



F.F.K.A.M.A
Nihon Tai-Jitsu - Karate-Jutsu
REGLEMENTATION EXAMENS DE DAN
Voie traditionnelle - 18 ans minimum
Mis en Application Février 2005
Mise à jour: Octobre 2005



Examen du 1er Dan

TRONC COMMUN KARATE - JUTSU		Noté sur	Note minimum
UV1 Kihon	Attaques / défenses à présenter seul (atemi waza forme Karate ou Kempo) Terminologie annoncée en Japonais et Français par le jury - les 4 Tai Sabaki fondamentaux à droite et à gauche, sans parade, ni riposte. - les 4 Tai Sabaki fondamentaux à droite et à gauche, avec parade et riposte par atemi. Démonstration de chutes. Chaque chute commence debout, et se termine par une garde au sol, sauf la dernière qui finit par une riposte par atemi après s'être relevé. - chute avant roulée, latérale plaquée, arrière roulée.	/20	10
UV2 Kihon Ippon Kumite	5 attaques par atemi, définies dans le règlement CNSGDK (Forme karate). Défenses par atemi (forme Karate ou Kempo): Tori fait la série à droite, puis la série à gauche. Les défenses peuvent être différentes à droite et à gauche. Les parades et les ripostes sont directes et simples.	/20	10
UV3 Kata	1 Kata d'école parmi les 3 de base (exécuté seul) choisi par le candidat.	/20	10
Le candidat n'est reçu au Tronc Commun, qu'après avoir obtenu les 3 unités de valeur.			

SPECIFIQUE NIHON TAI-JITSU		TOTAL	40 /80
KATA	Un kata tiré au sort parmi les 2 suivants: - KIHON KATA - NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN		
Programme Imposé	Avec partenaire A - 4 Saisies de base (parmi les séries clé et projection) tirées au sort. Le jury annonce le numéro et la terminologie française. B - 4 mouvements de self-défense. Les attaques sont imposées par le jury		
Epreuve Technique	Avec partenaire A - Démonstration des 4 Tai Sabaki fondamentaux sur une attaque imposée par le jury. Uke utilise la même attaque à chaque fois, et fait 4 attaques au total. Le candidat riposte à chaque fois selon son choix. (Esquive/parade/riposte se font dans l'esprit du Kihon Waza).		
Epreuve Combat	Randori en cercle (attaques libres: par atemi, par saisies; sans armes pour le 1er dan) 10 attaques maximum Note: le jury tiendra compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation.		
		TOTAL	40 /80
Pour réussir le test spécifique, le candidat devra avoir un total minimum de 40 pts / 80.			

Tenue vestimentaire : karategi blanc sans distinction d'appartenance à un club. Est admis, la tenue "type Nihon Tai-Jitsu", avec écusson de la discipline sur la manche gauche, et idéogramme nihon tai-jitsu sur le pan gauche de la veste.

Terminologie : en Nihon Tai-Jitsu, Tori est celui qui défend, et Uke celui qui attaque.