



# NIHON TAÏ JITSU



## Préparation à la ceinture Bleue - 2<sup>ème</sup> Kyu -

**Garde au sol** : Comment s'y mettre.  
: Quelles positions adopter.  
: Comment se relever.

**Technique de renversement.**

**Technique des « viens donc ».**

**Clé des membres supérieures** : Contre et enchaînement.

**Immobilisation** : Uke sur le dos : Prise du pied enroulé.  
: Luxation du pied.  
: Luxation du genou.  
: Uke sur le ventre : Luxation du pied.  
: Luxation du genou.

**Technique de strangulation** : Respiratoire : 2 formes minimum.  
: Circulatoire : 2 formes minimum.

**Attaque arrière** : 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.
--	--------------------------	--------------------------------------

<b>Attaque au sol</b>	: Uke entre les jambes.	
	: Uke à cheval.	
	: Uke à côté	: Un genoux au sol. : Deux genoux au sol.
	: Uke derrière	: Tori assis. : Tori allongé.

<b>Kata</b>	: Troisième kata de base.
-------------	---------------------------

<b>Budo</b>	
Qui est l'histoire des 47 ronins ?	<i>Samourais vengeant leur Maître avant de se tuer</i>
Qu'est que le Bushido ?	<i>La voie (Do) du guerrier (Bushi)</i>
Qu'est ce que le Budo ?	<i>La voie (Do) du combat (Bu)</i>
Qu'est ce que le Bugei ?	<i>L'art (Gei) du combat (Bu)</i>
A quoi servent les points vitaux ?	<i>Points sensibles pouvant blesser ou soulager</i>



# NIHON TAÏ JITSU



## De La Jaune à La Bleue - Du 5<sup>ème</sup> au 2<sup>ème</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 partenaire. : Sur Makiwara et Pao.
<b>Esquive</b>	: Avant. : Latérale. : Arrière. : Circulaire.
Application des esquives et ripostes avec partenaire.	

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

<b>Technique de renversement.</b>
-----------------------------------

<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.

<b>Technique des « viens donc ».</b>
--------------------------------------

<b>Clé des membres supérieures</b> : Contre et enchaînement.
--

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

<b>Attaque 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 : Statiq.
		: 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.	

<b>Attaque au sol</b>	: Uke entre les jambes.	
	: Uke à cheval.	
	: Uke à côté	: Un genoux au sol.
		: Deux genoux au sol.
	: Uke derrière	: Tori assis.
		: Tori allongé.

<b>Kata</b>	: Trois premiers kata de base.
-------------	--------------------------------

<b>Randori</b>	: A deux.
	: En cercle.

<b>Budo</b>
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 ?
Qu'est ce que la légitime défense ?

Citez quelques principes du code des samourais

Qui est l'histoire des 47 ronins ?

Qu'est que le Bushido ?

Qu'est ce que le Budo ?

Qu'est ce que le Bugei ?

A quoi servent les points vitaux ?

Citez un grand maître du karaté

Citez un grand maître du judo

Citez un grand maître d'aikido

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 aikido ?

Quels sont les principaux ordres du salut ?

Que signifient les différents ordres du salut ?

A 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 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 qu'un tatami ?

Qu'est qu'un Dojo ?

Qu'est qu'un samourai ?

Qu'est qu'un katana ?

Qu'est-ce qu'un kata ?

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 ?