



NIHON TAÏ JITSU



Préparation à la ceinture Verte - 3^{ème} Kyu -

Clé de bras : En flexion sur l'épaule.
: En flexion dans le dos.
: En flexion.
: Sur le ventre.

Clé de main : En I.
: En C.

Immobilisation : 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.
: Uke sur le ventre : Clé en triangle.
: Clé en flexion dans le dos.
: Clé par pression.

Projection : Par balayage de pied.
: Par sutémi : Avant.
: Latéral.
: Arrière.

Attaque de face : 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.
: Encercllement : Bras pris.
: Bras libres.

Attaque latérale : 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'encerclement.	
: Encerclement bras pris.	
: Saisie de manche	: Statique.
	: En déplacement.
: Saisie manche et poignet	: Statique.
	: En déplacement.

Kata : Deuxième kata de base.

Budo
Quelle est la différence entre ntj et tj ?
Divergence entre Me Hernaez et D. Dubois, TJ plus « karaté »
Quel rapport entre judo et ju jitsu ?
Le judo est issue du ju jitsu
Quelle est la différence entre art martial, self défense et sport de combat ?
Les lieux, les règles, la condition physique...
Qu'est ce que la légitime défense ?
Se défendre tout en respectant la loi pénale
Citez quelques principes du code des samouraïs
La fidélité, l'honneur, la vigilance, le devoir, le courage, la vérité...
Citez un grand maître du karaté
Funakoshi Gishin
Citez un grand maître du judo
Jigoro Kano
Citez un grand maître d'aikido
Ueshiba Moriheri
Citez différents styles de karaté
Shotokan, Goju Ryu, Wado Ryu, Kyokushinkai
Combien s'appellent les chaussures de paille ?
Zoori



NIHON TAÏ JITSU



De La Jaune à La Verte - Du 5^{ème} au 3^{ème} Kyu -

Garde	: Ju Jitsu. : Boxe. : Mixte. : Instinctive. : A partir de poussées.
Demi tour	: Simple et enchaîné.
Atémi	: Des doigts : Griffes et Fouettés. : Des mains : Sabre de main. : Karaté et Boxe. : Des bras : Coups de coude. : Des jambes : Direct (fouetté, pénétrant, remonté). : Circulaire. : Latéral. : Avec contrôle sur le partenaire. : Sur Makiwara et Pao.
Esquive	: Avant. : Latérale. : Arrière. : Circulaire.
Application des esquives et ripostes avec partenaire.	

Chute	: Avant : Roulée : Plaquée. : Arrière : Roulée. : Plaquée. : Latérale : Roulée. : Plaquée.
--------------	---

Clé de bras	: Sur l'épaule. : En flexion sur l'épaule. : En flexion dans le dos. : En flexion.
--------------------	---

	: En croix.
	: Sous l'aisselle.
	: Sur le ventre.
Clé de poignet	: Vers l'extérieure.
	: Vers l'extérieure par le pouce.
	: Vers l'intérieure.
	: En I.
	: En C.
	: En Z.
Clé de pouce	: 3 formes minimum.

Immobilisation	: 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.
	: Uke sur le ventre	: Clé en triangle.
		: Clé en flexion dans le dos.
		: Clé par pression.

Projection	: 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.

Base	: Par atémi, clé et projection.
-------------	---------------------------------

Attaque de face	: Saisie de cheveux.	
	: Etranglement	: Une main.
		: Deux mains.

: Poussée poitrine.	
: Saisie de(s) manche(s).	
: Saisie de(s) revers	: Statique.
	: En déplacement.
: Tentative d'encerclement.	
: Encerclement	: Bras pris.
	: Bras libres.

Attaque latérale : 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'encerclement.	
: Encerclement bras pris.	
: Saisie de manche	: Statique.
	: En déplacement.
: Saisie manche et poignet	: Statique.
	: En déplacement.

Kata : Premier et deuxième kata de base.

Randori : A deux.
: En cercle.

Budo

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

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 samouraï ?
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 ?