

# PROGRESSION DE LA CEINTURE JAUNE 5<sup>ème</sup> KYU A LA CEINTURE ORANGE 4<sup>ème</sup> KYU

## • DEPLACEMENT (KIHON)

- GEDAN BARAI (blocage bas par un mouvement de balayage avec le bras)
- JODAN AGE UKE (blocage haut par un mouvement en remontant avec le bras)
- GYAKU TSUKI (coup de poing avec le bras Inversé à la jambe avancée)
- SOTO UDE UKE (défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur)
- SHUTO UCHI (défense tranchant de la main)

### **Critères d'évaluation :**

Il sera recherché dans cet exercice la stabilité, l'équilibre afin de juger le candidat sur ses qualités à se mouvoir dans son environnement.

Travail au préalable:

**MOTO DACHI**/position fondamentale

**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.

## • 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 SHUDAN (coup de poing en poursuite sur un pas au tronc)

**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.*

## • ETUDE DES ESQUIVES (SABAKI) ET DES DEPLACEMENTS

Esquives latérales intérieure & extérieure

Esquives en avançant intérieure & extérieure

Esquives en reculant

Défense sur l'attaque par une esquive suivi d'un atemi d'arrêt et d'une technique.

## • PRESENTATION D'UN KATA D'ECOLE :

- Tai-Jitsu Kata SHODAN & SUSHUN
- Connaissance diagramme Tai-Jitsu Kata NIDAN

## • CHUTES (UKEMI) Réalisées à droite et à gauche.

AVANT PLAQUEE

ARRIERE ENROULEE

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

**1<sup>ER</sup> Série :** Coup de poing direct, 4 phalanges, patte d'ours, main en griffe, gifle, chuto, haïto, oraken, coup de poing marteau.

- **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
- 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 technique de défense.

- **ASSAULTS CONVENTIONNELS**

DEFENSE de 8 à 10 saisies tirées au sort par le professeur  
Attaque: face/arrière/latérale/sol

**ATELIER DE FACE**

- 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
- 06 face étranglement à mains nues
- 07 face saisie des deux poignets à deux mains
- 08 face saisie d'un revers à une main
- 19 face saisie de cheveux à une main
- 22 face attaque coup de pied direct

**ATELIER LATERAL**

- 61 latéral saisie manche niveau épaule et saisie du poignet
- 65 latéral étranglement par l'avant bras avec verrouillage, jambes derrière
- 68 latéral saisie manche niveau poignet pouce dessus

**ATELIER ARRIERE**

- 41 arrière encerclement bras prisibles
- 50 arrière étranglement à mains nues
- 53 arrière saisie des deux poignets
- 54 arrière encerclement bras libres



## **ATELIER AU SOL**

- 111 attaque au sol UKÉ assis, étranglement arrière avec l'avant bras
- 116 attaque au sol tentative d'approche

- **RANDORI A DEUX**

- LIBRE 1mn

**Finalité** : le candidat présente une prestation de son choix avec son partenaire, chacun effectue des attaques et défenses alternativement. Il sera demandé de respecter les fondements du taï-jitsu esquive, atémi précurseur, technique par clé ou projection suivi d'un atémi final.

 <p><b>Observations générales</b></p>
---

# CONTROLE DES CONNAISSANCES CEINTURE ORANGE

	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	R A N D O R 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