

# PROGRESSION DE LA CEINTURE BLANCHE 9-8-7-6<sup>ème</sup> KYU A LA CEINTURE JAUNE 5<sup>ème</sup> KYU

- **DEPLACEMENT (KIHON)**

ZENKUTSU-DACHI	position vers l'avant
KIBA-DACHI	position du cavalier
KOKUTSU-DACHI	position vers l'arrière
FUDO DACHI	Position de combat, poids réparti sur les 2 jambes.
MAE GERI	(coup de pied de face)
WASHI GERI	(coup de pied circulaire)
OI TSUKI	(coup de poing en poursuite)
EMPI UCHI	(attaque avec le coude)
URAKEN UCHI	(attaque revers du poing)

**Critères d'évaluation :**

La stabilité, l'équilibre afin de juger le candidat sur ses qualités à se mouvoir dans son environnement.

- **KIHON**

Multidirectionnel

- **GARDES (KAMAE)**

Etude de différentes gardes utilisées dans la discipline (garde debout, garde au sol...)

- **ETUDE DES ESQUIVES (SABAKI) ET DES DEPLACEMENTS**

Esquives latérales intérieure & extérieure  
Esquives en avançant intérieure & extérieure  
Esquives en reculant

- **ATTAQUE SUR UN PAS (KIHON IPPON KUMITE) (défense et attaque)**

– OI TSUKI JODAN (coup de poing en poursuite sur un pas au visage)

**Finalité** il sera recherché dans cet exercice :

la variété, la stabilité, la distance et le réalisme de la défense. Le candidat peut présenter soit une esquive, une parade, un blocage avec un contre de son choix avec le membre supérieur ou inférieur.

Pour l'attaque, il sera jugé sur la puissance, la détermination et la vitesse d'exécution.

- **PRESENTATION D'UN KATA D'ECOLE :**

**1<sup>er</sup> KATA : TAÏ-JITSU KATA SHODAN**

**Critères d'évaluation :** dans cet exercice on doit s'efforcer de rechercher un nombre important d'éléments (*concentration, équilibre et stabilité, rythme et tempo, puissance, regard, respiration et KIAI, respect des techniques et du diagramme du kata*).

- **CHUTES (UKEMI)**

- AVANT ENROULEE Exercice effectué à droite et à gauche.
- LATÉRALE PLAQUEE Exercice effectué à droite et à gauche.
- ARRIERE PLAQUEE

- **MOUVEMENTS DE BASE**

- L'attaquant est en garde, le défenseur est en position de garde
- 1 attaque saisie d'un poignet direct, défense par atémi, clé & projection.
- 1 attaque saisie d'un poignet opposé, défense par atémi
- 1 attaque saisie d'un poignet à 2 mains, défense par atémi
- 1 attaque saisie des 2 poignets à 2 mains, défense par atémi
- 1 attaque saisie d'un poignet direct vers le haut, défense par atémi
- 1 attaque saisie d'un poignet opposé vers le haut, défense par atémi
- 1 attaque saisie latérale 1 poignet pouce vers le bas, défense par atémi
- 1 attaque saisie arrière des 2 poignets, défense par atémi
- 1 attaque saisie d'un revert, défense par atémi
- 1 attaque saisie d'un poignet direct vers le haut, défense par atémi
- 1 attaque étranglement arrière à 2 mains, défense par atémi

**Finalité :** On retrouve dans cet exercice tous les concepts du TAÏ-JITSU  
Esquives et atémi d'arrêt avant de réaliser la techniques de défense.

- **ASSAULTS CONVENTIONNELS**

DEFENSES tirées au sort par le professeur

Attaque face/arrière

- 08 face saisie d'un revers à une main
- 17 face attaque coup de poing direct
- 24 face saisie d'un poignet à deux mains
- 28 face saisie d'un poignet direct
- 30 face saisie d'un poignet opposé
- 49 arrière saisie du col
- 53 arrière saisie des deux poignets
- 116 attaque au sol tentative d'approche

A close-up photograph of a bright yellow fabric, possibly a hat or a piece of clothing, showing a textured, woven pattern. The fabric is folded, creating a vertical crease and a horizontal edge. The background is a light, neutral color.

## Observations générales

## CONTROLE DES CONNAISSANCES CEINTURE JAUNE

	C H U T E S	E S Q U I V E S	K I H O N	K I H O N  I P P O N	K A T A	B A S E S	D E F E N S E	Date & Signature
NOM								
	AM							
	A							
	MA							
	IA							
	PA							
	AM							
	A							
	MA							
	IA							
	PA							
	AM							
	A							
	MA							
	IA							
	PA							
	AM							
	A							
	MA							
	IA							
	PA							
	AM							
	A							
	MA							
	IA							
	PA							

**AM:** acquis maîtrisé **A:** acquis **MA:** moyennement acquis **IA:** insuffisamment acquis **PA:** peu acquis