



# NIHON TAÏ JITSU



## Préparation à la ceinture Marron - 1<sup>er</sup> Kyu -

**Technique d'atemi, clé, projection, strangulation** : Contre et enchaînement.

**Points vitaux et sensibles.**  
**Initiation anatomique.**

**Attaque en saisie** : Défense par atemi, clé, projection ou strangulation.

**Attaque au couteau** : De haut en bas.  
: En revers.  
: En latérale.  
: En pique.  
: De bas en haut.  
: Saisie du revers et attaque haute.  
: attaque en pique.  
: Avec le couteau au niveau de la gorge.

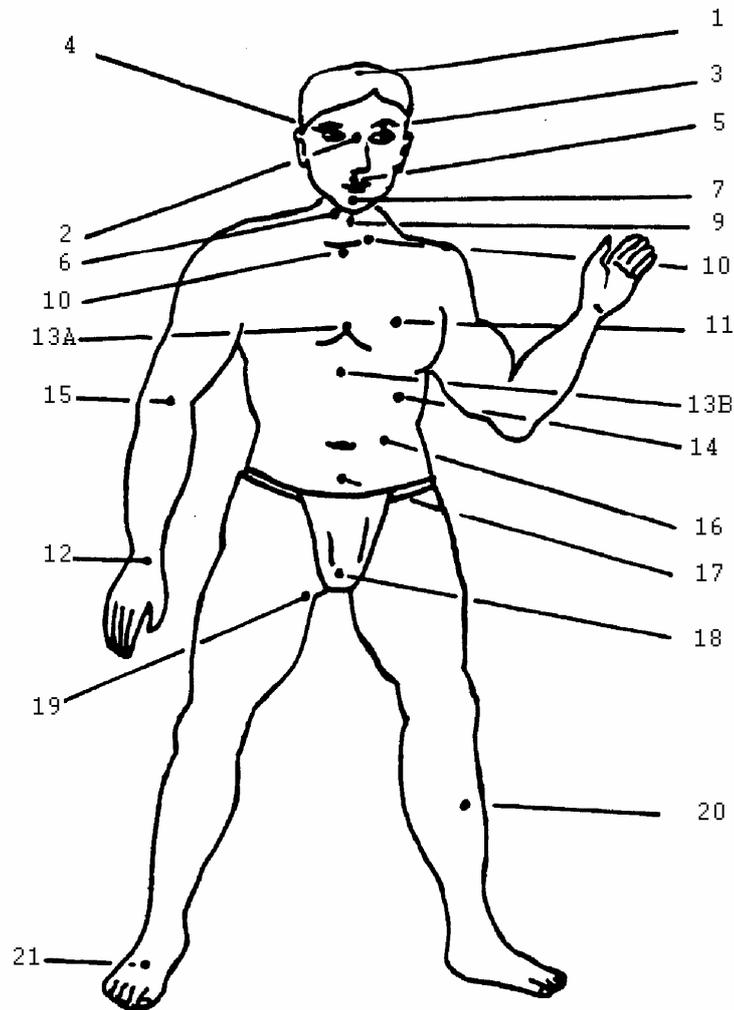
**Attaque à la matraque** : De haut en bas.  
: En revers.  
: En latérale.  
: Saisie du revers et attaque haute.  
: attaque en pique.

**Attaque au bâton** : De haut en bas.  
: En revers.  
: En latérale.  
: Aux genoux.  
: En pique.  
: En pique et revers.

**Randori** : Travail à deux durant 2 minutes avec et sans arme.  
: Randori à trois.  
: Randori en cercle avec et sans arme.

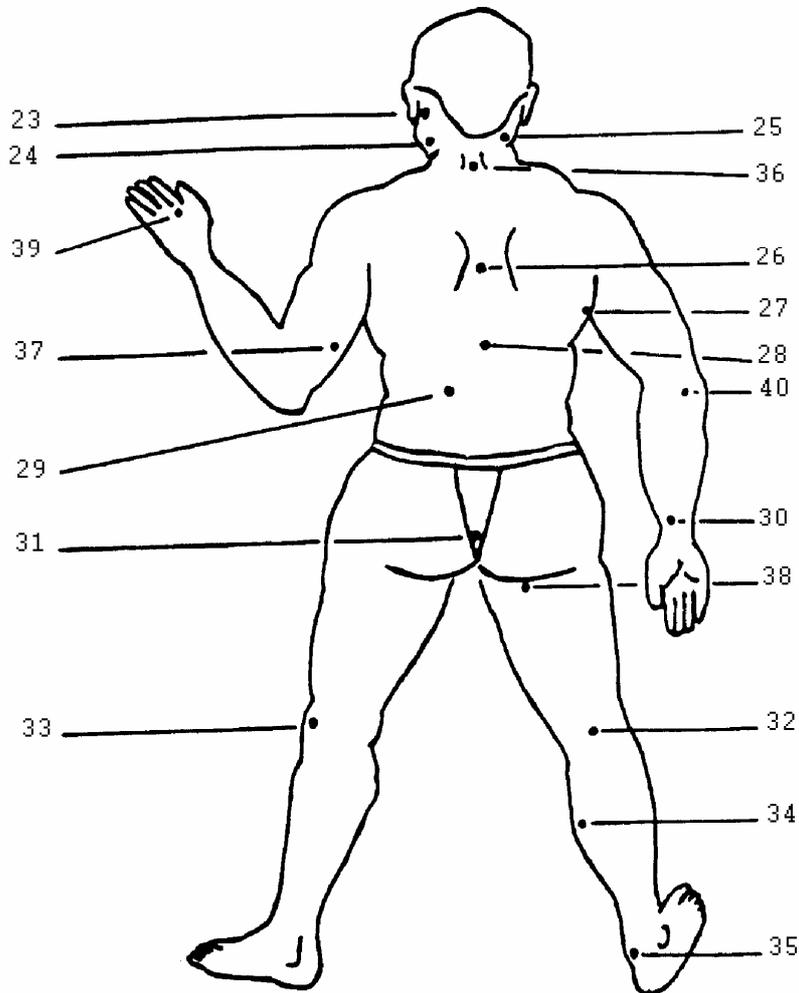
**Kata** : Kihon Kata.  
: Nihon Tai Jitsu No Kata Shodan.

## LES POINTS VITAUX



- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 1 Suture fronto-pariétale                | 12 Poignet externe              |
| 2 Nasion (Point médian du sommet du nez) | 13 Appendice externe            |
| 3 Paupière                               | 13 B Plexus solaire             |
| 4 Globe oculaire                         | 14 Côtes                        |
| 5 Point nasal (Base du nez)              | 15 Pli du coude                 |
| 6 Artère carotidienne                    | 16 Côtes flottantes             |
| 7 Prognathion (sous la lèvre inférieure) | 17 Hypogastre (Bas-ventre)      |
| 8 Pomme d'Adam                           | 18 Testicules                   |
| 9 Clavicule                              | 19 Racine externe de la cuisse  |
| 10 Trachée                               | 20 Tibia                        |
| 11 Mamelon                               | 21 Articulation tibio-tarsienne |

## LES POINTS VITAUX



- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 22 Os temporal                      | 32 Creux poplité                           |
| 23 Tragion (Niveau conduit auditif) | 33 Face externe du genou                   |
| 24 Joue                             | 34 Mollet                                  |
| 25 Base du cou                      | 35 Tendon d'Achille                        |
| 26 Cinquième vertèbre dorsale       | 36 Première vertèbre cervicale             |
| 27 Aisselle                         | 37 Face postérieure du bras                |
| 28 Septième vertèbre dorsale        | 38 Grand nerf sciatique                    |
| 29 Creux rénal                      | 39 Face dorsale de la main                 |
| 30 Poignet interne                  | 40 Face interne de l'articulation du coude |
| 31 Coccyx                           |  |

## **Budo**

Histoire de fédération française (judo, karaté, aikido ...)

Quels sont les textes régissant la légitime défense ?

Quel serait les origines des arts martiaux (pays et « fondateur ») ?

Qui était Boddidharma ?

Quand le japon est-il rentré dans l'ère moderne ? Quels changements important pour les samouraïs ?

Qu'est-ce qu'un bunkaï ?

Sur quelle progression pédagogique s'est appuyé le nihon tai jitsu ?

Quels sont les diplômes qui permettent d'enseigner ?

Que signifie kuatsu et à quoi servent ils ?

Application et cadre légal des kuatsu ?



# NIHON TAÏ JITSU



## De La Jaune à La Marron - Du 5<sup>ème</sup> au 1<sup>er</sup> Kyu -

<b>Garde</b>	: Ju Jitsu. : Boxe. : Mixte. : Instinctive. : A partir de poussées.
<b>Garde au sol</b>	: Comment s'y mettre. : Quelles positions adopter. : Comment se relever.
<b>Demi tour</b>	: Simple et enchaîné.
<b>Atémi</b>	: Des doigts : Griffes et Fouettés. : Des mains : Sabre de main. : Des bras : Karaté et Boxe. : Des jambes : Coups de coude. : Direct (fouetté, pénétrant, remonté). : Circulaire. : Latéral.  : Avec contrôle sur le partenaire. : Sur Makiwara et Pao.
<b>Esquive</b>	: Avant. : Latérale. : Arrière. : Circulaire.
Application des esquives et ripostes avec partenaire. Enchaînement et contre.	

<b>Chute</b>	: Avant : Roulée : Arrière : Plaquée. : Latérale : Roulée. : Latérale : Plaquée. : Latérale : Roulée. : Latérale : Plaquée.
--------------	--

### Technique de renversement.

<b>Clé de bras</b>	: Sur l'épaule. : En flexion sur l'épaule. : En flexion dans le dos. : En flexion. : En croix. : Sous l'aisselle. : Sur le ventre.
<b>Clé de poignet</b>	: Vers l'extérieure. : Vers l'extérieure par le pouce. : Vers l'intérieure. : En I. : En C. : En Z.
<b>Clé de pouce</b>	: 3 formes minimum.

### Technique de « viens donc ».

<b>Immobilisation</b>	: Uke sur le dos	: Clé de main inversée. : Clé en enroulement des doigts. : Clé de poignet vers l'extérieure. : Clé de bras tendu. : Clé en flexion. : Clé en flexion du poignet. : Prise du pied enroulé. : Luxation du pied. : Luxation du genou.
	: Uke sur le ventre	: Clé en triangle. : Clé en flexion dans le dos. : Clé par pression. : Luxation du pied. : Luxation du genou.

<b>Projection</b>	: Par la tête. : Par le cou. : Par l'épaule	: Intérieure. : Extérieure. : Sur les deux épaules.
	: Par le bras fléchi sur l'épaule. : Par hanche.	

../..

../..

	: Par crochetage de jambe	: Intérieure.
		: Extérieure.
	: Par balayage de pied.	
	: Par ramassement de jambes.	
	: Par sutémi	: Avant.
		: Latéral.
		: Arrière.

<b>Technique de strangulation</b> : Respiratoire	: 2 formes minimum.
: Circulatoire	: 2 formes minimum.

<b>Technique d'atémi, clé, projection, strangulation</b> : Contre et enchaînement.
--

<b>Points vitaux et sensibles.</b>
<b>Initiation anatomique.</b>

<b>Base</b>	: Par atémi, clé et projection.
-------------	---------------------------------

<b>Attaques de face</b>	: Saisie de cheveux.	
	: Etranglement	: Une main.
		: Deux mains.
	: Poussée poitrine.	
	: Saisie de(s) manche(s).	
	: Saisie de(s) revers	: Statique.
		: En déplacement.
	: Tentative d'encercllement.	
	: Encerclement	: Bras pris.
		: Bras libres.

<b>Attaque latérale</b>	: Tentative de prise de tête.	
	: Tête à moitié prise.	
	: Tête prise	: Bras de Tori devant.
		: Bras de Tori derrière.
	: Etranglement	: A une main.
		: A deux mains
	: Tentative d'encercllement.	
	: Encerclement bras pris.	
	: Saisie de manche	: Statique.
		: En déplacement.
	: Saisie manche et poignet	: Statique.
		: En déplacement.

<b>Attaque arrière</b>	: Etranglement	: Deux mains.	
		: De l'avant bras	: Statique.
			: En tirant.
	: Encerclement	: Aux épaules.	
		: Aux coudes	: Bras pris.
			: Bras libres.
	: Saisie du col	: Statique.	
		: En déplacement.	
	: Double Nelson	: Tentative.	
		: Verrouillé.	
: Saisie de(s) manche(s)	: Aux épaules	: Statique.	
			: En mvt.
		: Aux coudes	: Statique.
			: En mvt.
		: Aux poignets	: Statique.
			: En mvt.
: Saisie du col + pantalon.			
: Prise de la sentinelle	: Bras tendu.		
	: Bras dans le dos.		

**Attaque en saisie** : Défense par atémi, clé, projection ou strangulation.

**Attaque au sol**

- : Uke entre les jambes.
- : Uke à cheval.
- : Uke à côté
- : Un genoux au sol.
- : Deux genoux au sol.
- : Uke derrière
- : Tori assis.
- : Tori allongé.

**Attaque au couteau**

- : De haut en bas.
- : En revers.
- : En latérale.
- : En pique.
- : De bas en haut.
- : Saisie du revers et attaque haute.
- : attaque en pique.
- : Avec le couteau au niveau de la gorge.

**Attaque à la matraque**

- : De haut en bas.
- : En revers.
- : En latérale.
- : Saisie du revers et attaque haute.

: attaque en pique.

../..

../..

**Attaque au bâton** : De haut en bas.  
: En revers.  
: En latérale.  
: Aux genoux.  
: En pique.  
: En pique et revers.

**Kata** : Trois premiers kata de base.  
: Kihon Kata.  
: Nihon Tai Jitsu No Kata Shodan.

**Randori** : Travail à deux durant 2 minutes avec et sans arme.  
: Randori à trois.  
: Randori en cercle avec et sans arme.

**Budo**  
Histoire de fédération française (judo, karaté, aikido ...)  
Que signifient les 3 mots nihon tai jitsu ?  
De quel pays est-il originaire ?  
Qui en est le représentant du Nihon Tai Jitsu  
Quand le ntj (ou tj) a-t-il été créé en France ?  
Qui a amené le Nihon Tai-jitsu en France ?  
De quelle fédération française fait-on parti ?  
Quel est le grade le plus élevé en Europe ?  
Quelle est la différence entre ntj et tj ?  
Quel rapport entre judo et ju jitsu ?  
Quelle est la différence entre art martial, self défense et sport de combat ?  
  
Quel seraient les origines des arts martiaux (pays et « fondateur ») ?  
Qui était Boddidharma ?  
Quand le japon est-il rentré dans l'ère moderne ? Quels changements importants pour les samouraïs ?  
  
Qu'est-ce que la légitime défense ?  
Quels sont les textes régissant la légitime défense ?  
  
Citez quelques principes du code des samouraïs  
Qui est l'histoire des 47 ronins ?  
Qu'est-ce que le Bushido ?  
Qu'est-ce que le Budo ?  
Qu'est-ce que le Bugei ?

.. / ..

.. / ..

A quoi servent les points vitaux ?  
Que signifie kuatsu et à quoi servent-ils ?  
Application et cadre légal des kuatsu ?

Citez un grand maître du karaté  
Citez un grand maître du judo  
Citez un grand maître d'aïkido  
Citez différents styles de karaté  
Qui est Roland Hernaez ?  
Qui est Jigoro Kano ?  
Qui est Ueshiba Moriheri ?  
Qui est Gishin Funakoshi ?  
Qui est Minoru Mochizuki ?  
Qui est Mikinosuke Kawashi ?

Quels sont les principaux arts martiaux du Japon ?  
Quelles techniques prédominent dans le karaté ?  
Quelles techniques prédominent dans l'aïkido ?  
Quelles techniques prédominent dans le judo ?  
Que signifie karaté ?  
Que signifie judo ?  
Que signifie aïkido ?

Quels sont les principaux ordres du salut ?  
Que signifient les différents ordres du salut ?  
À qui s'adressent les différents ordres du salut ?  
Quel genou met-on à terre en premier lors du salut et pourquoi ?  
Lors du salut quelle main descend en premier et pourquoi ? Est-ce toujours le cas ?  
Comment doit-on mettre ses pieds lors d'un salut au sol ? Existe-t-il plusieurs façons ?  
Comment allez-vous chercher un partenaire, un enseignant ?  
Deux personnes se saluant ont-elles la même inclinaison ? Pourquoi ?  
Comment rentre-t-on sur le tatami et comment en sort-on ?  
Quelle direction pour les chaussons au bord du tatami ?

Qu'est-ce qu'un tatami ?  
Qu'est-ce qu'un Dojo ?  
Qu'est-ce qu'un samouraï ?  
Qu'est-ce qu'un katana ?  
Qu'est-ce qu'un kata ?  
Qu'est-ce qu'un bunkai ?  
Qu'est-ce qu'un randori ?  
Que veut dire Mae, Yoko et Mawashi ?  
Que veut dire Tsuki et Geri ?  
Que signifie Senseï ?  
Que signifie Yoï, gamae et mate ?

Quel est le véritable nom du kimono ?

Que signifie les grades de couleurs et les dans ?

Comment compter jusqu'à cinq ?

Combien s'appellent les chaussures de paille ?

Sur quelle progression pédagogique s'est appuyé le nihon tai jitsu ?

Quels sont les diplômes qui permettent d'enseigner ?