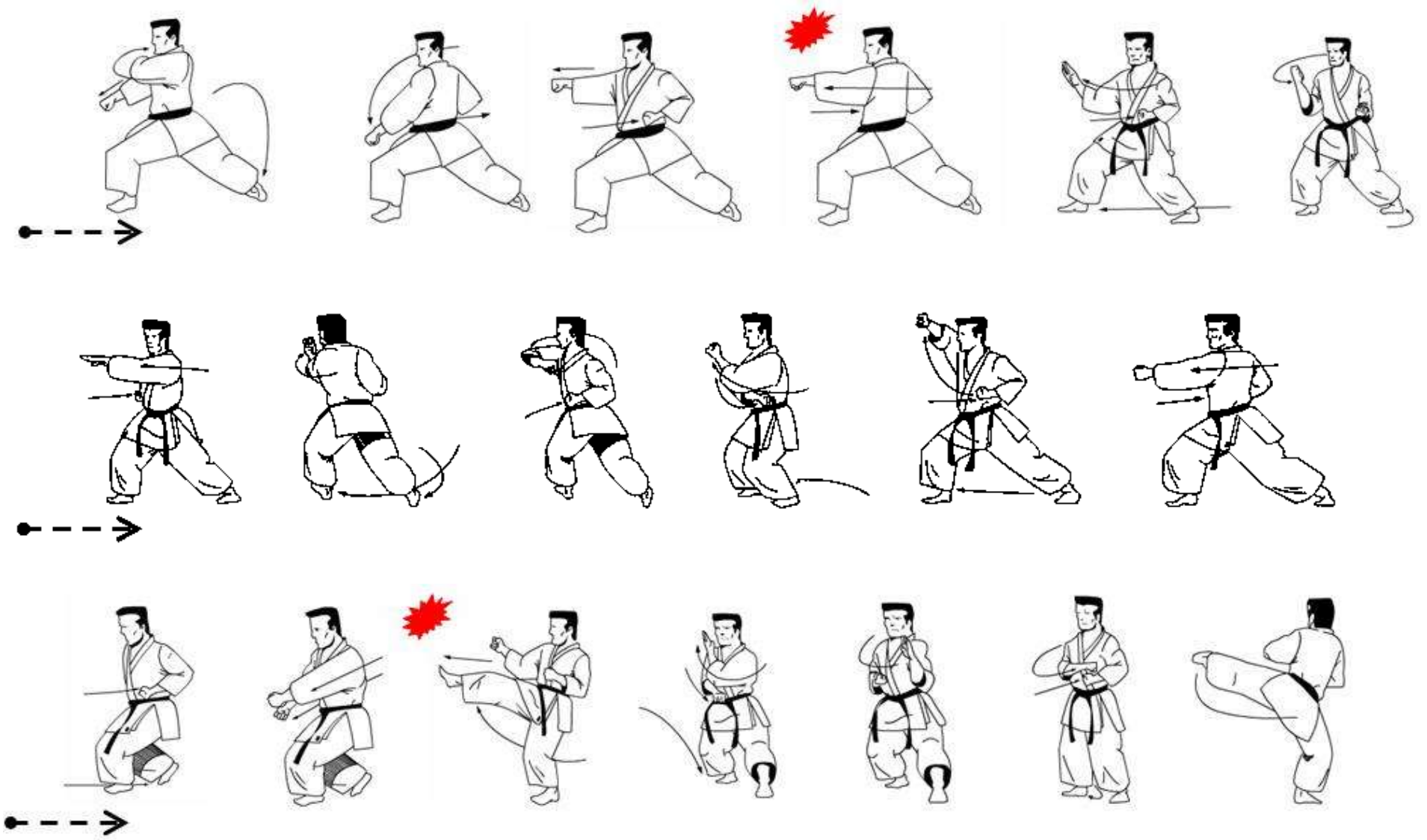


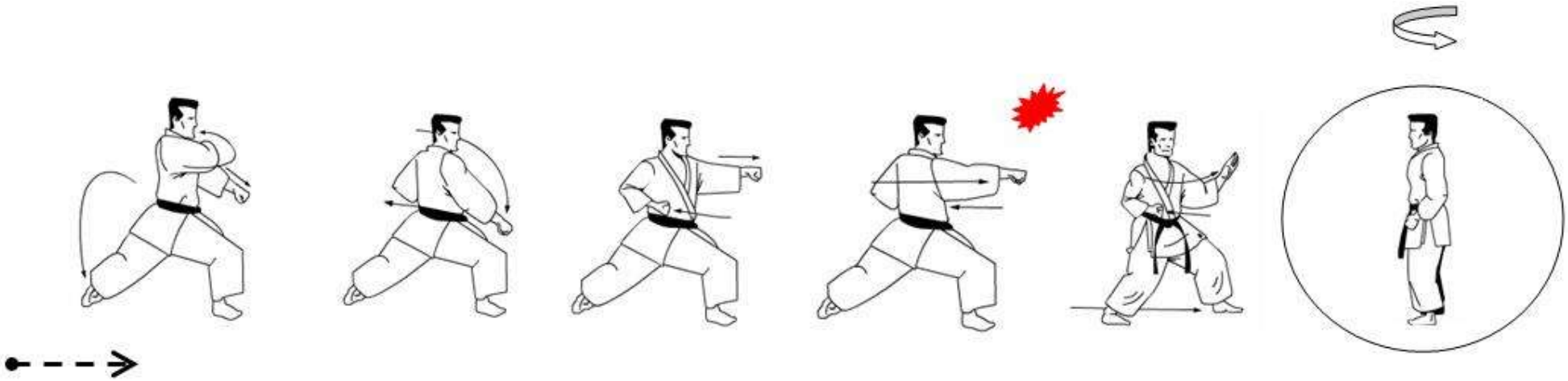
Nihon Taï Jitsu 3ème kata

Kata mélangeant des techniques kempo (rondes) et d'autres plus proches du Karaté. Il comporte un travail très important sur les axes.



Nihon Taï Jitsu 3er kata (suite)





KARATE – TECHNIQUES DU LES PLUS COURANTES

(Programme officiel de la CSGDE)

I – DACHI *(positions)*

ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
KOKUTSU DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
KIBA DACHI	Position du cavalier
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)
FUDO DASHI	Position garde combat en Taï-jitsu

II – UNSOKU *(déplacement)*

AYUMI ASCHI	Avancer d'un pas
HIKI ASHI	Reculer d'un pas
YORI ASHI	Pas glissé
TSUGI ASHI	Pas chassé
OKURI ASHI	Double pas
MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied avant
USHIRO ASHI MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied arrière

III – UKE WAZA *(technique de défense)*

GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
SHUTO UKE	Défense avec le tranchant de la main
OSAE UKE	Défense par pression ou immobilisation avec la main
HAISHU UKE	Défense avec le dos de la main
TEISHO UKE	Défense avec la paume
JUJI UKE ou KOSA UKE	Défense double avec les deux bras croisés
SUKUI UKE	Défense en puissance
OTOSHI UKE	Défense en frappant avec l'avant-bras vers le bas
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume
TEISHO UKE	Défense avec la paume

IV – TSUKI WAZA *(attaques directes de poing)*

GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée
OÏ ZUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas
MAETE ZUKI	Coup de poing avec le poing avant
KIZAMI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
NUKITE	Attaque directe en pique de main

V – UCHI WAZA *(technique de percussion)*

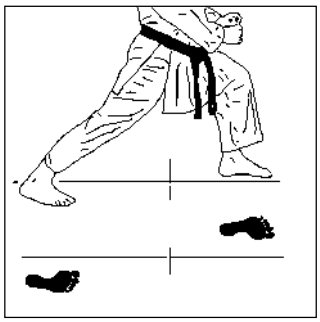
URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le dos du poing
SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
ENPI UCHI	Attaque avec le coude
HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main(Côté pouce)
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume

VI – KERI WAZA *(attaques de pieds)*

MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)
YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)
YOKO KEAGE	Coup de pied latéral remontant
USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière
FUMIKOMI	Coup de pied écrasant
FUMIKIRI	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
ASHI BARAI	Balayage
URA MAWASHI GERI	Coup de pied en revers tournant
USHIRO MAWASHI BARAI	Balayage tournant par l'arrière
HITSUI GERI	Coup de genou
KAKATO GERI	Coup de talon de haut en bas

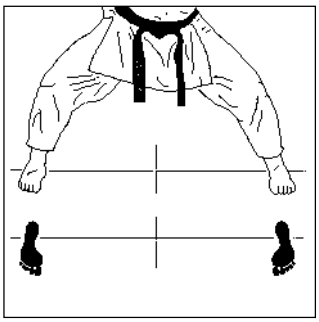
SCHEMATIQUE

ZENKUTSU DACHI

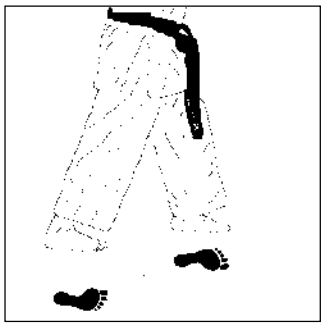


KOKUTSU DACHI

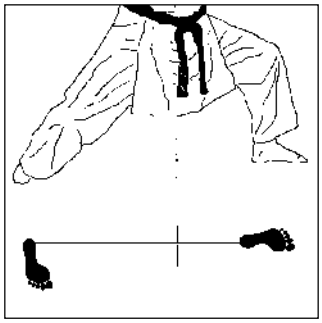
KIBA DACHI



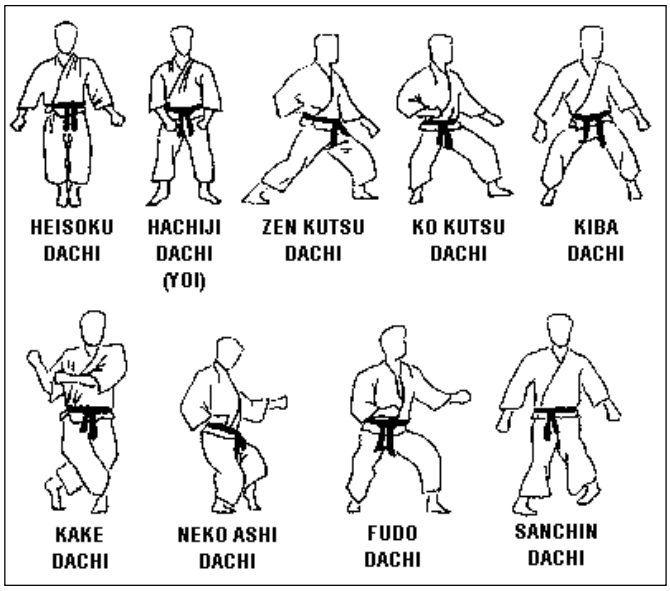
MOTO DACHI



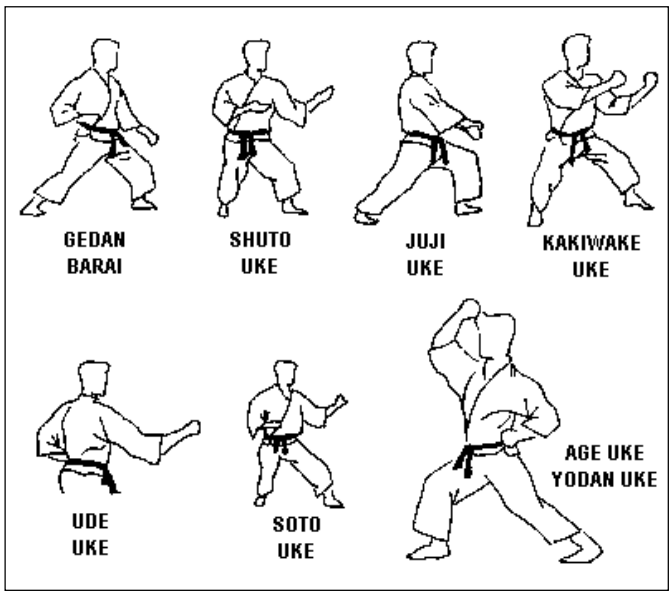
FUDO DASHI



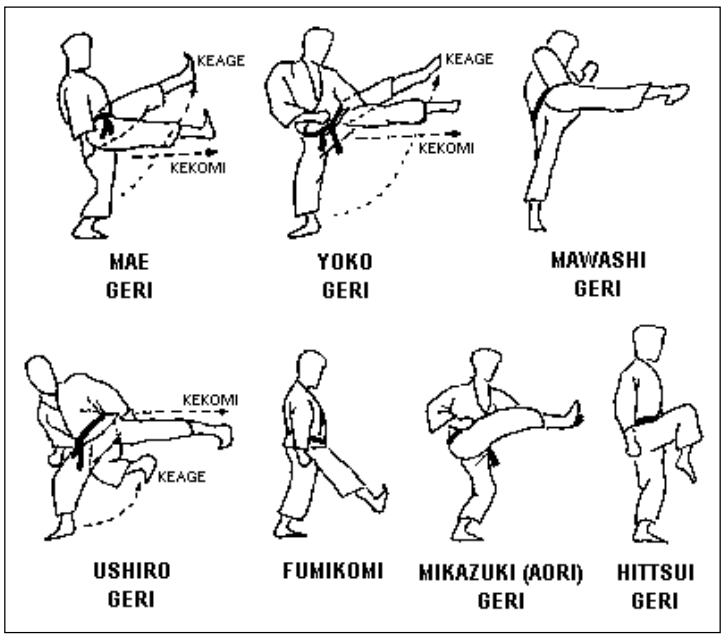
Dashi



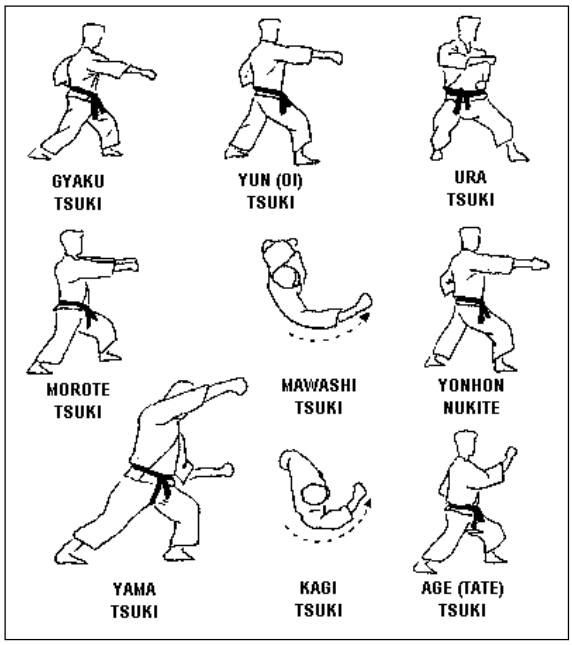
Uke Waza



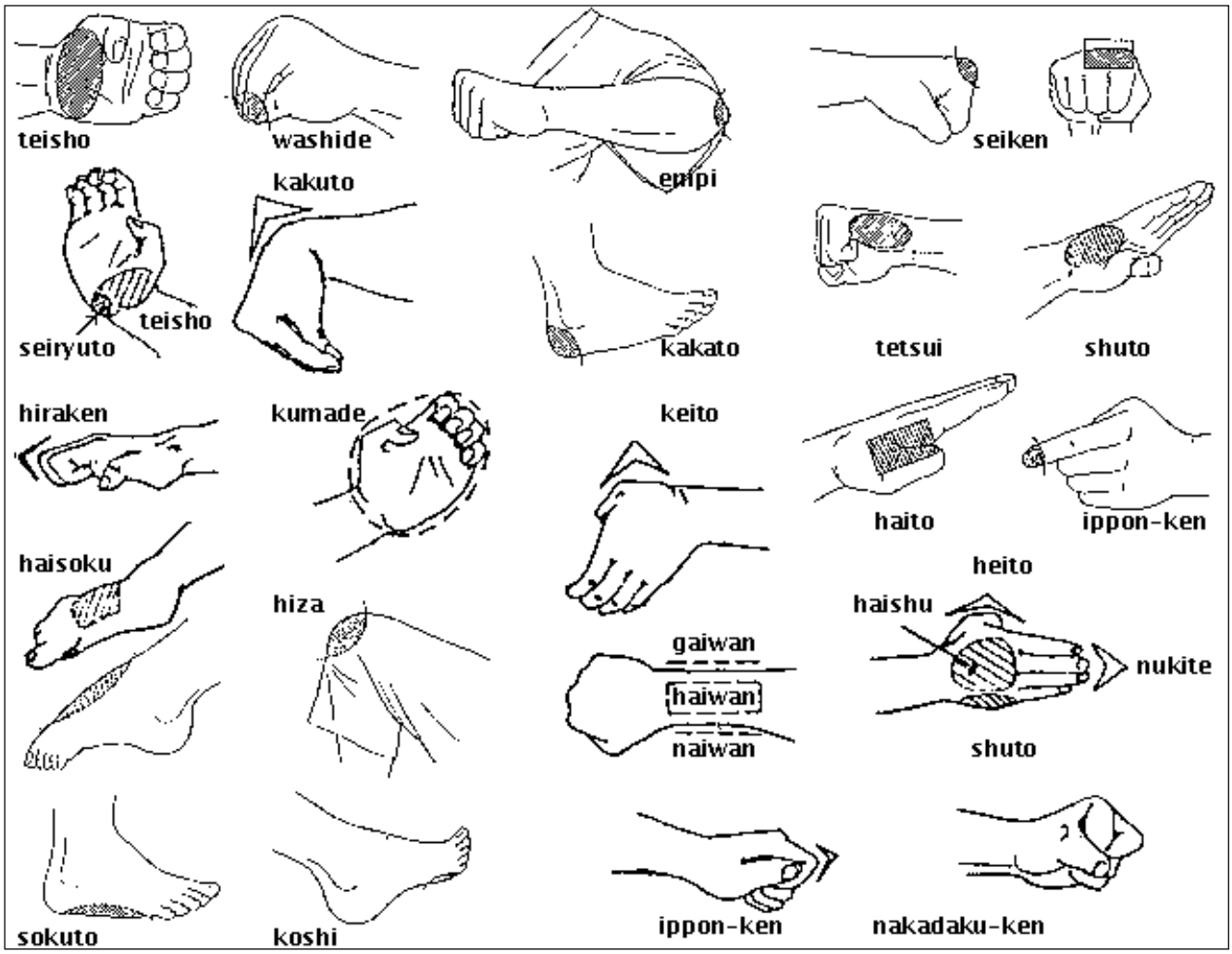
Geri Waza



TsukiWaza



Surface de frappe



11– Article 602.NTJ – EXAMENS POUR L'OBTENTION DU 1er AU 3ème Dan
(Règlement CSDGE 2014)

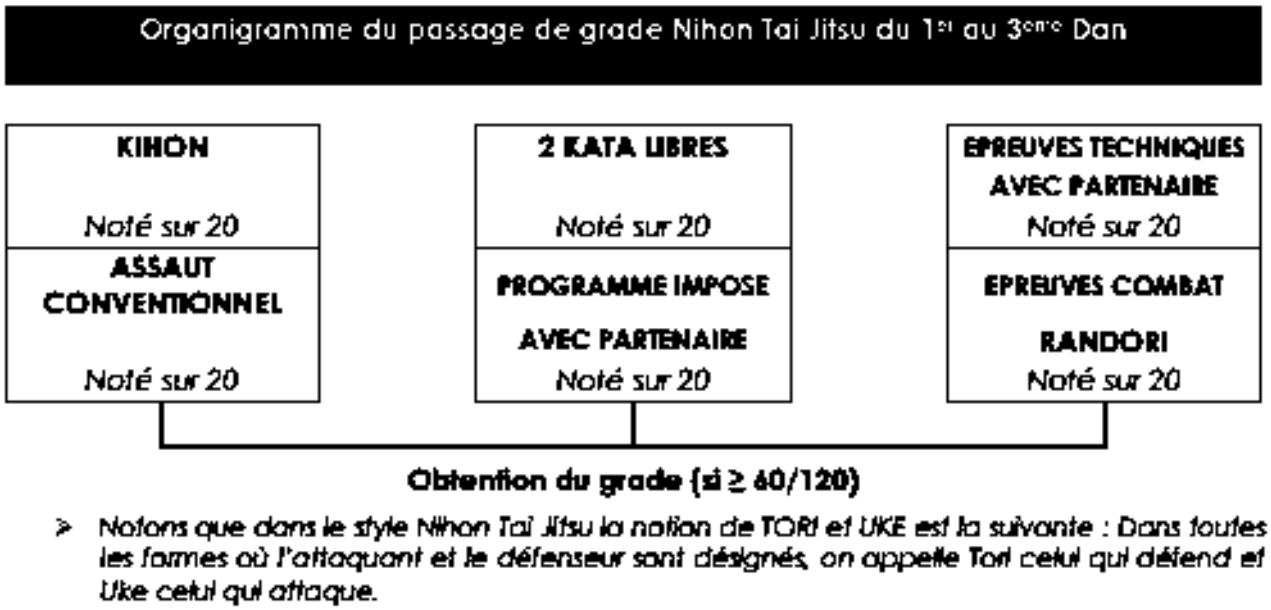
Les examens du 1er au 3ème Dan sont composés de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

1/ Kihon.
2/ Assaut conventionnel.
3/ Kata.
4/ Programme imposé avec partenaire.
5/ Epreuves techniques avec partenaires.
6/ Epreuves combat (Randori).

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

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves



➢ *Notons que 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.*

Partie 2 – Les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques de chute.
Les chutes se feront à droite et gauche pour les candidats du 1 er au 3ème DAN.
Le candidat au 1 er DAN effectuera des chutes latérales et arrière plaquées simples et des chutes avant et arrière roulées simples.
Le candidat au 2ème DAN effectuera les chutes demandées pour le 1 er dan, mais devra marquer les postures de défense au sol et se relevé en se mettant en garde de son choix.
Le candidat au 3ème DAN effectuera les chutes demandées pour le 2ème dan, mais devra suivre sa mise en garde par une riposte par atémi 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
- GyakuZukichudan (coup de poing direct du bras arrière)
- KizamiZuki/MaeteZuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de GyakuZuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- OïZuki (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

(a) Le Kihon Ippon Kumité (candidat au 1 er 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 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.

(b) Ippon Kumité (2ème et 3ème dan)

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.

- **OïZukiJodan,**
- **OïZukiChudan,**
- **Mae Geri Chudan,**
- **Mawashi Geri de la jambe avant,**
- **Mawashi Geri de la jambe arrière,**
- **Yoko Geri de la jambe arrière.**

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).

Epreuve n° 3/ Kata

Le candidat (du 1 er au 3ème Dan) exécute deux Kata libres dans la liste des Kata du grade auquel ilse présente. A défaut de kata exécuté seul ou avec partenaire dans son style/discipline, il peut leschoisir dans la liste des kata qui relève de tout autre style dans la liste des Kata du grade auquel ilse présente.

Epreuve n° 4/ Programme imposé avec partenaire

Pour les candidats du 1 er au 3ème Dan, Tori exécutera les défenses codifiées sur les saisies depoignet (Techniques de base).
Le candidat sera interrogé avec un partenaire (qu'il choisit parmi les candidats de son tableau).

Le candidat au 1 er et 2ème DAN tirera 8 techniques au sort maximum parmi les trois séries atémi, cléet projection.

Le candidat au 3ème DAN tirera 12 techniques au sort maximum parmi les trois séries atémi, 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 droiteimposées par le jury
Une attaque de chaquesérie sera demandée au minimum soit 4 techniques.
Le jury pourras'il le jugenécessaire demander unedéfensesupplémentaire maximum pourchaquesérie d'attaque soitun total de 8 techniques maximum.

Série d'attaque pour le 1er Dan :

- **Attaque de face**
- **Attaquelatérales**
- **Attaquearrière**
- **Attaque au sol**

Le candidat au 2ème Dan devra exécuter de 6 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 6 techniques.
Le jury pourra s'il le juge nécessaire demander une défense supplémentaire maximum pourchaque série d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque pour le 2ème Dan :

- Attaque de face
- Attaque latérales
- Attaques arrière
- Attaque au sol
- Attaque au tanto (couteau)
- Attaque au tambo (bâton court)

Le candidat au 3ème Dan devra exécuter de 7 à 10 techniques maximum sur des attaques àdroite 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 pourchaque série d'attaque dans la limite de 10 techniques au maximum.

Série d'attaque pour le 3ème 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 sedéplace 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 ouétranglement.

Critères de notation

- Attitude, réalisme
- Appréciation des distances (maaï)
- 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 lamise à l'abandon)
- Maîtrise de la technique et réception

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.

Le candidat au 2ème Dan devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 avecun **partenaire imposé** par le jury.
Le randori comportera obligatoirement une attaque avec tanto et une attaque avec tambo. Lesdeux partenaires attaquent et défendent alternativement.

Le candidat au 3ème Dan devra exécuter un randori d'une durée maximum de 1 minute 30 aumaximum avec **deux partenaires imposés** par le jury.
Le randori comportera une attaque avec tanto et/ou une attaque avec tambo et/ou uneattaque 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 deuxpartenaires imposés attaquent alternativement le candidat qui se défend.

ANNEXE I.NTJ - KATA :

GRADE	NIHON TAI JITSU
1 er Dan	Kata (avec partenaire) KIHON KATA NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires)
2ème Dan	Kata (avec partenaire) NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires) NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN
3ème Dan	Kata (avec partenaire) NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN (Avec deux partenaires) NIHON TAI JITSU NO KATA SANDAN JU NI NO KATA

ANNEXE II.NTJ - PROGRAMME IMPOSE

C/ Techniques de base

Les techniques de base comportent des saisies de poignet sur lesquelles nous effectuons 3 séries dedéfense différentes, une série par atémi, une série par clés et une série par projections.
Uke attaquera Tori toujours avec la main droite ou en commençant par la main droite pour lessaisies a deux mains.

Les deux candidats sont placés à une distance d'un mètre l'un de l'autre et de profil par rapportau jury, le défenseur à gauche du jury.
Après s'être salués, Tori prend la position yoi (En écartant successivement le pied gauche et le pieddroit) et Uke se met en garde à gauche (Uke recule la jambe droite).
Uke attaque la saisie annoncée en avançant de façon à avoir les deux pieds parallèles.
Tori effectue la défense codifiée correspondante.
Après chaque technique les candidats reprennent leur emplacement de départ.

Les saisies sont les suivantes :

1. Saisie d'un poignet directe (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)
4. 1 ère forme pouce de Tori vers le haut (série atémi)
5. 2ème forme paume de la main de Tori vers le bas (série atémi, clé et projection)
6. Saisie des deux poignets (Deux formes pour la série atémi)
7. Saisie d'un poignet haut directe (Tori lève sa main gauche - Uke saisit le poignet gauchede Tori.)
8. A noter que pour la projection Uke saisit les deux poignets de Tori.
9. Saisie d'un poignet haut en diagonale (Tori lève sa main droite - Uke saisit le poignetdroit de Tori.)
10. A noter que pour la projection, Uke saisit le poignet droit de Tori à deux mains.
11. Saisie d'un poignet latérale (Tori se met face au jury et Uke se positionne à gauche deTori)
12. Saisie des poignets arrière. (Deux formes pour les séries atémi et projection)

Les candidats au 1er dan effectueront 4 à 8 techniques (maximum) demandées par le jury, parmiles trois séries atémi, clé et projection.

Les candidats au 2ème Dan effectueront 6 à 10 techniques (maximum) demandées par le jury,parmi les trois séries atémi, clé et projection.

Les candidats au 3ème DAN effectueront 7 à 12 techniques (maximum) demandées par le jury,parmi les trois séries atémi, clé et projection.

ANNEXE III.NTJ - ARMES UTILISEES

	COUTEAU	BATON COURT	BATON LONG (1m20)
1er Dan			
2ème Dan	**ARME UTILISÉE**	**ARME UTILISÉE**	
3ème Dan	**ARME UTILISÉE**	**ARME UTILISÉE**	**ARME UTILISÉE**

ANNEXE IV.NTJ - EPREUVE N° 5 - EPREUVES TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE du 1 er au 3ème DAN

Grade	Série d'attaque	Gauche / Droite	Nombre de situations	ArmesUtilisées
1er Dan	FACE LATERALE ARRIERE SOL	DROITE	1 ATTAQUE DE CHAQUE, 4 AUMINIMUM ET 8 SMAXIMUM SI LE JURY LEJUGE NÉCESSAIRE	
2ème Dan	FACE LATERALE ARRIERE SOL COUTEAU(TANTO) BATON COURT (TAMBO)	DROITE OU GAUCHE (IMPOSÉ PAR LE JURY)	1 ATTAQUE DE CHAQUE, 6 AUMINIMUMET 10 SMAXIMUM SI LE JURY LEJUGE NÉCESSAIRE	Oui
3ème Dan	FACE LATERALE ARRIERE SOL COUTEAU (TANTO) BATON COURT (TAMBO) BATON LONG 1M20 (JO)	DROITE OU GAUCHE (IMPOSÉ PAR LE JURY)	1 ATTAQUE DE CHAQUE, 7 AUMINIMUMET 10 SMAXIMUM SI LE JURY LEJUGE NÉCESSAIRE	Oui

B/ Démonstration technique

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 défensesuivant : Esquive, Atémi préparatoire, Technique d'application appropriée à l'attaque et àtémifinal ou mise à l'abandon.

Une attention particulière sera portée par Tori pour effectuer des esquives et des parades dansl'esprit du Nihon Tai Jitsu et non des blocages ou des techniques en opposition de force.

Se référer au tableau ci-dessus qui détermine selon le grade le nombre d'attaque ainsi que lafamille d'attaque (Attaques de face, latérale, arrière, sol, couteau (tanto), bâton court tambo) etbâton long 1m20 (jo).

Les armes utilisées (tanto, tanbo et jo) devront présenter toutes les garanties pour préserverl'intégrité physique de Tori et Uke.

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 piedgauche et le pied droit).

Tori et Uke se mettent en garde à gauche (Uke recule la jambe droite) pour les candidats au 1 erdan.

Pour les candidats au 2ème et 3ème DAN, Tori et Uke se mettent dans la garde adéquat en fonctionde 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 attaque, les deux candidats reviennent à leur place en position de garde.