

PROGRESSION DE LA CEINTURE BLEUE 2ème KYU A LA CEINTURE MARRON 1er KYU

- **DEPLACEMENT (KIHON)**

- ENCHAINEMENTS 3 techniques maximum sur chaque pas.
- REVISION SUR L'ENSEMBLE DU PROGRAMME.

Finalité : il sera recherché dans cet exercice la stabilité, l'équilibre afin de juger le candidat sur ses qualités à se mouvoir dans son environnement. Ce travail s'effectuera sur un aller- retour sur trois pas avec un demi-tour. La prestation sera demandée en avançant ou reculant avec des positions de bases : Zenkutsu dachi, kokutsu dachi, kiba dachi...

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

- OI -TSUKI JODAN (coup de poing en poursuite sur un pas au visage)
- OI -TSUKI CHUDAN (coup de poing en poursuite sur un pas au tronc)
- MAE GERI (coup de pied de face)
- MAWASHI GERI JODAN ou CHUDAN (coup de pied circulaire)
- YOKO GERI (coup de pied latéral)

Exercice effectué à droite et à gauche

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

- **KATA**

- Tai Jitsu Kata SHODAN ou NIDAN ou SANDAN ou SOSHUN
- Tai-Jitsu Kata GODAN

Finalité : afin de mieux préparer le futur candidat au shodan, cet exercice de style doit être complètement assimilé par le candidat pour le grade de la ceinture marron. Le but ainsi poursuivi sera le perfectionnement du Kata afin de se présenter dans les meilleures conditions pour le passage du 1^{er} DAN.

Critères d'évaluation: voir examen grade ceinture noire

- **ENCHAINEMENT CHUTES (UKEMI)**

Exercice effectué à droite et à gauche.

Finalité : cet exercice a pour but d'évaluer le candidat à subir une action au sol sans se blesser. Il est à noter que lors des passages de grades le candidat est amené à être parfois UKE ou TORI.

- **SERIES ATEMI** Réalisées à droite e/out à gauche et/ou avec un partenaire

1^{ER} Série : Coup de poing direct, 4 phalanges, patte d'ours, main en griffe, gifle, chuto, haïto, ouraken, coup de poing marteau.

2^{ème} série : coup de coude en avançant, en reculant, haut en bas, sur le coté circulaire arrière, circulaire avant, coup de genoux direct & coup de genoux circulaire.

3^{ème} série : coup de poing vertical droite & gauche, upercut, coup de poing circulaire & coup de pied tibia.

4^{ème} série : Coup de pied direct, circulaire, latéral & arrière.

- **SERIES CLE AU SOL**
4 clés partenaire dos au sol.
Retournement
4 clés partenaire face au sol.

- **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, clé & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet à 2 mains, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie des 2 poignets à 2 mains, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet direct vers le haut, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet opposé vers le haut, défense par atémi & projection
- 1 attaque saisie latérale 1 poignet pouce vers le bas, défense par atémi & projection
- 1 attaque saisie arrière des 2 poignets, défense par atémi & projection
- 1 attaque saisie d'un revert, défense par atémi & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet direct vers le haut, défense par atémi & projection
- 1 attaque étranglement arrière à 2 mains, défense par atémi & projection

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

- **BASES**

- L'attaquant et en garde, le défenseur et en position d'attente HACHI JI DACHI,
- 1 attaque saisie d'un poignet direct, effectuée à droite et à gauche.



Technique de base sur l'ensemble du programme

- 5^{ème} par atemi : SABRE DE LA MAIN AU COU
- 6^{ème} par atemi : COUP DE PIED CIRCULAIRE NIVEAU MOYEN
- 7^{ème} par atemi : COUP DE POING DIRECT AUX COTES
- 8^{ème} par atemi : COUP DE PIED LATERAL AU GENOU

- 5^{ème} par clé : CLE EN Z
- 6^{ème} par clé : CLE COUDE POIGNET
- 7^{ème} par clé : CLE DE POIGNET MAIN EN EXTENSION
- 8^{ème} par clé : CLE DE COU

- 5^{ème} par projection : SACRIFICE DU CORPS
- 6^{ème} par projection : FAUCHAGE DE JAMBE AVANT
- 7^{ème} par projection : RENVERSEMENT VERS L'ARRIERE
- 8^{ème} par projection : ENROULEMENT PAR L'EPAULE

Finalité : Les bases ont pour fondement de se dégager de toutes les situations par une série de techniques : dégagement par atemi, dégagement par clé, dégagement par projection. On retrouve dans cet exercice tous les concepts du TAÏ-JITSU.

• ASSAUTS CONVENTIONNELS

DEFENSE de 10 à 12 saisies tirées au sort par le professeur
Attaque face/arrière/latérale/sol/armes

ATELIER DE FACE

- 01 face encerclement bras pris
- 02 face encerclement bras libres
- 03 face tentative d'encerclement
- 04 face étranglement croisé par la toile
- 05 face poussé poitrine à une main
- 06 face étranglement à mains nues
- 07 face saisie des deux poignets à deux mains
- 08 face saisie d'un revers à une main
- 09 face saisie d'un poignet pouce dessus et saisie revers
- 10 face saisie d'un poignet opposé à deux mains
- 11 face saisie des deux revers à deux mains en tirant
- 12 face saisie des deux revers à deux mains plus coup de genou
- 13 face saisie des deux bras niveau épaules
- 14 face saisie de la tête à deux mains plus tentative coup de genou
- 15 face saisie revers plus attaque haute par coup de poing
- 16 face saisie des deux revers à deux mains en poussant
- 17 face attaque coup de poing direct
- 18 face saisie d'un revers à une main en tirant
- 19 face saisie de la tête à une main
- 20 face saisie des deux revers a deux mains plus coup de tête
- 21 face saisie des deux bras niveau coudes
- 22 face attaque coup de pied direct
- 23 face attaque coup de pied latéral
- 24 face saisie d'un poignet à deux mains
- 25 face saisie des deux poignets à deux mains en tirant
- 26 face saisie d'un poignet direct haut



- 27 face saisie d'un poignet opposé haut
- 28 face saisie d'un poignet direct
- 29 face saisie d'un poignet pouce dessus en tirant
- 30 face saisie d'un poignet opposé
- 31 face attaque coup de pied circulaire

ATELIER LATERAL

- 61 latéral saisie manche niveau épaule et saisie du poignet
- 62 latéral saisie manche niveau épaule
- 63 latéral étranglement par l'avant bras sans verrouillage, jambes derrière
- 64 latéral étranglement par l'avant bras sans verrouillage jambes devant
- 65 latéral étranglement par l'avant bras avec verrouillage jambes derrière
- 66 latéral étranglement par l'avant bras avec verrouillage Jambes devant
- 67 latéral saisie manche niveau coude à une main
- 68 latéral saisie manche niveau poignet pouce dessus
- 69 latéral encerclement bras pris
- 70 latéral encerclement bras libres
- 71 latéral saisie d'un poignet pouce dessous
- 72 latéral tentative d'encerclement
- 73 latéral étranglement à mains nues

ATELIER ARRIERE

- 41 arrière saisie des deux bras niveau épaules
- 42 arrière saisie en clé verrouillée sur bras retourné dans le dos
- 43 arrière tentative de double Nelson
- 44 arrière saisie du col plus veste niveau bas du dos
- 45 arrière saisie du col à une main en tirant
- 46 arrière saisie des deux bras niveau coudes
- 47 arrière étranglement par l'avant bras plus arm-lock sur bras tendu
- 48 arrière étranglement avec l'avant bras verrouillé
- 49 arrière saisie du col à une main en poussant
- 50 arrière étranglement à mains nues
- 51 arrière saisie de la tête ou des cheveux à une main
- 52 arrière encerclement bras pris
- 53 arrière saisie des deux poignets
- 54 arrière encerclement bras libres

ATELIER ARMES

- 91 arme matraque attaque haute
- 92 arme matraque attaque latérale
- 93 arme matraque attaque revers
- 94 arme matraque saisie d'un revers et attaque haute
- 95 arme matraque saisie d'un revers et attaque latérale
- 101 arme couteau attaque haute
- 102 arme couteau attaque basse
- 103 arme couteau attaque pique
- 104 arme couteau attaque revers
- 105 arme couteau attaque haute avec saisie d'un revers
- 106 arme couteau attaque basse avec saisie d'un revers
- 107 arme couteau attaque latérale avec saisie d'un revers
- 121 attaque au bâton long, latérale à la tête
- 122 attaque au bâton long, latérale aux côtes



- 123 attaque au bâton long, balayage des jambes
- 124 attaque au bâton long, à la tête suivi d'un balayage des jambes
- 125 attaque au bâton long, pique au visage
- 126 attaque au bâton long, pique au ventre
- 127 attaque au bâton long, haute sur la tête
- 128 attaque au bâton long, pique suivi revers

ATELIER AU SOL

- 111 attaque au sol uké assis, étranglement arrière avec l'avant bras
- 112 attaque au sol uké assis, étranglement arrière avec l'avant bras et encerclement avec les jambes
- 113 attaque au sol uké sur le dos, étranglement à cheval bras fléchis
- 114 attaque au sol uké sur le dos, étranglement à cheval bras tendus
- 115 attaque au sol uké assis étranglement arrière bras tendus
- 116 attaque au sol tentative d'approche
- 117 attaque au sol uké sur le dos, étranglement au-dessus par l'arrière
- 118 attaque au sol uké sur le dos, tori entre les jambes de uké, étranglement bras tendus

Finalité : afin de mieux préparer le futur candidat au shodan, dans cet exercice il sera demandé de respecter les fondements du taï-jitsu (esquive, atémi précurseur, technique par clé ou projection suivi d'un atémi final). Néanmoins il est possible d'effectuer un atémi précurseur avec ou sans dégagement suivi directement d'un atémi final.

- **RANDORI**

- LIBRE 1mn 15
- IMPOSE 1mn30

Finalité : dans cet exercice il sera demandé de respecter les fondement du taï-jitsu (esquive, atémi précurseur, technique par clé ou projection suivi d'un atémi final). Néanmoins il est possible d'effectuer un atémi précurseur avec ou sans dégagement suivi directement d'un atémi final.

Le candidat présente une prestation avec un partenaire de son choix pour le randori libre. Pour le randori imposé, le partenaire sera désigné par le professeur.

- **RANDORI A TROIS**

Pour le randori à trois, les partenaires seront désignés par le professeur.
3 fois 1 minutes

- **RANDORI EN CERCLE**

Pour le randori en cercle, les 6 partenaires seront désignés par le professeur (présences des armes au choix du professeur).





Observations Générales

CONTROLE DES CONNAISSANCES CEINTURE MARRON

UV1: KIHON UV2: KIHON IPPON KUMITE UV3: KATA TRONC COMMUN	U V 1	U V 2	U V 3	C H U T E S	B A S E S	K A T A	D E F E N S E S	R A N D O R I (L)	R A N D O R I (I)	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