





***LES TROIS NIVEAUX DE  
PRATIQUE ET LES PASSAGES DE  
GRADE***

Le *Kai-Jitsu Self-Defense-System* est divisé en trois niveaux de pratique et de passage de grade.

➤ *Niveau I :*

*‘Kai-Jitsu adapté’ pour les 6, 7 et 8 ans.*

L’enfant évolue par le passage de barrettes de couleur noir et de ceintures colorées ou bicolores. L’évolution se déroule comme suit :



<i>Ceinture blanche : Début de la pratique</i>	
Ceinture blanche 1 <sup>ère</sup> barrette	Examen après 16 leçons
Ceinture blanche 2 <sup>ème</sup> barrette	Examen après 16 leçons
Ceinture blanche 3 <sup>ème</sup> barrette	Examen après 16 leçons

<i>Ceinture blanche et jaune : Après 16 leçons</i>				
Ceinture blanche et jaune 1 <sup>ère</sup> barrette	Examen après 16 leçons			
Ceinture blanche et jaune 2 <sup>ème</sup> barrette	Examen après 16 leçons			
Ceinture blanche et jaune 3 <sup>ème</sup> barrette	Examen après 16 leçons			

<i>Ceinture jaune : Après 16 leçons</i>	
Ceinture jaune 1 <sup>ère</sup> barrette	Examen après 16 leçons
Ceinture jaune 2 <sup>ème</sup> barrette	Examen après 16 leçons
Ceinture jaune 3 <sup>ème</sup> barrette	Examen après 16 leçons

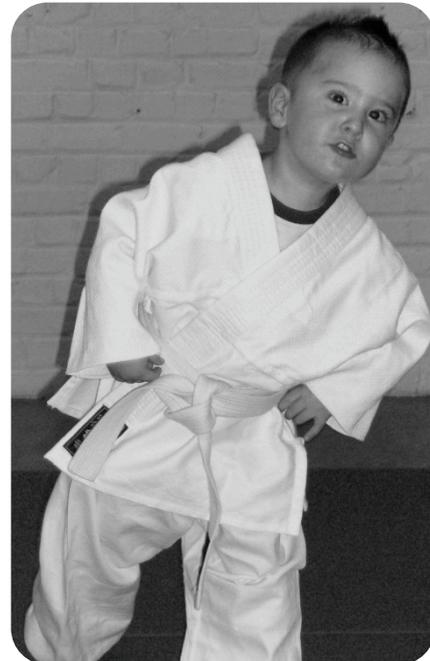
<i>Ceinture orange et jaune : Après 16 leçons</i>				
Ceinture orange et jaune 1 <sup>ère</sup> barrette	Examen après 16 leçons			
Ceinture orange et jaune 2 <sup>ème</sup> barrette	Examen après 16 leçons			
Ceinture orange et jaune 3 <sup>ème</sup> barrette	Examen après 16 leçons			

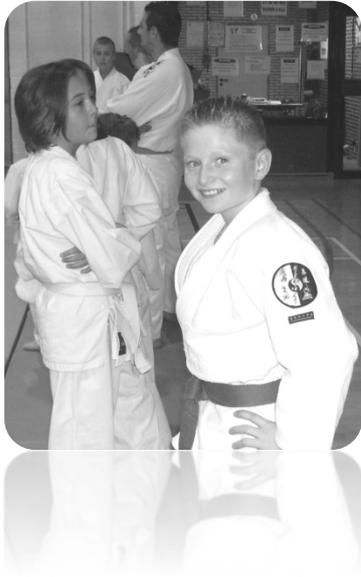
<i>Ceinture orange : Examen après 16 leçons</i>	



Les enfants du « **Kai-Jitsu adapté** » passent un grade supérieur tous les deux mois (16 leçons à raison de deux cours par semaine). Il s'agit avant tout d'un niveau d'initiation et de prise de conscience du corps. Dès l'âge de 9 ans, l'enfant passe au niveau II de la méthode **Kai-Jitsu Self-Defense-System**, quelque soit le grade atteint (avec maximum le grade de ceinture orange).

Il s'agit du niveau dénommé « **Kai-Jitsu intermédiaire** ». Le niveau I et II ont pour objectif de faire progresser graduellement l'enfant jusqu'à l'âge minimum requis pour pouvoir présenter l'examen de ceinture noire (**Shodan Shiken**). Cet âge a été fixé à 16 ans.



➤ **Niveau II :****'Kai-Jitsu intermédiaire' pour les 9,10, 11 ans**

Dès l'âge de 9 ans, l'enfant entre dans le niveau II du *Kai-Jitsu Self-Defense-System* suivant l'ordre de passage de grade suivant :

*Ceinture blanche, début de la pratique*

*Ceinture jaune : Examen après 32 leçons  
(Pour les enfants qui débutent la pratique dès l'âge de 9 ans)*

*Ceinture orange : Examen après 40 leçons*

*Ceinture verte : Examen après 56 leçons*

*Ceinture bleue : Examen après 72 leçons*

*Ceinture violette : Examen après 80 leçons  
(Sauf pour les adolescents âgés de 14 ans ou plus au moment de l'examen)*

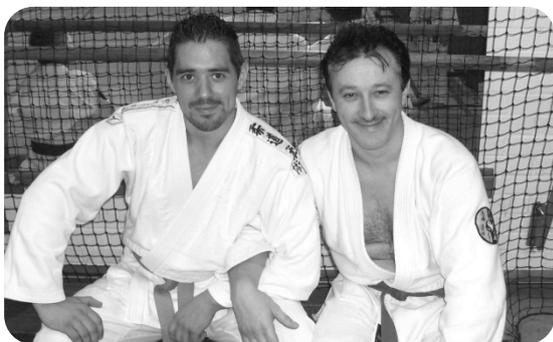
*Ceinture bleu-marron ou marron ligne rouge : Examen après 80 leçons*

*Ceinture marron : Examen après 80 leçons*

*Ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan : Examen après une pratique assidue en attendant d'avoir atteint l'âge de 16 ans pour l'accès au Shodan Shiken. Ensuite, passage au niveau III.*

➤ **Niveau III : ‘Kai-Jitsu senior’ pour les 12 ans et plus**

Dès l’âge de 12 ans, les pratiquants font partie du niveau III du *Kai –Jitsu Self-Defense-System* et suivent l’ordre de passage de grade suivant :



*Ceinture blanche, début de la pratique*

*Ceinture jaune : Examen après 32 leçons*

*Ceinture orange : Examen après 40 leçons*

*Ceinture verte : Examen après 56 leçons*

*Ceinture bleue : Examen après 72 leçons*

*Ceinture marron : Examen après 80 leçons*

*Ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan :  
Examen après 104 leçons*

*Ceinture noir 2<sup>ème</sup> Dan :  
Examen après 288 leçons et minimum trois ans de pratique  
depuis l’obtention du grade de 1<sup>er</sup> Dan*

*Ceinture noire 3<sup>ème</sup> Dan :  
Examen après 384 leçons et minimum 4 ans de pratique  
depuis l’obtention du grade de 2<sup>ème</sup> Dan*

*Ceinture noire 4<sup>ème</sup> Dan :  
Examen après 480 leçons et minimum 5 ans de pratique  
depuis l’obtention du grade de 3<sup>ème</sup> Dan*

*Ceinture noire 5<sup>ème</sup> Dan :  
Examen après 576 leçons et minimum 6 ans de pratique  
depuis l’obtention du grade de 4<sup>ème</sup> Dan*



# ***LA TENUE D'ENTRAINEMENT ET CLASSES DE CEINTURE***

La tenue d'entraînement du *Kai –Jitsu Self-Defense-System*, appelée "**KIMONO**", est de couleur blanc. La ceinture se porte au dessus de la veste et est de couleur différente selon le niveau atteint par l'élève.

Les pratiquants peuvent porter ce que nous appellerons « la jupe des samouraïs », dénommée "**HAKAMA**". Celle-ci se porte à partir du grade de *1er KYU* (Ceinture marron).

Elle est de couleur noir et le port reste à l'appréciation du moniteur du dojo au sein duquel vous vous êtes inscrits.

L'écusson de votre dojo, appelé "**MON**" est placé sur le bras gauche au niveau de l'épaule.

L'emblème de la méthode *Kai –Jitsu Self-Defense-System* est placé quant à lui au-dessus de la poitrine à gauche.

Les pratiquants brevetés au sein de l'ADEPS portent l'écusson "**ADEPS**" au-dessus de la poitrine à droite ou sur le bras droit au niveau de l'épaule.

Les gradés « Dan » de la méthode portent la ceinture au-dessus du kimono et/ou de la HAKAMA. Les « Dan » sont représentés sur la ceinture par des lignes de coloration rouge, or ou grise. Mais de préférence, ils seront rouges et placés sur le bord gauche de la ceinture nouée autour de la taille.

Les ceintures démontrent le niveau de connaissance atteint par l'élève. Ces niveaux sont répertoriés en classes et s'établissent comme suit :

<u>Français</u>	<u>Japonais</u>	<u>Stade en Japonais</u>	<u>Traduction</u>
<i>Blanche</i>	<i>Rokkyu</i>	<i>Kyu</i>	<i>6<sup>ème</sup> classe</i>
<i>Jaune</i>	<i>Gokyu</i>	<i>Kyu</i>	<i>5<sup>ème</sup> classe</i>
<i>Orange</i>	<i>Yonkyu</i>	<i>Kyu</i>	<i>4<sup>ème</sup> classe</i>
<i>Verte</i>	<i>Sankyu</i>	<i>Kyu</i>	<i>3<sup>ème</sup> classe</i>
<i>Bleu</i>	<i>Nikyu</i>	<i>Kyu</i>	<i>2<sup>ème</sup> classe</i>
<i>Marron</i>	<i>Ikkyu</i>	<i>Kyu</i>	<i>1<sup>er</sup> classe</i>
<i>Noir 1<sup>er</sup> dan</i>	<i>Shodan</i>	<i>Shodani</i>	<i>Animateur</i>
<i>Noir 2<sup>ème</sup> dan</i>	<i>Nidan</i>	<i>Kenshusei</i>	<i>Elève Instructeur</i>
<i>Noir 3<sup>ème</sup> dan</i>	<i>Sandan</i>	<i>Sensei</i>	<i>Instructeur, responsable de méthode</i>
<i>Noir 4<sup>ème</sup> dan</i>	<i>Yodan</i>	<i>Renshi</i>	<i>Chef Instructeur responsable et dirigeant des instructeurs de la méthode</i>
<i>Noir 5<sup>ème</sup> dan</i>	<i>Godan</i>	<i>Kyoshi</i>	<i>Maître</i>

# ***PHILOSOPHIE DE LA SELF-DEFENSE***

### ❖ *Développement de cette philosophie*

Lors de l'utilisation d'un art martial à l'extérieur d'un dojo, il faut être conscient qu'il ne faut le faire que dans le cadre de l'auto-défense. Il ne sert à rien d'aller provoquer autrui afin de se prouver qu'on est le plus fort. Effectivement, s'attaquer à plus faible est toujours plus facile car on ne s'attaquera jamais à plus robuste que soi.



Pour celui dont ce but serait premier, sa place ne sera pas parmi les pratiquants du *Kai-Jitsu Self-Defense-System*. Un réel Kai-Jitsuka apprendra à canaliser son énergie et n'aura pas besoin de mesurer sa force physique.

Néanmoins, en cas de défense contre un agresseur en rue, le pratiquant doit utiliser le moyen le plus efficace et le plus rapide afin de contrôler son adversaire. Mais avant de pouvoir appliquer efficacement ses connaissances, il lui faudra beaucoup de pratique. Le *Kai-Jitsu Self-Defense-System* se compose de bases qu'il faut absolument maîtriser et ensuite développer. La maîtrise des fondations de l'enseignement martial nécessite parfois de longues années. Durant celles-ci, le Kai-Jitsuka adapte son corps et son esprit à son art. Il n'existe pas d'effets immédiats et la science infuse n'est pas de mise. Il faut savoir que le pratiquant apprend non seulement à se défendre, mais aussi à contrôler un aspect primordial de la vie : la patience. Nul ne connaît totalement tous les secrets du karaté, du judo, du kai-jitsu, etc. Il y a toujours à apprendre et à améliorer.

Mais comme enseigné dans la philosophie du *Kai-Jitsu Self-Defense-System*, seul celui qui vise le bout du chemin sur lequel il se trouve ne se décourage pas de la distance à parcourir.

Le temps de la pratique doit permettre au pratiquant d'acquérir des réflexes et lui donner l'expérience de plusieurs techniques. Il n'y a jamais une seule réponse à une attaque et celle-ci doit être adaptée au pratiquant en fonction de ses propres qualités et capacités. Il doit apprendre le contrôle de soi et éviter la confrontation lorsqu'il le peut. Néanmoins, en cas d'utilisation de son art en dehors de son dojo, le pratiquant doit être conscient qu'il ne doit le faire que dans le cadre de sa défense ou de celle d'autrui.

***MATIERE D'EXAMEN***  
***KAI-JITSU***

<i>Examen pour l'obtention de la ceinture jaune</i> <i>32 leçons avec un minimum de 4 mois</i>				

➤ **Techniques de percussions « Atemi-Waza » :**

La garde devra être démontrée durant cet examen. Les atémis devront être rapides et accompagnés d'un Kiai (Cri explosif).

L'élève devra adopter une attitude martiale.

Les atémis (gauche ou droite) à démontrer lors de ce passage de grade sont :

***Mae-Geri***

*(Coup de pied de face)*

***Cedan-Geri***

*(Coup de pied au tibia)*

***Shuto***

*(Coup du tranchant de la main)*

***Teicho***

*(Coup à l'aide du talon de la main)*

***Hiji / Empi / Uchi***

*(Coup de coude)*

***Oï-Tsuki / Tsukkake***

*(Coup de poing de face)*

***Naname-Tsuki***

*(Coup de Poing latéral)*

***Tensui***

*(Coup en marteau le poing fermé)*

➤ **Technique de chutes « Ukemi-Waza » :**

L'élève devra marquer la position lors de sa réception au sol. Il devra prendre garde à ne pas mettre le genou au sol lors des chutes avant droite et gauche, conformément à la méthode enseignée.

***Ushiro-Ukemi***  
(Chute arrière)

***Ma-Ukemi***  
(Chute avant arrêtée)

***Migi-Mae-Ukemi***  
(Chute avant droite)

***Hidari-Mae-Ukemi***  
(Chute avant gauche)

***Migi-Yoko-Ukemi***  
(Chute latérale droite)

***Hidari-Yoko-Ukemi***  
(Chute latérale gauche)

***Zempo-Ukemi***  
(Chute faciale)

➤ **Technique de projections « Nage-Waza » :**

Il n'est pas demandé à l'élève d'avoir la perfection du judoka lors de ses projections, néanmoins, la technique n'en reste pas moins importante. C'est pourquoi les projections devront se rapprocher le plus près possible de la perfection demandée en Judo.

L'élève devra être capable de démontrer les projections suivantes :

1. ***Uki-Goshi***
2. ***O-Goshi***

3. *O-Soto-Gari*
4. *Ippon-Seoi-Nage*
5. *Tomoe-Nage*

➤ **Technique de défense de base :**

Durant la démonstration de ces techniques, chaque atemi sera accompagné d'un Kiai et les projections devront être claires. Les techniques seront conformes au DVD de la méthode.

Les défenses de base seront à effectuer sur les attaques suivantes :

***Prise de cheveux à une main de face***

(Saisie de la main, Mae-Geri au bas ventre, clé et amenée au sol, Hiji)

***Prise de cheveux à une main arrière***

(Saisie de la main, rotation, clé de main en Kote-Ineri)

***Prise de cheveux à une main de côté***

(Saisie de la main, déséquilibre, Tensui sur le coude, Shuto à la base du nez)

***Etranglement à une main de face***

(Saisie de la main, atemi au visage suivi d'une saisie du poignet, Waki-Gatame)

***Etranglement à deux mains de face***

(Saisie de la main, atemi au visage, casser l'attaque, Waki-Gatame et patte de canard)

***Etranglement à deux mains arrière***

(Saisie des pouces, esquive du corps, double Waki-Gatame, projection en Ippon-Seoi-Nage)

***Coup de poing de côté***

(Blocage et Tsuki au plexus, Ippon-Seoi-Nage, retournement par Ude-Gatame, contrôle en Ude-Gatame à l'aide des jambes)

***Coup de poing en hyper-cut***

(Blocage avec esquive du corps, Tsuki au plexus, O-Goshi, Tsuki visage)

***Double coup de poing de côté***

(Blocages, Tomoe-Nage)

***Prise d'un poignet vers le haut à deux mains***

(Dégagement de la main par le bas, Uraken au visage)

***Prise d'un poignet vers le bas à deux mains***

(Dégagement de la main par le haut, Mae-Geri au bas ventre)

**Prise des deux poignets de face.**

(Dégagement des mains par l'intérieur, Mae-Geri au bas ventre)

➤ **Etude des points vitaux :**

L'élève devra pouvoir montrer précisément à l'aide de l'index sur le corps d'*Uke* (Celui qui attaque) :

**3 points vitaux de face.** En donner les noms en français.

**3 points vitaux arrière.** En donner les noms en français.

➤ **Termes relatifs à la méthode :**

L'élève devra être capable de démontrer les positions suivantes :

**Zarei** (Position agenouillée assis sur les talons)



**Zazen** (Position repos assis jambes croisées)



**Ritsurei** (Position de salut debout mains le long du corps)



➤ **Termes français et japonais :**

L'élève devra connaître les termes suivants :

***Tai-Sabaki***

*(Mouvement tournant du corps)*

***Shintaï***

*(Déplacement)*

***Tori***

*(Celui qui se défend)*

***Uke***

*(Celui qui attaque)*

***Mate***

*(Arrêter)*

***Judogi / Kimono***

*(Tenue d'entraînement)*



***Obi***

*(Ceinture)*



***Kai-Jitsu***

*(Arts associés)*

***Hidari***

*(Gauche)*

**Migi**

*(Droite)*

**Ushiro**

*(Arrière)*

**Ma**

*(Avant)*

**Yoko**

*(Côté)*

➤ **Compter en japonais :**

L'élève devra être capable de compter jusque 10 en japonais :

**Ich (1)**



**Ni (2)**



**San (3)**



**Yon / Shi (4)**



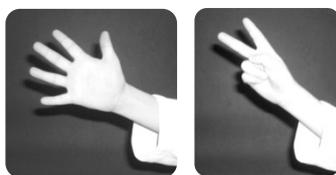
**Go (5)**



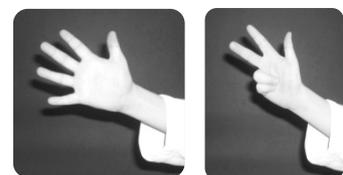
**Roku (6)**



**Sichi (7)**



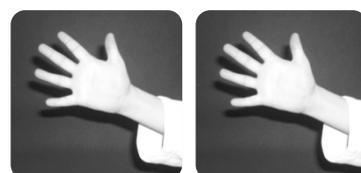
**Achi (8)**



**Ku (9)**



**Ju (10)**



<b>Examen pour l'obtention de la ceinture orange</b> <b>40 leçons avec un minimum de 5 mois</b>				

➤ **Techniques de percussions « Atemi-Waza » :**

La garde devra être démontrée durant cet examen. Les atémis devront être rapides et accompagnés d'un **Kiai** (Cri explosif).

L'élève devra adopter une attitude martiale.

Les atémis (gauche ou droite) à démontrer lors de ce passage de grade sont :

***Mae-Geri-Ke-Age***

*(Coup de pied de face fouetté)*

***Mae-Geri-Ke-Komi***

*(Coup de pied de face pénétrant)*

***Ushiro-Geri***

*(Coup de pied arrière)*

***Yoko-Geri***

*(Coup de pied de côté)*

***Kagato-Geri***

*(Coup de talon)*

***Mawashi-Geri***

*(Coup de pied circulaire)*

***Yubi***

*(Coup pique aux yeux)*

***Hiza***

*(Coup de genou)*

***Uraken***

(Coup du revers de la main)

### ***Gyakku-Tsuki***

(Coup de poing de face)

#### ➤ **Technique de chutes « Ukemi-Waza » :**

L'élève devra marquer la position lors de sa réception au sol. Il devra prendre garde à ne pas mettre le genou au sol lors des chutes avant droite et gauche, conformément à la méthode enseignée.

### ***Ushiro-Ukemi***

(Chute arrière)

### ***Ma-Ukemi***

(Chute avant arrêtée)

### ***Migi-Mae-Ukemi***

(Chute avant droite)

### ***Hidari-Mae-Ukemi***

(Chute avant gauche)

### ***Migi-Yoko-Ukemi***

(Chute latérale droite)

### ***Hidari-Yoko-Ukemi***

(Chute latérale gauche)

### ***Zempo-Ukemi***

(Chute faciale)

#### ➤ **Technique de projections « Nage-Waza » :**

Il n'est pas demandé à l'élève d'avoir la perfection du judoka lors de ses projections, néanmoins, la technique n'en reste pas moins importante. C'est pourquoi les projections devront se rapprocher le plus près possible de la perfection demandée en Judo.

L'élève devra être capable de démontrer les projections suivantes :

1. ***Harai-Goshi***
2. ***O-Uchi-Gari***
3. ***Ko-Uchi-Gari***

4. *Tai-Otoshi*
5. *Morote-Seoï-Nage*
6. *Eri-Seoï-Nage*

➤ **Techniques de défense de base :**

Durant la démonstration de ces techniques, chaque atemi sera accompagné d'un Kiai et les projections devront être claires. . Les techniques seront conformes au DVD de la méthode.

Les défenses de base seront à effectuer sur les attaques suivantes :

***Enroulement arrière au-dessus des bras niveau haut***

*(Déplacement du corps, Ippon-Seoï-Nage, Gyakku-Tsuki)*

***Enroulement arrière au-dessus des bras niveau bas***

*(Saisie du pantalon, Harai-Goshi)*

***Enroulement arrière au-dessus des bras niveau bas***

*(Kagato-Geri sur le tibia d'Uke suivit de Kagato-Geri sur le dessus du pied)*

***Enroulement arrière en-dessous des bras***

*(Distraire par tête-pied, Ashi-Gatame, Retournement suivit par Ashi-Garami, Prise de cheveux)*

***Enroulement arrière en-dessous des bras***

*(Distraire par pied-tête, Ippon-Seoï-Nage, Gyakku-Tsuki)*

***Enroulement arrière en-dessous des bras en étant soulevé***

*(Atemi sur la main d'Uke à l'aide du poing et d'une main superposée, cisaillement)*

***Enroulement sous les bras de face***

*(Atemi des bouts de pouces simultanément aux cotes flottantes)*

***Enroulement sous les bras de face***

*(Clé de nuque)*

***Enroulement sous les bras de face***

*(Verrouiller de la Hanche suivit d'Hiza-Geri)*

***Poussée poitrine à l'aide d'une main***

*(Encaisser l'attaque, clé de poignet en appuyant sur le coude d'Uke)*

**Poussée poitrine à l'aide d'une main**

(*Tai-Sabaki* extérieur avec blocage à l'aide de la main droite, Mawashi-Geri)

**Poussée poitrine à l'aide d'une main**

(*Tai-Sabaki* intérieur avec blocage de la main gauche, Harai-Goshi, Gyakku-Tsuki)

➤ **Etude des points vitaux :**

L'élève devra pouvoir montrer précisément à l'aide de l'index sur le corps d'*Uke* (Celui qui attaque) :

**5 points vitaux de face.** En donner les noms en français.

**5 points vitaux arrière.** En donner les noms en français.

➤ **Termes relatifs à la méthode :**

L'élève devra être capable de montrer les emplacements suivants :

**Shimoza**

(1<sup>er</sup> endroit où se placent les élèves en entrant)

**Shimoseki**

(2<sup>ème</sup> endroit où se placent les élèves en entrant)

**Joseki**

(Endroit où se placent les adjoints et/ou les gradés Dan)

**Kamiza**

(Endroit où se placent le professeur ou le maître)

➤ **Termes français et japonais :**

L'élève devra connaître les termes suivants :

**Domo**

(Merci)

**Domo Aligato**

(Merci beaucoup)

**Tore**

*(Porte d'entrée du dojo)*

**Dojo**

*(Salle d'entraînement)*

**Sensei**

*(Professeur)*

**O-Sensei**

*(Grand maître)*

**Kiai**

*(Cri explosif)*

**Ki**

*(Energie)*

**Kuzure**

*(Variante)*

**Om**

*(Fondamentale/de base)*

**Tai-Chi**

*(Energie du corps : technique au ralenti en ce qui nous concerne)*

**Omka**

*(Changer)*

➤ **Technique Kuzure :**

L'élève devra être capable de démontrer des techniques de défense simples sur des attaques imposées. Les défenses devront être efficaces et sont au libre choix de l'élève.

L'élève devra être capable de répondre à des questions basées sur la matière déjà vue jusqu'à ce stade de la pratique.



***Examen pour l'obtention de la ceinture verte  
56 leçons avec un minimum de 7 mois***

La ceinture verte marque un passage important dans l'évolution des grades Kyu. Le pratiquant, à ce stade, doit déjà commencer à perfectionner sa technique et son style.

Le pratiquant doit démontrer que l'expérience qu'il a acquise n'est que le reflet du chemin parcouru et l'ombre de celui qu'il parcourra demain.

➤ **Techniques de blocage :**

Sur un atemi porté par Uke, Tori doit être capable de démontrer les blocages suivants :

***Jodan Age Uke***

*(Blocage haut en avançant, bras pliés pour se protéger)*

***Uchi Uke***

*(Blocage de l'intérieur vers l'extérieur)*

***Soto Uke***

*(Blocage de l'extérieur vers l'intérieur)*



L'élève doit connaître les trois niveaux de frappe et en citer le nom en japonais :

**Jodan**

**Shudan**

Niveau visage : menton, nez, ...

**Gedan**

Niveau moyen : torse, plexus, ...

Niveau bas : parties génitales, genoux, ...

**Techniques de percussions « Atemi-Waza » :**

La garde devra être démontrée durant cet examen. Les atémis devront être rapides et accompagnés d'un *Kiai* (Cri explosif).

L'élève devra adopter une attitude martiale.

Les atémis (gauche ou droite) à démontrer lors de ce passage de grade sont :

***Atama***

*(Coup de tête)*

***Ura-Mawashi-Geri***

*(Coup de pied circulaire à l'aide du bol du pied)*

***Ushiro-Ura-Mawashi-Geri***

*(Coup de pied circulaire à l'aide du bol du pied arrière)*

***Iaïto***

*(Coup de la main ouverte côté pouce)*

***Ippoken***

*(Coup de poing au plexus majeur de la main avancé)*

***Shinto***

*(Coup du pique des doigts de la main)*

➤ **Technique de chutes « Ukemi-Waza » :**

L'élève devra marquer la position lors de sa réception au sol. Il devra prendre garde à ne pas mettre le genou au sol lors des chutes avant droite et gauche, conformément à la méthode enseignée.

***Ushiro-Ukemi***

*(Chute arrière)*

***Ma-Ukemi***

*(Chute avant arrêtée)*

***Migi-Mae-Ukemi***

*(Chute avant droite)*

***Hidari-Mae-Ukemi***  
(Chute avant gauche)

***Migi-Yoko-Ukemi***  
(Chute latérale droite)

***Hidari-Yoko-Ukemi***  
(Chute latérale gauche)

***Zempo-Ukemi***  
(Chute faciale)

***Ura-Nage***  
(Chute « en roue »)

➤ **Technique de projections « Nage-Waza » :**

Il n'est pas demandé à l'élève d'avoir la perfection du judoka lors de ses projections, néanmoins, la technique n'en reste pas moins importante. C'est pourquoi les projections devront se rapprocher le plus près possible de la perfection demandée en Judo.

L'élève devra être capable de démontrer les projections suivantes :

1. ***Tsuki-Nage***
2. ***Yoko-Guruma***
3. ***Tomoe-Nage Tate***
4. ***Yoko-Wakare***

➤ **Techniques de défense de base :**

Durant la démonstration de ces techniques, chaque atemi sera accompagné d'un Kiai et les projections devront être claires. . Les techniques seront conformes au DVD de la méthode.

Les défenses de base seront à effectuer sur les attaques suivantes :

***Enroulement de face au-dessus des bras***  
(*Atama*)

***Enroulement de face au-dessus des bras***  
(Double *Iaito* aux cotes flottantes, *O-Goshi*, *Gyakku-Tsuki*)

***Enroulement de face au-dessus des bras***  
(Verrouiller la hanche, *Hiza*)

**Prise de tête de côté**

(Bloquer le genou, pincement de l'arrière de la cuisse à l'aide de la main ouverte)

**Prise de tête de côté**

(Prise du pantalon, Tsukui-Nage, Ate mi du poing aux Surikane et au Kyosen, Teicho au menton)

**Prise de tête de côté**

(Yoko-Guruma)

**Prise d'un revers droit à une main au niveau poitrine**

(Dégagement, enroulement du bras Ude-Gatame en Kanuki-Gatame)

**Prise d'un revers droit à une main niveau bas ventre**

(Contrôle du coude et atemi au poignet, clé en Z)

**Prise des deux revers de face**

(Double Shuto aux pliants de bras, Atama)

**Poussée au sol suivie d'une tentative d'étranglement à deux mains de face**

(Blocage à l'aide des jambes et protection du visage, repousser le ventre en contrôlant les talons d'Uke, Kagato-Geri aux Surikane)

**Poussée au sol suivie d'une tentative d'étranglement à deux mains de face.**

(Clé de genou pied gauche derrière le talon d'Uke et pied droit sous le genou)

**Poussée au sol suivie d'une tentative d'étranglement à deux mains de face.**

(Blocage à l'aide des jambes et protection du visage, Tomoe-Nage à l'aide des deux jambes)

➤ **Etude des points vitaux :**

L'élève devra pouvoir montrer précisément à l'aide de l'index sur le corps d'Uke (Celui qui attaque) :

**5 points vitaux de face.** En connaître trois en français et deux en japonais.

**5 points vitaux arrière.** En connaître trois en français et deux en japonais.

➤ **Termes relatifs à la méthode :**

L'élève devra être capable de démontrer les clés suivantes :

**Ude-Gatame**

(Clé sur bras tendu)

**Ude-Garami**

*(Clé sur bras fléchi)*

***Ashi-Gatame***

*(Clé de jambe tendue)*

***Ashi-Garami***

*(Clé sur jambe fléchie ou clé à l'aide de la jambe fléchie)*

***Kote-Ineri***

*(Clé dite en « Gaz de moto »)*

➤ **Termes français et japonais :**

L'élève devra connaître les termes suivants :

***Tai***

*(Corps)*

***Ashi***

*(Jambe)*

***Ude***

*(Coude)*

***Migi-Eri-Dori***

*(Prise du revers droit)*

***Hidari-Eri-Dori***

*(Prise du revers gauche)*

***Nage-Waza***

*(Technique de projection)*

***Atemi-Waza***

*(Technique de percussion)*

***Ne-Waza***

*(Technique au sol)*

***Shime-Waza***

*(Technique d'étranglement)*

***Kansetsu-Waza***

*(Technique de clé)*

➤ **Technique Kuzure :**

L'élève devra être capable de démontrer des techniques de défense simples sur des attaques imposées. Les défenses devront être efficaces et sont au libre choix de l'élève.

L'élève devra être capable de répondre à des questions basées sur la matière déjà vue jusqu'à ce stade de la pratique.



*Kai-Jitsu, apprendre à se défendre ...*



*Kai-Jitsu, un sport loisir mixte ...*



<i>Examen pour l'obtention de la ceinture bleue</i> <i>72 leçons avec un minimum de 9 mois</i>				

➤ **Techniques de blocage :**

Sur un atemi porté par Uke, Tori doit être capable de démontrer les blocages suivants :

***Shuto Uke***

*(Blocage de côté main ouvert en Shuto)*

***Gedan Barai***

*(Balayage du bras niveau Gedan)*

➤ **Techniques de percussions « Atemi-Waza » :**

La garde devra être démontrée durant cet examen. Les atémis devront être rapides et seront accompagnés d'un ***Kiai*** (Cri explosif).

L'élève devra adopter une attitude martiale.

Les atémis (gauche ou droite) à démontrer lors de ce passage de grade seront choisis par l'élève. Il devra démontrer 10 atémis de son choix et donner le nom de chacun d'eux.

A la suite de cela, le pratiquant devra démontrer sur un sac de frappe quelques atémis demandés par le Sensei. Les atémis seront rapides, précis et puissants.

➤ **Technique de chutes « Ukemi-Waza » :**

L'élève devra marquer la position lors de sa réception au sol. Il devra prendre garde à ne pas mettre le genou au sol lors des chutes avant droite et gauche, conformément à la méthode enseignée.

***Ushiro-Ukemi***

*(Chute arrière)*

***Ma-Ukemi***

*(Chute avant arrêtée)*

***Migi-Mae-Ukemi****(Chute avant droite)****Hidari-Mae-Ukemi****(Chute avant gauche)****Migi-Yoko-Ukemi****(Chute latérale droite)****Hidari-Yoko-Ukemi****(Chute latérale gauche)****Zempo-Ukemi****(Chute faciale)****Ura-Nage****(Chute en roue)*

➤ **Technique de projections « Nage-Waza » :**

Il n'est pas demandé à l'élève d'avoir la perfection du judoka lors de ses projections, néanmoins, la technique n'en reste pas moins importante. C'est pourquoi les projections devront se rapprocher le plus près possible de la perfection demandée en Judo.

L'élève devra être capable de démontrer les projections suivantes :

1. ***Hiza-Guruma***
2. ***De-Ashi-Barai***
3. ***Ko-Soto-Gari***
4. ***Shangai***
5. ***Kata-Guruma***

➤ **Techniques de défense de base :**

Durant la démonstration de ces techniques, chaque atemi sera accompagné d'un Kiai et les projections devront être claires. Les techniques seront conformes au DVD de la méthode.

Les défenses de base seront à effectuer sur les attaques suivantes :

***Coup de matraque de haut en bas****(Bloquer et Teisho au menton, Shangai, Yoko-Geri au visage)*

**Coup de matraque de haut en bas**

(Esquive intérieur avec main gauche, *Hiza-Guruma* et *Teisho* à la nuque, Désarmer)

**Coup de matraque de haut en bas**

(Bloquer avec main gauche, *Mae-Geri* au bas ventre, retournement, *Ude-Gatame*, *Waki-Gatame*)

**Coup de couteau de haut en bas**

(Bloquer à l'aide de l'avant bras gauche et *Tensui* au visage, *Ude-Garami*, désarmer au sol)

**Coup de couteau de bas en haut**

(Bloquer à l'aide des mains, *Ude-Garami* et pique, désarmer)

**Coup de couteau de côté**

(Bloquer à l'aide des avant-bras, *Ko-Soto-Gari*, *Hiza* sur le coude, *Ude-Gatame*, désarmer)

**Menace pistolet de face niveau front**

(Esquiver et barrage, *Gyakku-Tsuki*, désarmer)

**Menace pistolet de face niveau plexus**

(*Tai-Sabaki*, *Ude-Gatame*, *Hiza* au plexus, désarmer)

**Menace pistolet arrière niveau cœur**

(*Tai-Sabaki*, *Gyakku-Tsuki*, Désarmer)

**Tentative de sortie du Katana**

(Bloquer la main, retournement, *Hadaka-Jime*)

**Coup de Katana de haut en bas**

(*Tai-Sabaki* et double *Waki-Gatame*)

**Coup de Katana à la tête, au pied, puis de haut en bas**

(Esquive, saut, *Tai-Sabaki* et double *Waki-Gatame*)

➤ **Etude des points vitaux :**

L'élève devra pouvoir montrer précisément à l'aide de l'index sur le corps d'*Uke* (Celui qui attaque) :

**5 points vitaux de face de son choix.** En donner le nom en japonais.

**5 points vitaux arrière de son choix.** En donner le nom en japonais.

➤ **Termes relatifs à la méthode :**

L'élève devra être capable de démontrer les techniques suivantes :

***Hadaka-Jime***

*(Etranglement à l'aide de l'avant bras)*

***Kote-Geshi***

*(Clé dite en « Patte de canard inversée »)*

***Shio-Nage***

*(Clé dite en « V inversé »)*

➤ **Termes français et japonais :**

L'élève devra connaître les termes suivants :

***Kote***

*(Poignet)*

***Te***

*(Main)*

***Katana***

*(Sabre)*

***Tan***

*(Matraque)*

***Jo***

*(Bâton court +/- 130 cm)*

***Bo***

*(Baton long +/- 180 cm)*

***Ho ou Hoshin***

*(Revolver/Pistolet)*

***Tanto***

*(Dague pourvue d'une garde)*

***Aikushi***

*(Dague dépourvue d'une garde)*

L'élève devra connaître le vocabulaire relatif au sabre japonais :

<u>Français</u>	<u>Japonais</u>	<u>Stade en Japonais</u>	<u>Traduction</u>
<i>Sabre en bambou</i>	<i>Shinai</i>	<i>Sabre de 30 à 60 cm de long, courbé</i>	<i>Wakizashi</i>
<i>Sabre en bois</i>	<i>Bokken</i>	<i>La voie du sabre</i>	<i>Iaido</i>
<i>Sabre de 60 à 80 cm de long, courbé</i>	<i>Katana</i>	<i>L'art de dégainer le sabre</i>	<i>Iai</i>
<i>Le fourreau du sabre</i>	<i>Saya</i>	<i>Nettoyer le sabre</i>	<i>Tsuburi</i>
<i>La poignée du sabre</i>	<i>Tsuka</i>	<i>Tourner le sabre dans l'écoulement du sang</i>	<i>Tshiburi</i>
<i>La garde du sabre</i>	<i>Tsuba</i>	<i>Engainer le sabre</i>	<i>Noto</i>
<i>Porte-Sabre</i>	<i>Katanakake</i>	<i>Guerrier portant un katana et un wakizashi</i>	<i>Daisho</i>

➤ **Technique Kuzure :**

L'élève devra être capable de démontrer des techniques de défense simples sur des attaques imposées. Les défenses devront être efficaces et sont au libre choix de l'élève.

L'élève devra être capable de répondre à des questions basées sur la matière déjà vue jusqu'à ce stade de la pratique.

L'élève devra pouvoir effectuer des techniques de défense contre deux adversaires.

L'élève devra pouvoir démontrer trois manières différentes de contrôler une personne au sol.

L'élève devra pouvoir démontrer une amenée de son choix.

L'élève devra être capable d'effectuer un kumite suivi d'un randori avec un partenaire. Pour cette question, les pratiquants devront se munir de gants de protection.

**NB :**

Durant cet examen, les échanges d'armes entre Uke et Tori se feront conformément à la méthode enseignée au sein de l'école Kai-Jitsu.

***Examen pour l'obtention de la ceinture violet  
80 leçons avec un minimum de 10 mois***

Cette ceinture ne s'applique qu'aux enfants du Kai-Jitsu intermédiaire et ne sera remise qu'au candidat ceinture bleue n'ayant pas atteint l'âge de 14 ans au moment de devoir passer un grade supérieur.

Les adolescents âgés de 14 ans passent immédiatement à l'examen de ceinture marron-bleu. Au-delà de cet âge, les élèves passent à l'examen de ceinture marron.

➤ **Techniques de blocage :**

Sur un atemi porté par Uke, Tori doit être capable de démontrer les blocages vus durant les examens de ceinture verte et bleue.

➤ **Techniques de percussions « Atemi-Waza » :**

La garde devra être démontrée durant cet examen. Les atémis devront être rapides et seront accompagnés d'un **Kiai** (Cri explosif).

L'élève devra adopter une attitude martiale.

Les atémis (gauche ou droite) à démontrer lors de ce passage de grade seront choisis par l'élève. Il devra démontrer 10 atémis de son choix et donner le nom de chacun d'eux.

A la suite de cela, le pratiquant devra démontrer sur un sac de frappe quelques atémis demandés par le Sensei. Les atémis seront rapides, précis et puissants.

➤ **Technique de chutes « Ukemi-Waza » :**

L'élève devra marquer la position lors de sa réception au sol. Il devra prendre garde à ne pas mettre le genou au sol lors des chutes avant droite et gauche, conformément à la méthode enseignée.

***Ushiro-Ukemi***  
(Chute arrière)

***Ma-Ukemi***  
(Chute avant arrêtée)

***Migi-Mae-Ukemi***

*(Chute avant droite)*

***Hidari-Mae-Ukemi***

*(Chute avant gauche)*

***Migi-Yoko-Ukemi***

*(Chute latérale droite)*

***Hidari-Yoko-Ukemi***

*(Chute latérale gauche)*

***Zempo-Ukemi***

*(Chute faciale)*

***Ura-Nage***

*(Chute en roue)*

Durant 30 secondes, le candidat sera projeté par Uke. Durant cet exercice, l'élève devra démontrer sa capacité à chuter correctement.

➤ **Technique de projections « Nage-Waza » :**

Il n'est pas demandé à l'élève d'avoir la perfection du judoka lors de ses projections, néanmoins, la technique n'en reste pas moins importante. C'est pourquoi les projections devront se rapprocher le plus près possible de la perfection demandée en Judo.

L'élève devra être capable de démontrer toutes les projections vues jusqu'à ce stade de la pratique.

➤ **Techniques de défense de base :**

Durant la démonstration de cette technique, chaque atemi sera accompagné d'un Kiai et la projection devra être soignée.

Les défenses de base seront à effectuer sur les attaques suivantes :

***Kinkeki-Geri*** *(Coup de pied du footballeur)*

*(Blocage à l'aide des mains, retournement, Ashi-Garami, prise de cheveux)*

➤ **Etude des points vitaux :**

L'élève devra pouvoir montrer précisément à l'aide de l'index sur le corps d'*Uke* (Celui qui attaque) :

**8 points vitaux de face au choix.** En donner le nom en japonais.

**8 points vitaux arrière au choix.** En donner le nom en japonais.

➤ **Termes relatifs à la méthode :**

L'élève devra être capable de démontrer les techniques suivantes :

***Irimi-Nage***

*(Projection en entrant dans l'attaque)*

***Teshi-Nage***

*(Main en fourche sous le nez et l'autre sous la nuque)*

***Kote-Geshi***

*(Clé en « Patte de canard inversée »)*

➤ **Termes français et japonais :**

L'élève devra être capable de répondre à des questions basées sur le vocabulaire vu jusqu'à ce stade de la pratique.

➤ **Technique Kuzure :**

L'élève devra être capable de démontrer des techniques de défense simples sur des attaques imposées. Les défenses devront être efficaces et sont au libre choix de l'élève.

L'élève devra être capable de répondre à des questions basées sur la matière déjà vue jusqu'à ce stade de la pratique.

L'élève devra pouvoir effectuer des techniques de défense contre deux adversaires.

L'élève devra pouvoir démontrer trois manières différentes de contrôler un adversaire au sol.

L'élève devra pouvoir démontrer une amenée de son choix.

L'élève devra être capable d'effectuer un kumite suivi d'un randori avec un partenaire. Pour cette question, les pratiquants devront se munir de gants de protection. Les coups seront

contrôlés et ne seront pas portés en dessous de la ceinture. Pour le passage de ce grade en Kai-Jitsu intermédiaire, les coups ne seront pas portés à la figure.

***Examen pour l'obtention de la ceinture marron-bleu  
80 leçons avec un minimum de 10 mois***

Cette ceinture est destinée aux adolescents ayant 14 ans au moment de devoir passer un examen de grade supérieur.

➤ **Techniques de blocage :**

Sur un atemi porté par Uke, Tori doit être capable de démontrer tous les blocages vus jusqu'à ce stade de la pratique.

A la suite d'un blocage, Tori devra être en mesure de pouvoir contre-attaquer à l'aide d'une technique d'atemi.

➤ **Techniques de percussions « Atemi-Waza » :**

La garde devra être démontrée durant cet examen. Les atemis devront être rapides et seront accompagnés d'un **Kiai** (Cri explosif).

L'élève devra adopter une attitude martiale.

Les atemis (gauche ou droite) à démontrer lors de ce passage de grade seront choisis par le moniteur (*Sensei*).

A la suite de cela, le pratiquant devra démontrer sur un sac de frappe quelques atemis demandés par le Sensei. Les atemis seront rapides, précis et puissants.

➤ **Technique de chutes « Ukemi-Waza » :**

L'élève devra marquer la position lors de sa réception au sol. Il devra prendre garde à ne pas mettre le genou au sol lors des chutes avant droite et gauche, conformément à la méthode enseignée au sein de l'école Kai-Jitsu.

***Ushiro-Ukemi***

*(Chute arrière)*

***Ma-Ukemi***

*(Chute avant arrêtée)*

***Migi-Mae-Ukemi***

(Chute avant droite)

***Hidari-Mae-Ukemi***

(Chute avant gauche)

***Migi-Yoko-Ukemi***

(Chute latérale droite)

***Hidari-Yoko-Ukemi***

(Chute latérale gauche)

***Zempo-Ukemi***

(Chute faciale)

***Ura-Nage***

(Chute dite « en roue »)

Durant 30 secondes, Uke et Tori se projeteront à tour de rôle. Durant cet exercice, l'élève devra démontrer sa capacité à chuter et projeter correctement.

➤ **Techniques de défense de base :**

Durant la démonstration de ces techniques, chaque atemi sera accompagné d'un Kiai et les projections devront être claires.

Les défenses de base seront à effectuer sur les attaques suivantes :

***Kinkeki-Geri*** (Coup de pied du footballeur)

(Blocage à l'aide des mains, retournement, *Ashi-Garami*, prise de cheveux)

***Mawashi-Geri*** (Coup de pied circulaire)

(Blocage à l'aide des mains, *O-Uchi-Gari*, *Gyakku-Tsuki* aux *Surikane*)

➤ **Etude des points vitaux :**

L'élève devra pouvoir montrer précisément à l'aide de l'index sur le corps d'*Uke* (Celui qui attaque) :

**10 points vitaux de face au choix.** En donner le nom en japonais.

**10 points vitaux arrière au choix.** En donner le nom en japonais.

➤ **Termes relatifs à la méthode :**

L'élève devra être capable de démontrer les techniques suivantes :

***Kani-Basami***

*(Pince de crabe)*

***Kote-Mawashi***

*(Clé en « Patte de canard circulaire »)*

***Kote-Geshi***

*(Clé en « Patte de canard inversée »)*

➤ **Termes français et japonais :**

L'élève devra être capable de répondre à des questions basées sur le vocabulaire vu jusqu'à ce stade de la pratique.

➤ **Technique Kuzure :**

L'élève devra être capable de démontrer des techniques de défense simples sur des attaques imposées. Les défenses devront être efficaces et sont au libre choix de l'élève.



L'élève devra être capable de répondre à des questions basées sur la matière déjà vue jusqu'à ce stade de la pratique.

L'élève devra pouvoir effectuer des techniques de défense contre deux adversaires.

L'élève devra pouvoir démontrer trois manières différentes de contrôler une personne au sol.

L'élève devra pouvoir démontrer une amenée de son choix.

L'élève devra être capable d'effectuer un kumite suivi d'un randori avec un partenaire. Pour cette question, les pratiquants devront se munir de gants de protection. Les atémis seront contrôlés et ne seront pas portés en dessous de la ceinture.

***Examen pour l'obtention de la ceinture marron  
80 leçons avec un minimum de 10 mois***

➤ **Techniques de blocage :**

***Gedan-Juji-Uke***

*(Blocage en croix niveau bas)*

***Jodan-Juji-Uke***

*(Blocage en croix niveau haut)*

***Mikazuki-Geri-Uke***

*(Balayage de la plante du pied de l'extérieur vers l'intérieur)*

Sur un atemi porté par Uke, Tori doit être capable de démontrer tous les blocages vus en Kai-Jitsu.

A la suite d'un blocage, Tori devra être en mesure de pouvoir contre-attaquer à l'aide d'une technique d'atemi.

➤ **Techniques de percussions « Atemi-Waza » :**

La garde devra être démontrée durant cet examen. Les atémis devront être rapides et seront accompagnés d'un ***Kiai*** (Cri explosif).

L'élève devra adopter une attitude martiale.

Les atémis (gauche ou droite) à démontrer lors de ce passage de grade seront choisis par le moniteur (Sensei).

Ensuite, le pratiquant devra démontrer sur un sac de frappe quelques atémis demandés par le Sensei. Les atémis seront rapides, précis et puissants.

Munis de protections, Tori et Uke pratiqueront un Kumite (Combat pied-poing) d'une minute. Les atémis seront contrôlés par les adversaires.

A la fin de cet exercice, Tori bénéficiera de quelques minutes de repos avant de reprendre l'examen.

➤ **Technique de chutes « Ukemi-Waza » :**

L'élève devra marquer la position lors de sa réception au sol. Il devra prendre garde à ne pas mettre le genou au sol lors des chutes avant droite et gauche, conformément à la méthode enseignée.

***Ushiro-Ukemi***

*(Chute arrière)*

***Ma-Ukemi***

*(Chute avant arrêtée)*

***Migi-Mae-Ukemi***

*(Chute avant droite)*

***Hidari-Mae-Ukemi***

*(Chute avant gauche)*

***Migi-Yoko-Ukemi***

*(Chute latérale droite)*

***Hidari-Yoko-Ukemi***

*(Chute latérale gauche)*

***Zempo-Ukemi***

*(Chute faciale)*

***Ura-Nage***

*(Chute en roue)*

➤ **Technique de projections « Nage-Waza » :**

Il n'est pas demandé à l'élève d'avoir la perfection du judoka lors de ses projections, néanmoins, la technique n'en reste pas moins importante. C'est pourquoi les projections devront se rapprocher le plus près possible de la perfection demandée en Judo.

Durant une minute, Tori et Uke se projeteront à tour de rôle. Durant cet exercice, l'élève sera examiné pour ses capacités à chuter et projeter correctement.

A la suite de cet exercice, Tori bénéficiera de quelques minutes de repos avant de reprendre l'examen.

➤ **Techniques de défense de base :**

Durant la démonstration de ces techniques, chaque atemi sera accompagné d'un Kiai et les projections devront être claires.

Les défenses de base seront à effectuer sur les attaques suivantes :

**Mae-Geri** (*Coup de pied de face*)  
(*Tai-Sabaki et blocage, Repousser en projection*)

**Kinkeki-Geri** (*Coup de pied dit « du footballeur »*)  
(*Blocage à l'aide des mains, retournement, Ashi-Garami, prise de cheveux*)

**Mawashi-Geri** (*Coup de pied circulaire*)  
(*Blocage à l'aide des mains, O-Uchi-Gari, Gyakku-Tsuki aux Surikane*)

➤ **Etude des points vitaux :**

L'élève devra pouvoir montrer précisément à l'aide de l'index sur le corps d'*Uke* (Celui qui attaque) :

**10 points vitaux de face au choix.** En donner le nom en japonais.

**10 points vitaux arrière au choix.** En donner le nom en japonais.

➤ **Termes relatifs à la méthode :**

L'élève devra être capable de démontrer les techniques ou positions suivantes :

**Irimi-Nage**  
(*Projection en entrant dans l'attaque*)

**Teshi-Nage**  
(*Main en fourche sous le nez, l'autre sous la nuque*)

**Kote-Mawashi**  
(*Patte de canard circulaire*)

**Kami-Basami**  
(*Pince de crabe*)

**Kibadashi**

(Position du cavalier de fer)

### ***Mikazuki-Geri***

(Coup porté à l'aide du bol du pied de l'extérieur vers l'intérieur)

➤ **Termes français et japonais :**

L'élève devra connaître tout le vocabulaire vu jusqu'à ce stade de la pratique.  
Sur base de ce vocabulaire, l'élève devra être capable de démontrer une technique.

➤ **Technique Kuzure :**

L'élève devra être capable de démontrer des techniques de défense simples sur des attaques imposées. Les défenses devront être efficaces et sont au libre choix de l'élève.

L'élève devra être capable de répondre à des questions basées sur la matière déjà vue jusqu'à ce stade de la pratique.

L'élève devra pouvoir effectuer des techniques de défense contre 2, 3, 4, ou 5 adversaires sur des attaques prédéfinies par le moniteur.



L'élève devra pouvoir démontrer quatre manières différentes de contrôler un adversaire au sol (A l'aide des mains ou des jambes).

L'élève devra pouvoir démontrer une amenée de son choix.

L'élève devra démontrer deux techniques du programme en Tai-Chi. Les deux techniques sont au choix de l'élève.

L'élève devra être capable de démontrer un enchaînement technique.

**Examen pour l'obtention de la ceinture noire**  
**104 leçons avec un minimum de 13 mois**

## Première partie : La Partie "Kata":

### KAI-JITSU-NO-KATA ICHI DAN

*Kata dit « dynamique »*



La partie "Kata" doit être le reflet du niveau technique atteint par l'élève depuis ses années de pratique. Le kata de 1er Dan Kai-Jitsu s'établit comme suit :

Sous forme de Kata, l'élève doit effectuer 20 techniques libres de défense sur des attaques imposées et prédéfinies. Ces attaques sont divisées en 4 groupes :

<b>Premier groupe :</b>	<i>Prise d'un revers croisé</i>
<i>Défenses sur des saisies</i>	<i>Prise de deux revers de face</i>
	<i>Prise de manche arrière</i>
	<i>Etranglement à deux mains de face</i>
	<i>Etranglement à deux mains de côté</i>

<b>Deuxième groupe :</b>	<i>Enroulement en dessous des bras de face</i>
<i>Défenses sur des étreintes</i>	<i>Enroulement arrière au-dessus des bras</i>
	<i>Enroulement de côté au-dessus des bras</i>
	<i>Prise de tête de côté</i>
	<i>Prise de tête de face</i>

<i>Troisième groupe :</i>	<i>Coup de poing de côté</i>
<i>Défenses sur atémis</i>	<i>Coup de poing droit au visage</i>
	<i>Coup de poing droit au plexus</i>
	<i>Coup de pied de face en Mae-Geri</i>
	<i>Coup de pied de face en Mawashi-Geri</i>

<i>Quatrième groupe :</i>	<i>Coup de couteau de haut en bas</i>
<i>Défenses sur arme</i>	<i>Coup de couteau de bas en haut</i>
	<i>Coup de couteau en revers</i>
	<i>Coup de matraque de haut en bas</i>
	<i>Coup de matraque de côté</i>

### Consignes :

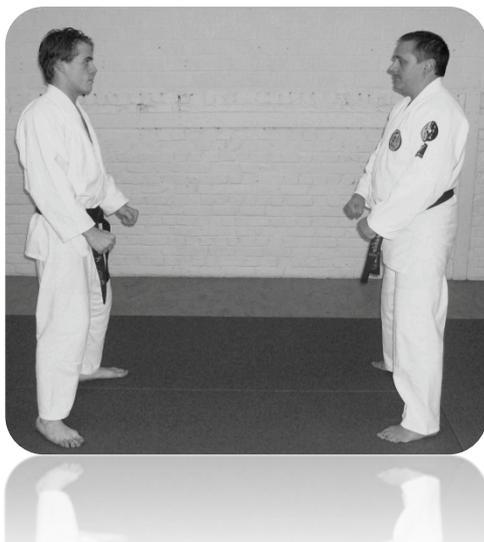
Uke et Tori entre tous deux en Shimoza. Tori se trouve à la droite d'Uke et à la gauche de Kamiza.

Uke tient en sa main la matraque alors que le couteau est placé à sa ceinture.

Une fois entré sur le tatami, Tori s'arrête au milieu du tatami, plaçant Kamiza à sa droite. Uke continue à avancer de 4 mètres. Ce dernier se tourne face à Kamiza afin d'aller déposer ses armes sur le côté.

Une fois les armes déposées, Uke fait face à Tori. Les deux adversaires avance d'un pas (gauche-droite). Uke et Tori pivotent sous les directives de ce dernier afin de saluer simultanément Kamiza.

Kamiza salué, Uke et Tori se font face et se saluent simultanément.



Tori et Uke sautilleront sur place ensemble afin de commencer leur Kata. Ceux-ci sautilleront sur place entre chaque technique.

Au terme de chaque technique, Uke et Tori se feront face à face en garde. Ils reprendront ensuite leur place respective.

Entre chaque série, Tori et Uke changeront de place et prendront garde à ne jamais tourner le dos à Kamiza.

Durant le Kata, Tori et Uke ne s'habilleront jamais. Il s'agit d'un Kata dynamique sans interruption. La prise des armes pour la 4<sup>ème</sup> série se fera d'ailleurs également rapidement.

La quatrième série terminée, Uke et Tori se font face à face afin de se saluer simultanément. Uke et Tori pivotent sous les directives de ce dernier afin de saluer Kamiza simultanément. Uke et Tori reculent d'un pas (droite-gauche).

Le Kata terminé, Uke peut aller rechercher les armes déposées. Tori et Uke retournent en Shimoza afin de déposer les armes et remettre correctement leur kimono pour la suite de l'examen.

Il s'agit d'un kata dynamique. Pour cette raison, aucune hésitation ne sera tolérée durant sa présentation. En cas d'hésitation, l'examen sera considéré comme échoué.

Les attaques devront être franches et rapides.

Les défenses devront être franches, rapides, claires et précises.

Le candidat 1er Dan et son partenaire devront faire preuve de dynamisme et de motivation.

Les atémis seront rapides et précis. Ceux-ci seront utilisés conjointement au Kiai.

## **Deuxième partie : La Partie "Kuzure"**

Le candidat devra :



1. Etre en mesure de répondre à des questions basées sur le programme allant de jaune à marron.
2. Effectuer des techniques de défenses franches et rapides sur des attaques imposées par le jury.
3. Savoir démontrer et expliquer la notion « l'art de céder pour vaincre ».
4. Pouvoir démontrer 5 manières différentes d'amener et maîtriser un adversaire au sol.
5. Etre en mesure d'effectuer toutes les techniques fondamentales du programme de

l'école Kai-Jitsu en Tai-Chi et en vitesse réelle.

**Consigne :**

Durant l'examen, le candidat et son partenaire devront faire preuve de motivation et de dynamisme.

**Troisième partie : La Partie "Atémis"**

L'élève doit être capable de :



1. Frapper correctement et efficacement dans un sac de frappe.
2. Prouver l'efficacité d'un atémi démontré dans une technique en pratiquant ce dernier sur un sac de frappe, dans les mêmes conditions que celles de la technique démontrée auparavant.
3. Muni de protections aux mains, démontrer un travail technique d'atémis avec son partenaire. Uke et Tori travaillent ensemble sagement.
4. Muni de protections aux mains, démontrer un travail technique souple d'atémis en y incluant des techniques Jitsu.
5. Muni de protections, effectuer un kumite suivi d'un randori.

**Consigne :**

Durant l'examen, le candidat et son partenaire devront faire preuve de



candidat et son partenaire devront faire preuve de motivation et de dynamisme.



# ***VOCABULAIRE***

Comme tout art martial, le Kai-Jitsu Self-Defense-System suscite l'apprentissage et la connaissance de termes japonais dont la signification est identique dans plusieurs arts.

Cette connaissance permet aux pratiquants de se comprendre sur n'importe quel tatami, même si celui-ci se trouve à l'étranger.

Le temps de la pratique permet généralement de les assimiler.

Ces termes sont les suivants :

<b>Japonais</b>	<b>Français</b>	<b>Français</b>	<b>Japonais</b>
<b>Ago</b>	<i>Menton</i>	<b>1<sup>er</sup> endroit élèves</b>	<i>Shimoseki</i>
<b>Aï</b>	<i>Encore</i>	<b>2<sup>ème</sup> endroit élèves</b>	<i>Shimoza</i>
<b>Aikushi</b>	<i>Couteau sans dague</i>	<b>Aisselle</b>	<i>Waki</i>
<b>Ashi</b>	<i>Jambe</i>	<b>Animateur 1<sup>er</sup> Dan</b>	<i>Shodan</i>
<b>Ashi-Waza</b>	<i>Technique de jambe</i>	<b>Arrière</b>	<i>Ushiro</i>
<b>Atama</b>	<i>Tête</i>	<b>Art du Katana</b>	<i>Iai</i>
<b>Atemi</b>	<i>Coup frappé</i>	<b>Art/Technique</b>	<i>Jitsu</i>
<b>Bo</b>	<i>Bâton long 1m80</i>	<b>Association</b>	<i>Kai</i>
<b>Bokken</b>	<i>Sabre en bois</i>	<b>Attaque</b>	<i>Zeme</i>
<b>Bushido</b>	<i>Voie du guerrier</i>	<b>Attaque répétées</b>	<i>Ushikomi</i>
<b>Budogi</b>	<i>Vêtement</i>	<b>Attitude</b>	<i>Shisei</i>
<b>Gedan-Geri</b>	<i>Coup de pied au tibia</i>	<b>Avant</b>	<i>Ma</i>
<b>Choto</b>	<i>Sommet du nez</i>	<b>Balayage</b>	<i>Harai</i>
<b>Daito</b>	<i>Sabre plus de 80 cms</i>	<b>Base du nez</b>	<i>Jinchu</i>
<b>Dan</b>	<i>Classes Ceint. Noires</i>	<b>Bâton long 1m80</b>	<i>Bo</i>
<b>Do</b>	<i>La voie</i>	<b>Bloquer</b>	<i>Sasae</i>
<b>Dojo</b>	<i>Salle d'entraînement</i>	<b>Coude</b>	<i>Ude/Empi/Higi/Ushi</i>
<b>Domo</b>	<i>Merci</i>	<b>Ceinture</b>	<i>Obi</i>
<b>Domo Aligato</b>	<i>Merci beaucoup</i>	<b>Celui qui attaque</b>	<i>Uke</i>

<b>Empi</b>	<i>Coude</i>	<b>Celui qui se défend</b>	<i>Tori</i>
<b>Eri</b>	<i>Revers</i>	<b>Centre du ventre</b>	<i>Myojo</i>
<b>Garami</b>	<i>Enrouler</i>	<b>Changer</b>	<i>Onka</i>
<b>Gari</b>	<i>Fauchage</i>	<b>Chute</b>	<i>Ukemi</i>
<b>Gatame</b>	<i>Contrôle</i>	<b>Circulaire</b>	<i>Mawashi</i>
<b>Gedan</b>	<i>Niveau « genou »</i>	<b>Classes avant noire</b>	<i>Kyu</i>
<b>Geri</b>	<i>Pied</i>	<b>Classes Ceint. noire</b>	<i>Dan</i>
<b>Goshi</b>	<i>Hanche</i>	<b>Clavicule</b>	<i>Sakotsu</i>
<b>Goshi-Waza</b>	<i>Technique de hanche</i>	<b>Combat pied-poing</b>	<i>Kumite</i>
<b>Guruma</b>	<i>Roue/Enroulement</i>	<b>Combat libre</b>	<i>Randori</i>
<b>Gyakku</b>	<i>Inversé</i>	<b>Commencer</b>	<i>Hajime</i>
<b>Hajime</b>	<i>Commencer</i>	<b>Contrôle</b>	<i>Gatame</i>
<b>Hakama</b>	<i>Jupe du samouraï</i>	<b>Corps</b>	<i>Tai</i>
<b>Hara</b>	<i>Ventre</i>	<b>Cou/Nuque</b>	<i>Kubi</i>
<b>Harai</b>	<i>Balayage</i>	<b>Coup de pied</b>	<i>Mae-Geri</i>
<b>Hidari</b>	<i>Gauche</i>	<b>Coup de p. arrière</b>	<i>Ushiro-Geri</i>
<b>Higi</b>	<i>Coude</i>	<b>Coup de p. au tibia</b>	<i>Gedan-Geri</i>
<b>Hinchu</b>	<i>Pomme d'Adam</i>	<b>Coup de p. circul.</b>	<i>Mawashi-Geri</i>
<b>Hiza</b>	<i>Genou</i>	<b>Coup de p. côté</b>	<i>Yoko-Geri</i>
<b>Ho/Hoshin</b>	<i>Revolver</i>	<b>Coup de poing</b>	<i>Tsuki</i>
<b>Iai</b>	<i>Art du Katana</i>	<b>Coup de poing circulaire</b>	<i>Naname-Tsuki</i>
<b>Iaido</b>	<i>La voie du sabre</i>	<b>Coup de poing droit</b>	<i>Oi-Tsuki</i>
<b>Irimi</b>	<i>Entrer dans l'attaque</i>	<b>Coup de poing droit</b>	<i>Tsukkake</i>
<b>Ishia</b>	<i>Sexe féminin</i>	<b>Coup de tête</b>	<i>Atama</i>
<b>Jime</b>	<i>Etranglement</i>	<b>Coup frappé</b>	<i>Atemi</i>
<b>Jinchu</b>	<i>Base du nez</i>	<b>Couteau avec dague</b>	<i>Tanto</i>
<b>Jodan</b>	<i>Niveau visage</i>	<b>Couteau sans dague</b>	<i>Aikushi</i>
<b>Joseki</b>	<i>Endroit des gradés</i>	<b>Cri explosif</b>	<i>Kiai</i>
<b>Ju</b>	<i>Souplesse</i>	<b>Cuillère</b>	<i>Sukui</i>
<b>Juji</b>	<i>En croix</i>	<b>De côté / Latérale</b>	<i>Yoko</i>
<b>Jutsu/Jitsu</b>	<i>Art/Technique</i>	<b>De face</b>	<i>Mae</i>
<b>Kachikake</b>	<i>Menton</i>	<b>Déplacement</b>	<i>Sabaki / Shintai</i>
<b>Kai</b>	<i>Association</i>	<b>Droite</b>	<i>Migi</i>

<b>Kakari-Geiko</b>	<i>Travail permanent</i>	<b>Elève Instructeur 2<sup>ème</sup> Dan</b>	<i>Kenshusei</i>
<b>Kakato</b>	<i>Talon</i>	<b>En croix</b>	<i>Juji</i>
<b>Kamae</b>	<i>Garde/Posture</i>	<b>En revers</b>	<i>Ura</i>
<b>Kani-Basmi</b>	<i>Pince de crabe</i>	<b>Encore</b>	<i>Ai</i>
<b>Kamiza</b>	<i>Endroit du senseï</i>	<b>Endroit gradés</b>	<i>Joseki</i>
<b>Kansetsu-Waza</b>	<i>Techn. de luxations</i>	<b>Endroit Senseï</b>	<i>Kamiza</i>
<b>Kasumi</b>	<i>Tempe</i>	<b>Energie</b>	<i>Ki</i>
<b>Kata</b>	<i>Mouvements codifiés</i>	<b>Engaïner le sabre</b>	<i>Noto</i>
<b>Kata</b>	<i>Epaule</i>	<b>Enrouler</b>	<i>Garami</i>
<b>Katana</b>	<i>Sabre Japonais</i>	<b>Enrouler</b>	<i>Maki</i>
<b>Katana</b>	<i>Mesure 60 à 80 cms</i>	<b>Entraînement</b>	<i>Keiko</i>
<b>Keage</b>	<i>Fouetté</i>	<b>Entrer dans l'attaque</b>	<i>Irimi</i>
<b>Keiko</b>	<i>Entraînement</i>	<b>Epaule</b>	<i>Kata</i>
<b>Keikomi</b>	<i>Pénétrant</i>	<b>Epaule</b>	<i>Seoi</i>
<b>Kenshusei</b>	<i>Elève instructeur 2<sup>ème</sup> Dan</i>	<b>Esprit</b>	<i>Kih</i>
<b>Ki</b>	<i>Energie</i>	<b>Etranglement</b>	<i>Jime</i>
<b>Kiai</b>	<i>Cri explosif</i>	<b>Extérieur</b>	<i>Soto</i>
<b>Kih</b>	<i>Esprit</i>	<b>Faciale</b>	<i>Zempo</i>
<b>Kime</b>	<i>Propagation d'énergie</i>	<b>Fauchage</b>	<i>Gari</i>
<b>Kimono</b>	<i>Vêtement</i>	<b>Fondamental</b>	<i>Om</i>
<b>Kinkeki</b>	<i>Penis</i>	<b>Fouetté</b>	<i>Keage</i>
<b>Ko</b>	<i>Petit</i>	<b>Fourreau du sabre</b>	<i>Saya</i>
<b>Kobore</b>	<i>Tibia</i>	<b>Garde/Posture</b>	<i>Kamae</i>
<b>Kote</b>	<i>Poignet</i>	<b>Gauche</b>	<i>Hidari</i>
<b>Kuzure</b>	<i>Variante</i>	<b>Genou</b>	<i>Hiza</i>
<b>Kubi</b>	<i>Cou/nuque</i>	<b>Hanche</b>	<i>Goshi</i>
<b>Kyoshen</b>	<i>Plexus</i>	<b>Intérieur</b>	<i>Uchi</i>
<b>Kyu</b>	<i>Classes inférieures</i>	<b>Inversé</b>	<i>Gyaku</i>
<b>Ma</b>	<i>Avant</i>	<b>Jupe de samourai</b>	<i>Hakama</i>
<b>Mae</b>	<i>De face</i>	<b>Poignée du sabre</b>	<i>Tsuka</i>
<b>Mae-Geri</b>	<i>Coup de pied droit</i>	<b>La voie</b>	<i>Do</i>
<b>Maki</b>	<i>Enrouler</i>	<b>La voie du sabre</b>	<i>Iaido</i>

<b>Makiwara</b>	<i>Sac de frappe</i>	<b>Lance incurvée</b>	<i>Naginata</i>
<b>Mate</b>	<i>Arrêter</i>	<b>Mâchoire</b>	<i>Mikazuki</i>
<b>Mawashi</b>	<i>Circulaire</i>	<b>Main</b>	<i>Te</i>
<b>Mawashi-Geri</b>	<i>Coup de pied circulaire</i>	<b>Manche</b>	<i>Sode</i>
<b>Migi</b>	<i>Droite</i>	<b>Matraque</b>	<i>Tan-bo</i>
<b>Mikazuki</b>	<i>Mâchoire</i>	<b>Menton</b>	<i>Kachikake/Ago</i>
<b>Mimi</b>	<i>Oreille</i>	<b>Merci</b>	<i>Domo</i>
<b>Mune</b>	<i>Poitrine</i>	<b>Merci beaucoup</b>	<i>Domo Aligato</i>
<b>Murusame</b>	<i>Partie latérale du cou</i>	<b>Mouvement du corps</b>	<i>Tai-Sabaki</i>
<b>Myojo</b>	<i>Centre du ventre</i>	<b>Mouvements codifiés</b>	<i>Kata</i>
<b>Nage</b>	<i>Projection</i>	<b>Nettoyer le sabre</b>	<i>Tsuburi</i>
<b>Nage-Waza</b>	<i>Technique de projection</i>	<b>Niveau genou</b>	<i>Gedan</i>
<b>Naginata</b>	<i>Lance incurvée</i>	<b>Niveau plexus</b>	<i>Shudan</i>
<b>Naname-Tsuki</b>	<i>Coup de poing circulaire</i>	<b>Niveau visage</b>	<i>Jodan</i>
<b>Noto</b>	<i>Engainer le sabre</i>	<b>Œil</b>	<i>Yubi</i>
<b>Obi</b>	<i>Ceinture</i>	<b>Oreille</b>	<i>Mimi</i>
<b>Oï-Tsuki</b>	<i>Coup de poing droit</i>	<b>Partie latérale du cou</b>	<i>Muruzame</i>
<b>Om</b>	<i>Fondamental</i>	<b>Paume de la main</b>	<i>Teicho</i>
<b>Randori</b>	<i>Combat libre</i>	<b>Pénétrant</b>	<i>Keikomi</i>
<b>Rei</b>	<i>Salut</i>	<b>Pénis</b>	<i>Kinkeki</i>
<b>Ritsurei</b>	<i>Salut debout</i>	<b>Petit</b>	<i>Ko</i>
<b>Ryote-Dori</b>	<i>Prise des deux poignets</i>	<b>Pied/Jambe</b>	<i>Ashi</i>
<b>Sabaki</b>	<i>Déplacement</i>	<b>Pince de crabe</b>	<i>Kani-Basami</i>
<b>Sakotsu</b>	<i>Clavicule</i>	<b>Plante du pied</b>	<i>Teisoku</i>
<b>Sasae</b>	<i>Bloquer</i>	<b>Plexus</b>	<i>Kyosen</i>
<b>Saya</b>	<i>Fourreau du sabre</i>	<b>Poignet</b>	<i>Kote</i>
<b>Sensei</b>	<i>Professeur</i>	<b>Poignet au dessus</b>	<i>Tekubi</i>
<b>Seoï</b>	<i>Epaule</i>	<b>Pointe des doigts</b>	<i>Shito</i>
<b>Shime-Waza</b>	<i>Technique d'étranglement</i>	<b>Poitrine</b>	<i>Mune</i>

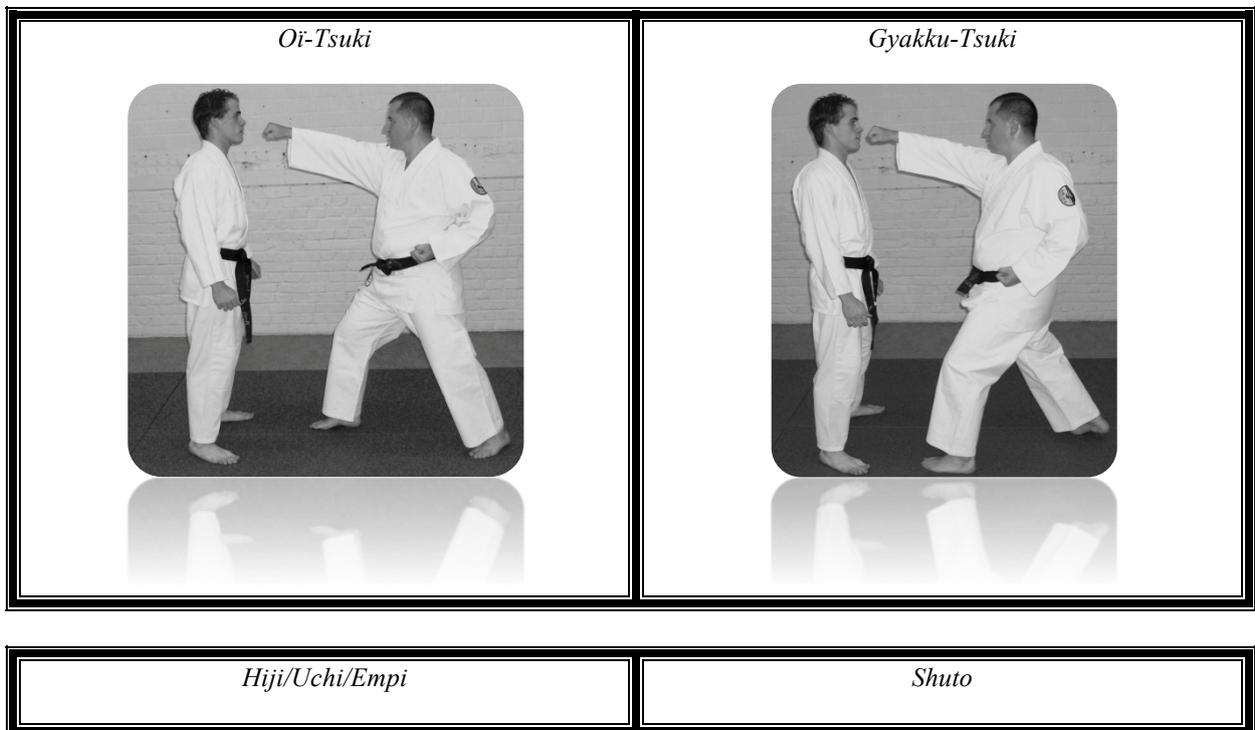
<b>Seppuku</b>	<i>Suicide rituel</i>	<b>Pomme d'Adan</b>	<i>Hinchu</i>
<b>Shimozeki</b>	<i>1<sup>er</sup> endroit élèves</i>	<b>Pratique du suicide</b>	<i>Seppuku</i>
<b>Shimoza</b>	<i>2<sup>ème</sup> endroit élèves</i>	<b>Porte du dojo</b>	<i>Tore</i>
<b>Shinaï</b>	<i>Sabre en bambou</i>	<b>Porte sabre</b>	<i>Katanakake</i>
<b>Shintai</b>	<i>Déplacement</i>	<b>Position repos</b>	<i>Zazen</i>
<b>Shisei</b>	<i>Attitude</i>	<b>Prise des deux poignets</b>	<i>Ryote-Dori</i>
<b>Shito</b>	<i>Pointe des doigts</i>	<b>Professeur</b>	<i>Senseï</i>
<b>Shodan</b>	<i>Animateur 1<sup>er</sup> dan</i>	<b>Projection</b>	<i>Nage</i>
<b>Shuto</b>	<i>Tranchant de la main</i>	<b>Projection en cuillère</b>	<i>Sukui-Nage</i>
<b>Sode</b>	<i>Manche</i>	<b>Propagation d'énergie</b>	<i>Kime</i>
<b>Shudan</b>	<i>Niveau plexus</i>	<b>Quatre</b>	<i>Yon</i>
<b>Sokuto</b>	<i>Tranchant du pied</i>	<b>Ralenti</b>	<i>Tai-Chi</i>
<b>Soto</b>	<i>Extérieur</i>	<b>Revers</b>	<i>Eri</i>
<b>Sukui</b>	<i>Cuillère</i>	<b>Revolver</b>	<i>Ho/Hoshin</i>
<b>Sukui-Nage</b>	<i>Projection en cuillère</i>	<b>Roue/Enroulement</b>	<i>Guruma</i>
<b>Surikane</b>	<i>Testicules</i>	<b>Sabre de 30 à 60 cms</b>	<i>Wakizashi</i>
<b>Sutemi</b>	<i>Sacrifice</i>	<b>Sabre de 60 à 80 cms</b>	<i>Katana</i>
<b>Tachi-Waza</b>	<i>Technique debout</i>	<b>Sabre en bambou</b>	<i>Shinaï</i>
<b>Tai</b>	<i>Corps</i>	<b>Sabre en bois</b>	<i>Bokken</i>
<b>Tai-Chi</b>	<i>Ralenti</i>	<b>Sabre de + 80 cms</b>	<i>Daito</i>
<b>Tai-Sabaki</b>	<i>Esquive du corps</i>	<b>Sac de frappe</b>	<i>Makiwara</i>
<b>Tan-Bo</b>	<i>Matraque</i>	<b>Sacrifice</b>	<i>Sutemi</i>
<b>Tanto</b>	<i>Couteau avec dague</i>	<b>Salle d'entraînement</b>	<i>Dojo</i>
<b>Tatami-Amote</b>	<i>Tatami 1m x 2m</i>	<b>Salut</b>	<i>Rei</i>
<b>Te</b>	<i>Main</i>	<b>Salut à genou</b>	<i>Zarei</i>
<b>Teicho</b>	<i>Paume de la main</i>	<b>Salut debout</b>	<i>Ritsurei</i>
<b>Teisoku</b>	<i>Plante du pied</i>	<b>Sérénité</b>	<i>Zen</i>
<b>Tekubi</b>	<i>Poignet au-dessus</i>	<b>Sexe féminin</b>	<i>Ishia</i>
<b>Tento</b>	<i>Tête</i>	<b>Sommet du nez</b>	<i>Choto</i>
<b>Te-Waza</b>	<i>Technique des mains</i>	<b>Souplesse</b>	<i>Ju</i>

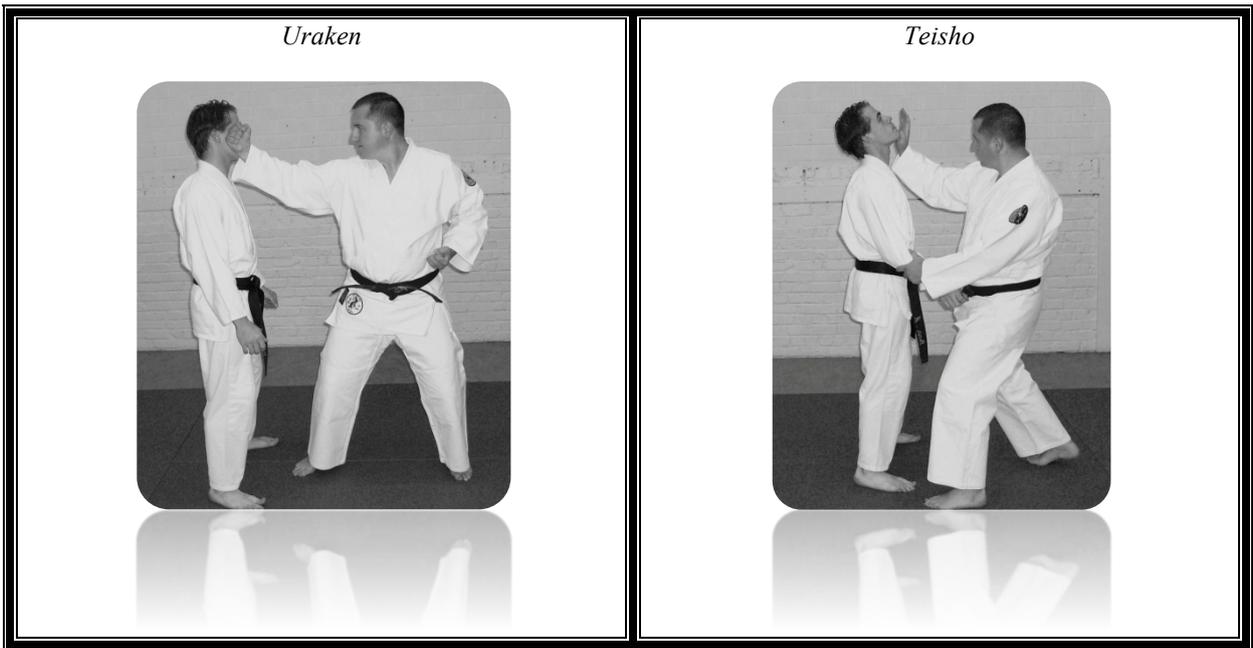
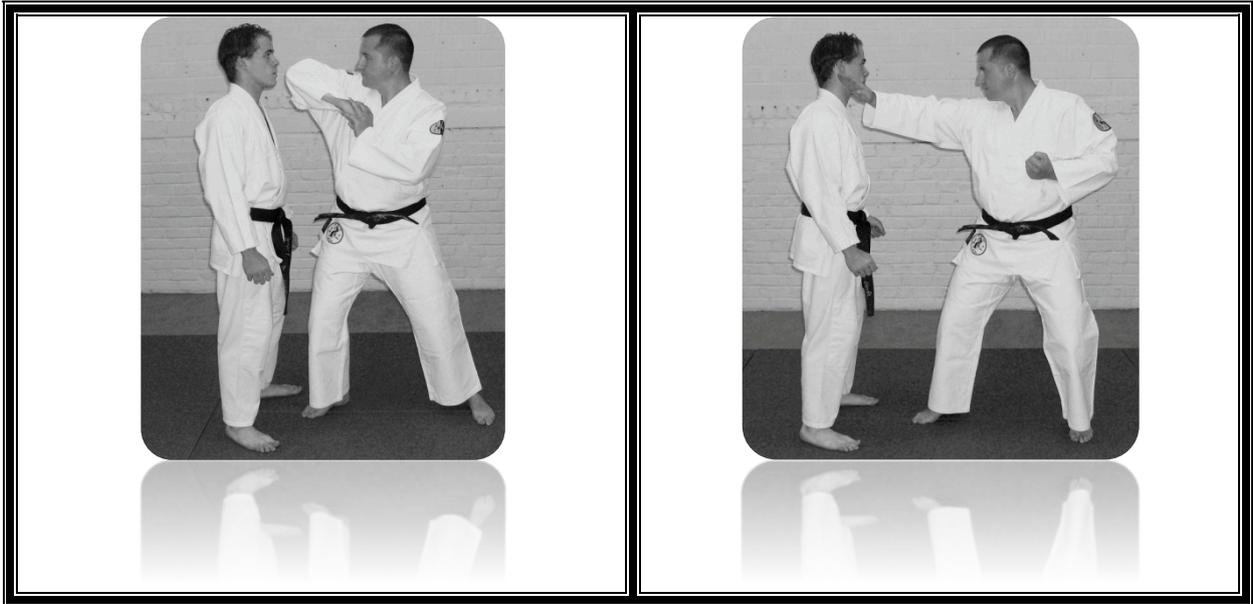
<b>Tore</b>	<i>Porte d'entrée du dojo</i>	<b>Stop/Arrêt</b>	<i>Mate</i>
<b>Tshiburi</b>	<i>Tourner le sabre, écoulement du sang</i>	<b>Talon</b>	<i>Kagato</i>
<b>Tsuba</b>	<i>Garde du sabre</i>	<b>Tapis 1m x 2m</b>	<i>Tatami-Amote</i>
<b>Tsuburi</b>	<i>Nettoyer le sabre</i>	<b>Technique luxation</b>	<i>Kansetsu-Waza</i>
<b>Tsuka</b>	<i>Poignée du sabre</i>	<b>Technique de projection</b>	<i>Nage-Waza</i>
<b>Tsuki</b>	<i>Coup de poing</i>	<b>Technique</b>	<i>Waza</i>
<b>Tsukkake</b>	<i>Coup de poing en pique</i>	<b>Technique de Hanche</b>	<i>Goshi-Waza</i>
<b>Ude</b>	<i>Coude</i>	<b>Technique debout</b>	<i>Tachi-Waza</i>
<b>Uke</b>	<i>Celui qui attaque</i>	<b>Technique des mains</b>	<i>Te-Waza</i>
<b>Ukemi</b>	<i>Chute</i>	<b>Technique d'étranglement</b>	<i>Shime-Waza</i>
<b>Ura</b>	<i>En revers</i>	<b>Technique des jambes</b>	<i>Ashi-Waza</i>
<b>Uchi</b>	<i>Intérieur</i>	<b>Tempe</b>	<i>Kasumi</i>
<b>Ushikomi</b>	<i>Attaques répétées</i>	<b>Tenue d'entraînement</b>	<i>Kimono/Judogi/Keikogi</i>
<b>Ushiro</b>	<i>Arrière</i>	<b>Testicules</b>	<i>Tsurikane</i>
<b>Ushiro-Geri</b>	<i>Coup de pied arrière</i>	<b>Tête</b>	<i>Tento</i>
<b>Waki</b>	<i>Aisselle</i>	<b>Tête (Atemi)</b>	<i>Atama</i>
<b>Waki-Gatame</b>	<i>Clé à l'aide de l'aisselle</i>	<b>Tibia</b>	<i>Kobore</i>
<b>Wakizashi</b>	<i>Sabre de 30 à 60 cms</i>	<b>Tourner le sabre</b>	<i>Tsuburi</i>
<b>Waza</b>	<i>Technique</i>	<b>Tranchant de la main</b>	<i>Shuto</i>
<b>Yoko-Geri</b>	<i>Coup de pied de côté</i>	<b>Tranchant du pied</b>	<i>Sokuto</i>
<b>Tsuba</b>	<i>Garde du sabre</i>	<b>Travail permanent</b>	<i>Kakari-Geiko</i>
<b>Yon</b>	<i>Quatre</i>	<b>Variante</b>	<i>Kuzure</i>
<b>Yubi</b>	<i>Œil</i>	<b>Ventre</b>	<i>Hara</i>
<b>Zarei</b>	<i>Salut à genoux</i>	<b>Voie du guerrier</b>	<i>Bushido</i>
<b>Zazen</b>	<i>Position repos</i>	<b>Coup du bol du pied</b>	<i>Mikazuki-Geri</i>
<b>Zeme</b>	<i>Attaque</i>		
<b>Zempo</b>	<i>Faciale</i>		

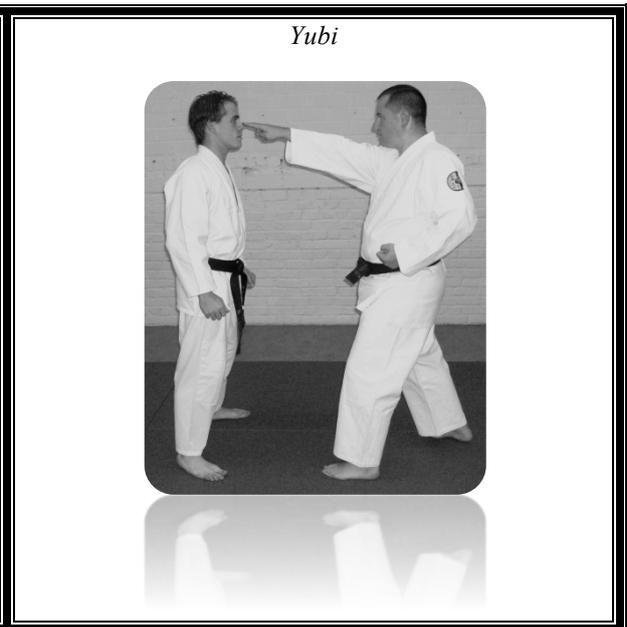
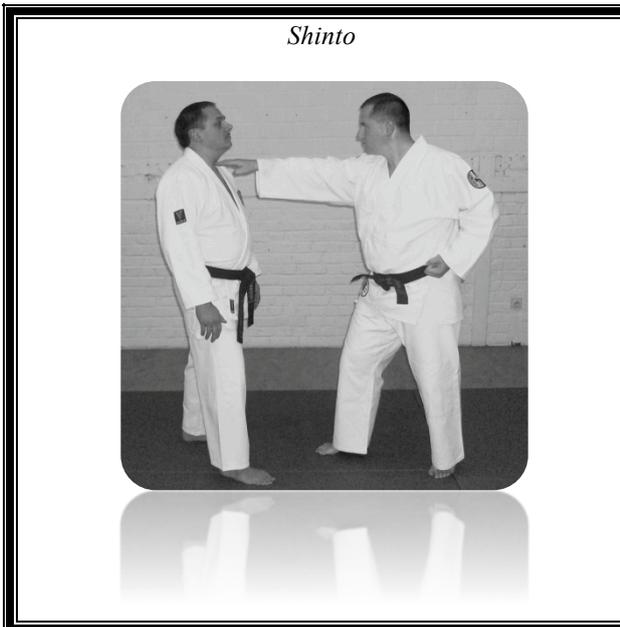
***PHOTOGRAPHIES***  
***AIDE MEMOIRE***

Voici quelques photographies illustratives servant d'aide mémoire. Tous les mouvements ne sont pas représentés. Néanmoins, cette liste permet de mieux interpréter les termes japonais mentionnés dans ce programme de l'école Kai-Jitsu.

## ***Atemi-Waza***

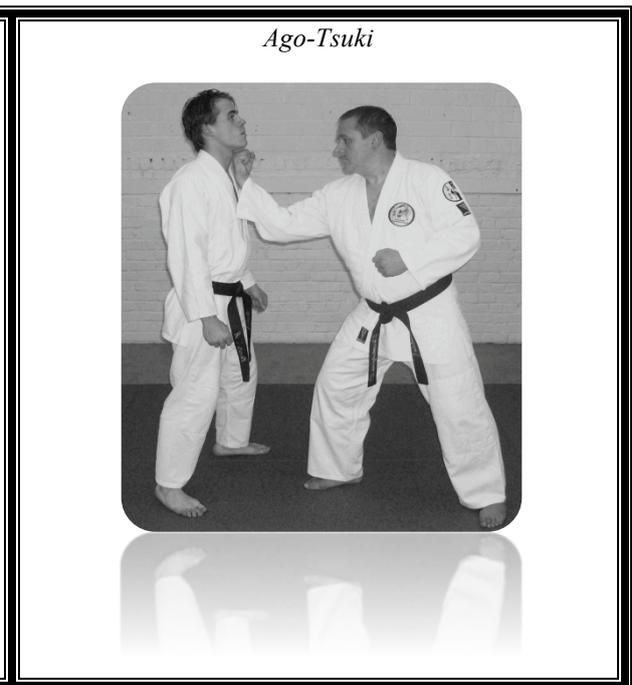
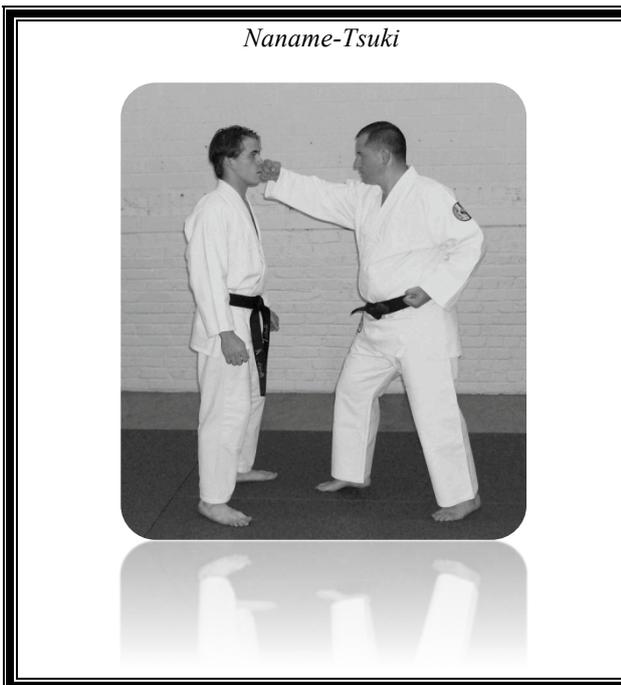
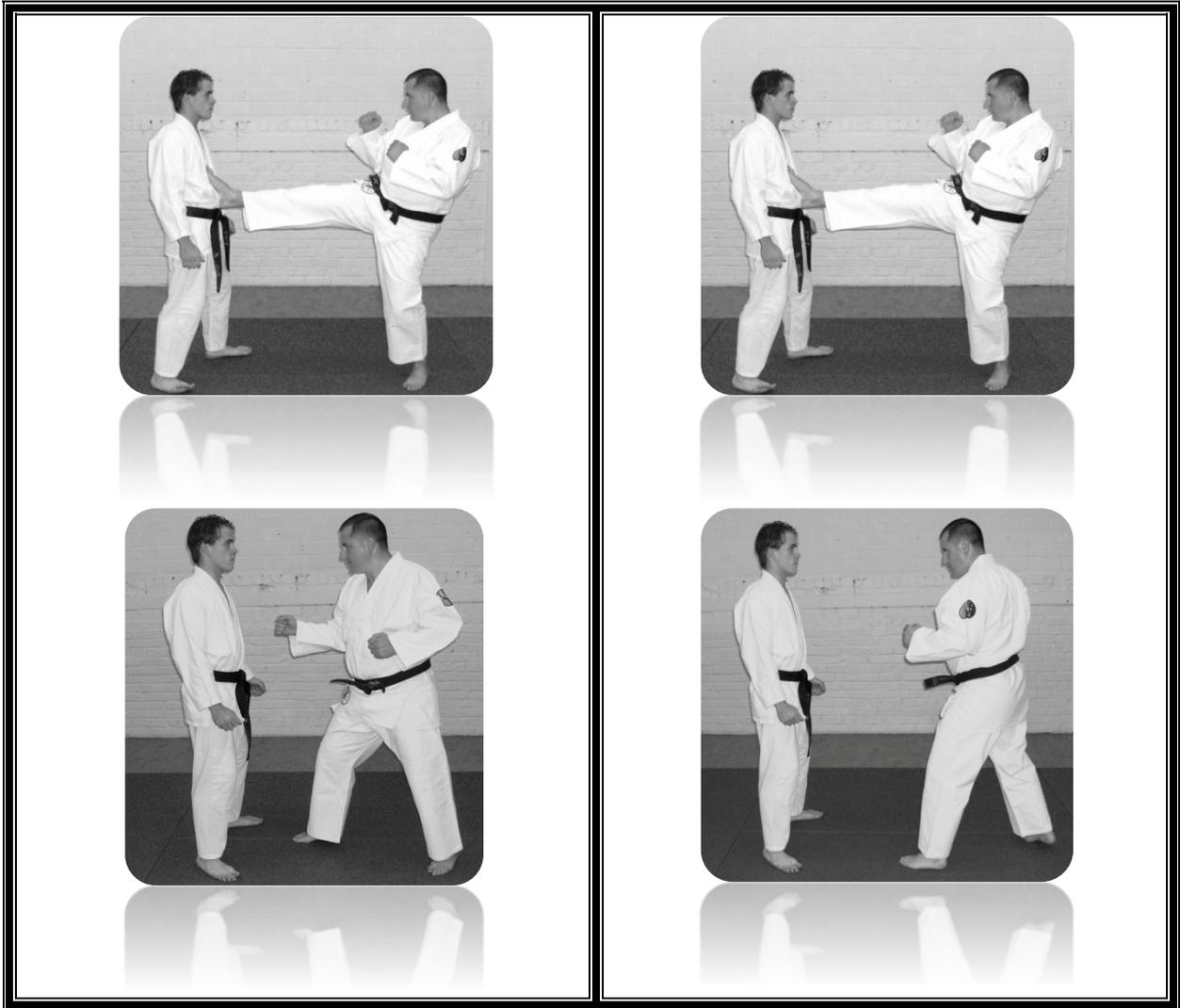






*Mae-Geri Kekomi*

*Mae-Geri Keage*



*Hiza (Geri)*



*Ushiro-Geri*



*Yoko-Geri*



*Ura-Mawashi-Geri*



*Ushiro-Mawashi-Geri*



*Ippoken*



*Gedan-Geri*



*Atama*



*Kagato-Geri*



*Mawashi-Geri*



*Kinkeki-Geri*



## ***Nage-Waza***

*Uki-Goshi*

*O-Goshi*



*O-Soto-Gari*

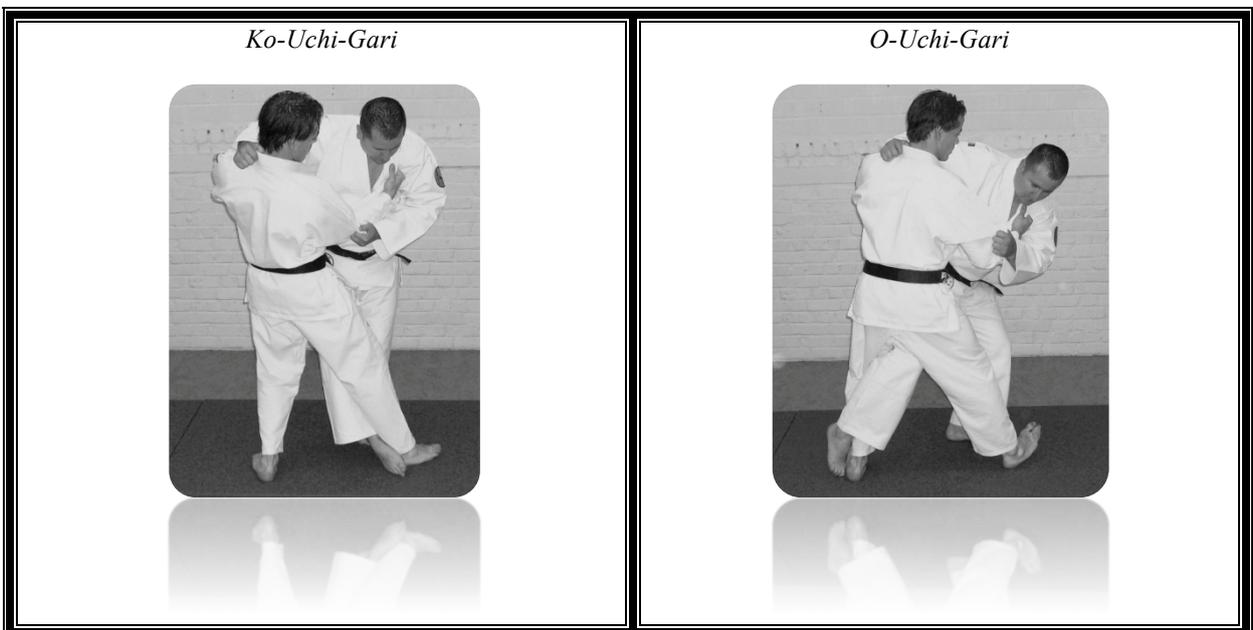
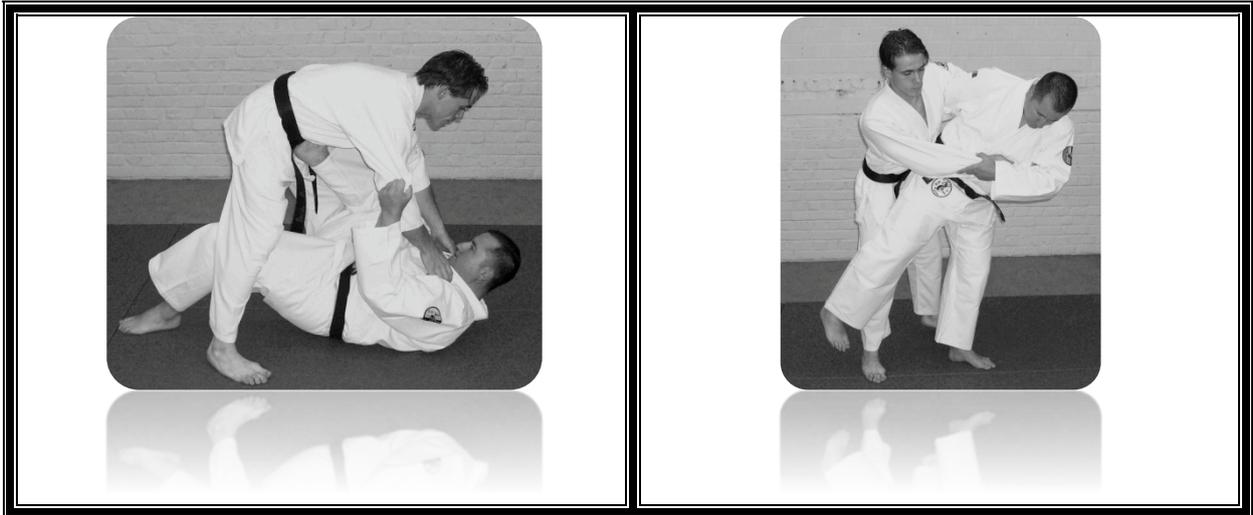


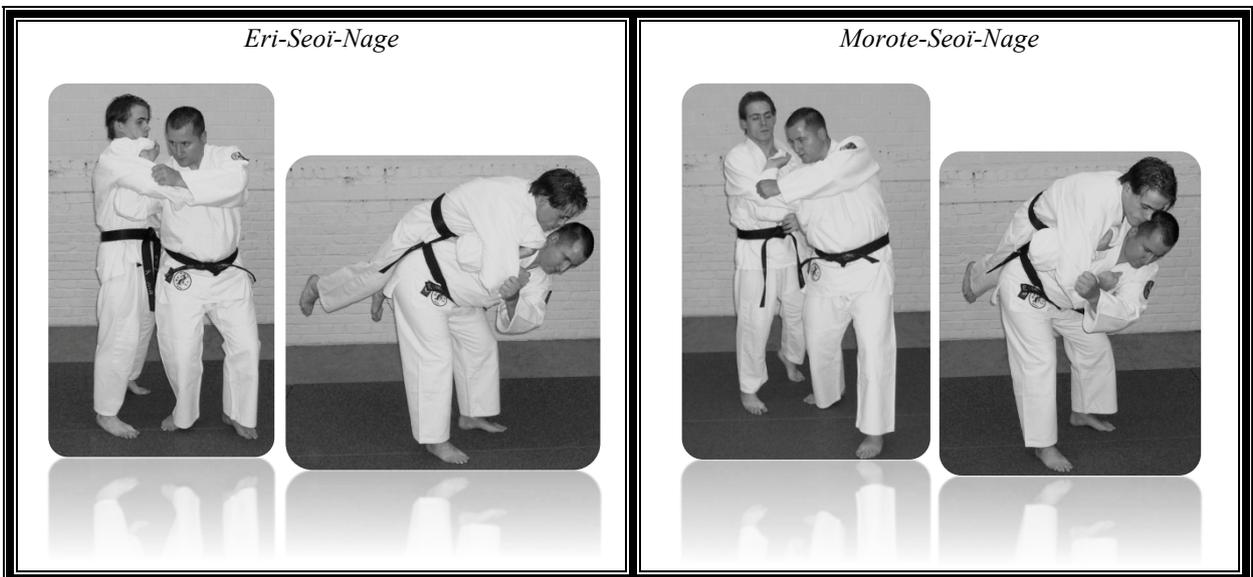
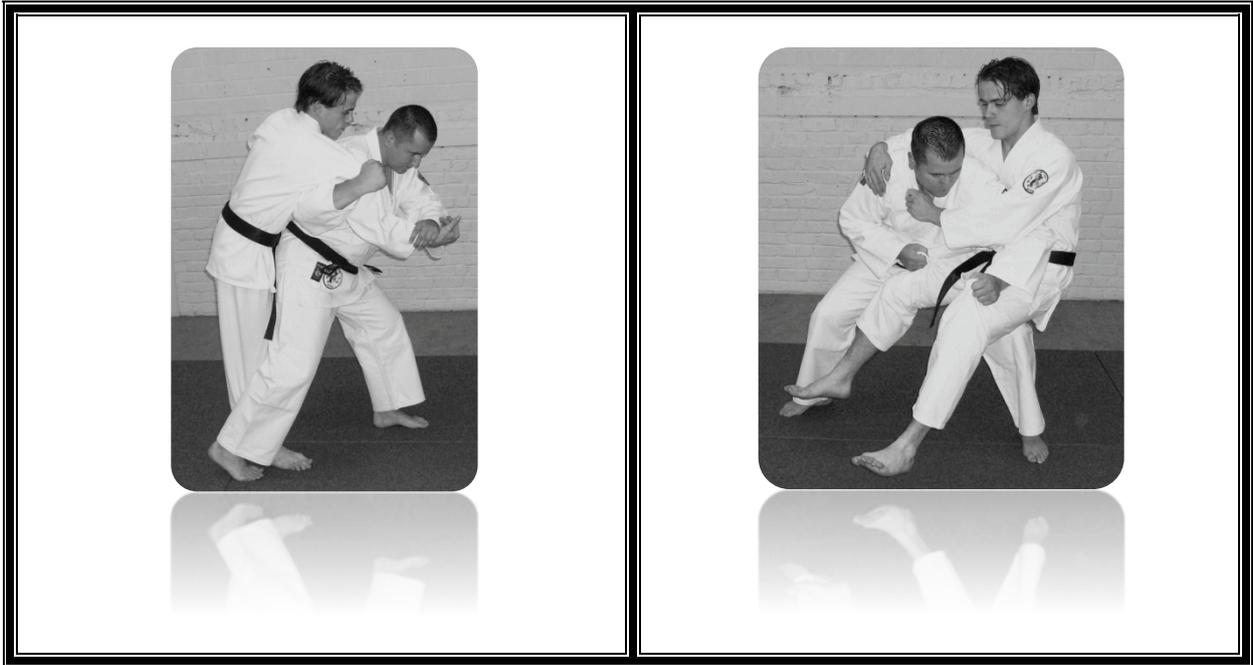
*Ippon-Seoi-Nage*



*Tomoe-Nage*

*Harai-Goshi*







*Yoko-Wakare*



*Hiza-Guruma*



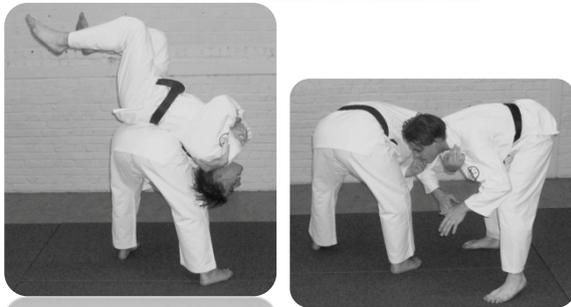
*De-Ashi-Barai*



*Ko-Soto-Gari*



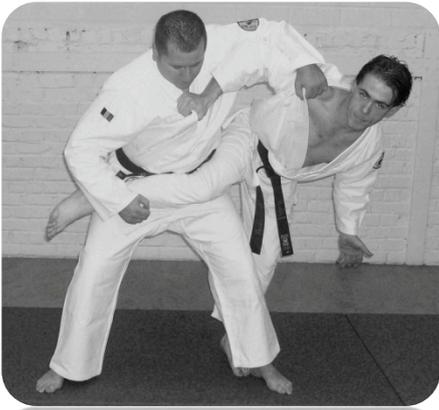
*Shangai*



*Kata-Guruma*



*Kani-Basami*



*Tenshi-Nage*



*Irimi-Nage*



## **Kansetsu-Waza**

### **Waki-Gatame :**

*Clé à l'aide de l'aisselle.*



### **Ude-Gatame :**

*Clé sur bras tendu.*



**Ude-Garami :**

*Clé sur bras fléchi.*



**Kote-Ineri :**

*Clé dite en « Gaz de moto ».*



**Kote-Mawashi :**

*Clé circulaire du poignet.*



**Kote-Geshi :**

*Clé dite en « miroir ».*



**Kanuki-Gatame :**

*Clé de bras en croix.*



**Ashi-Gatame :**

*Clé sur jambe tendue.*



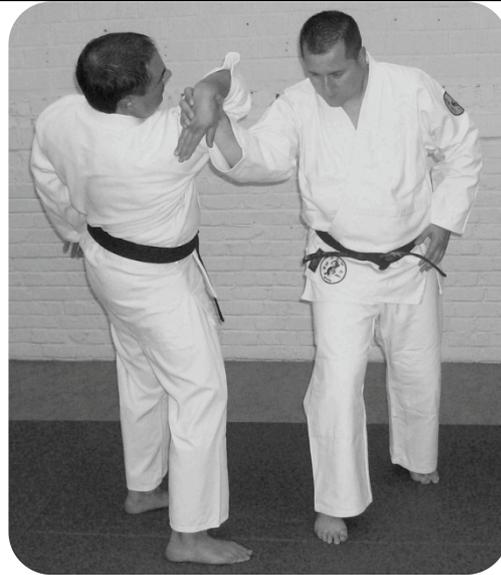
**Ashi-Garami :**

*Clé sur jambe fléchie.*



**Shio-Nage :**

*Clé dite en « V ».*



# **Shime-Waza**

**Hadaka-Jime**



**Kata-ha-Jime :**



## **Techniques de blocages**

### **Age-Uke :**

Blocage de l'avant bras en remontant.



### **Uchi-Uke :**

Blocage de l'avant-bras en utilisant un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur pour dévier l'attaque latéralement.



**Soto-Uke :**

Blocage de l'avant-bras en utilisant un mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur pour dévier l'attaque latéralement



**Shuto-Uke :**

Blocage latéral du sabre de main. La défense typique du karaté, en position les deux mains ouvertes et droites.



**Gedan-Baraï :**

Défense basse. Balayage de l'avant-bras pour contrer un coup de niveau bas.



**Gedan-Juji-Uke :**

Blocage des mains, bras croisés au niveau bas. On bloque à l'intérieur de la fourche constituée par le croisement des avant-bras au niveau des poignets.



**Jodan-Juji-Uke :**

Blocage des mains, bras croisés au niveau du visage. Il consiste à rejeter une attaque vers le haut.



**Mikazuki-Geri-Uke :**

Balayage avec la plante du pied dans un mouvement circulaire en croissant de l'extérieur vers l'intérieur.



## Ukemi-Waza

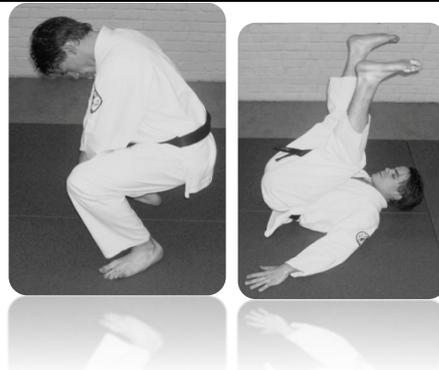
### Ma-Ukemi:

*Chute avant arrêtée.*



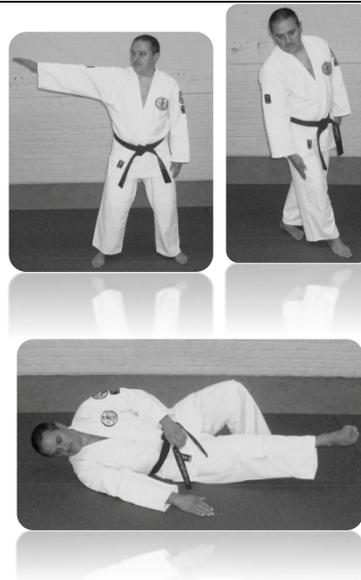
### Ushiro-Ukemi :

*Chute arrière.*



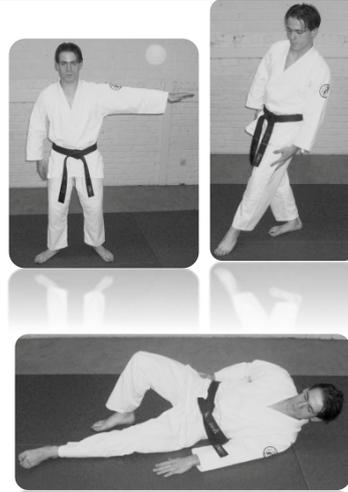
### Migi-Yoko-Ukemi :

*Chute latérale droite.*



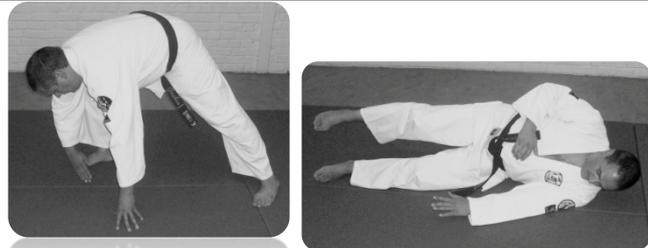
**Hidari-Yoko-Ukemi :**

*Chute latérale gauche.*



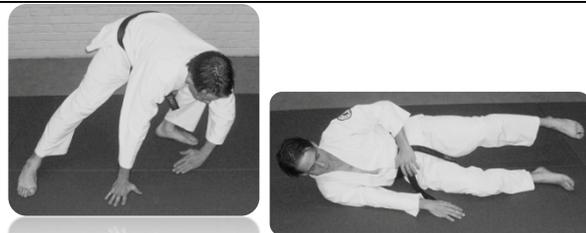
**Migi-Mae-Ukemi :**

*Chute avant droite.*



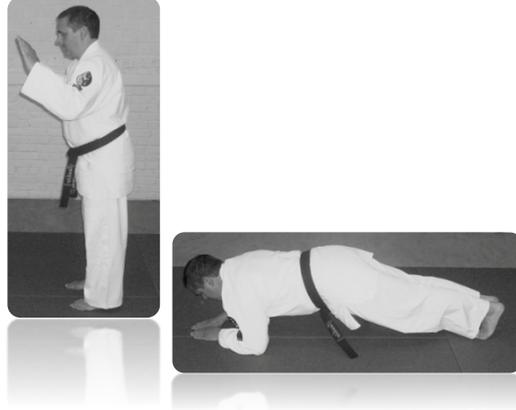
**Hidari-Mae-Ukemi :**

*Chute avant gauche*



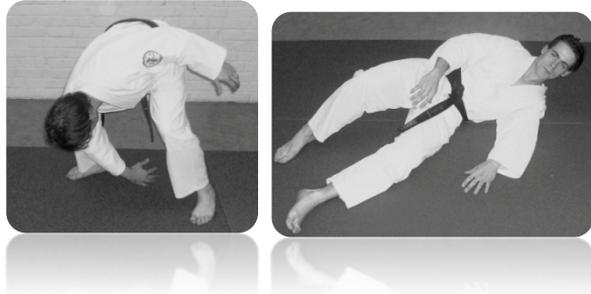
**Zempo-Ukemi :**

*Chute avant.*



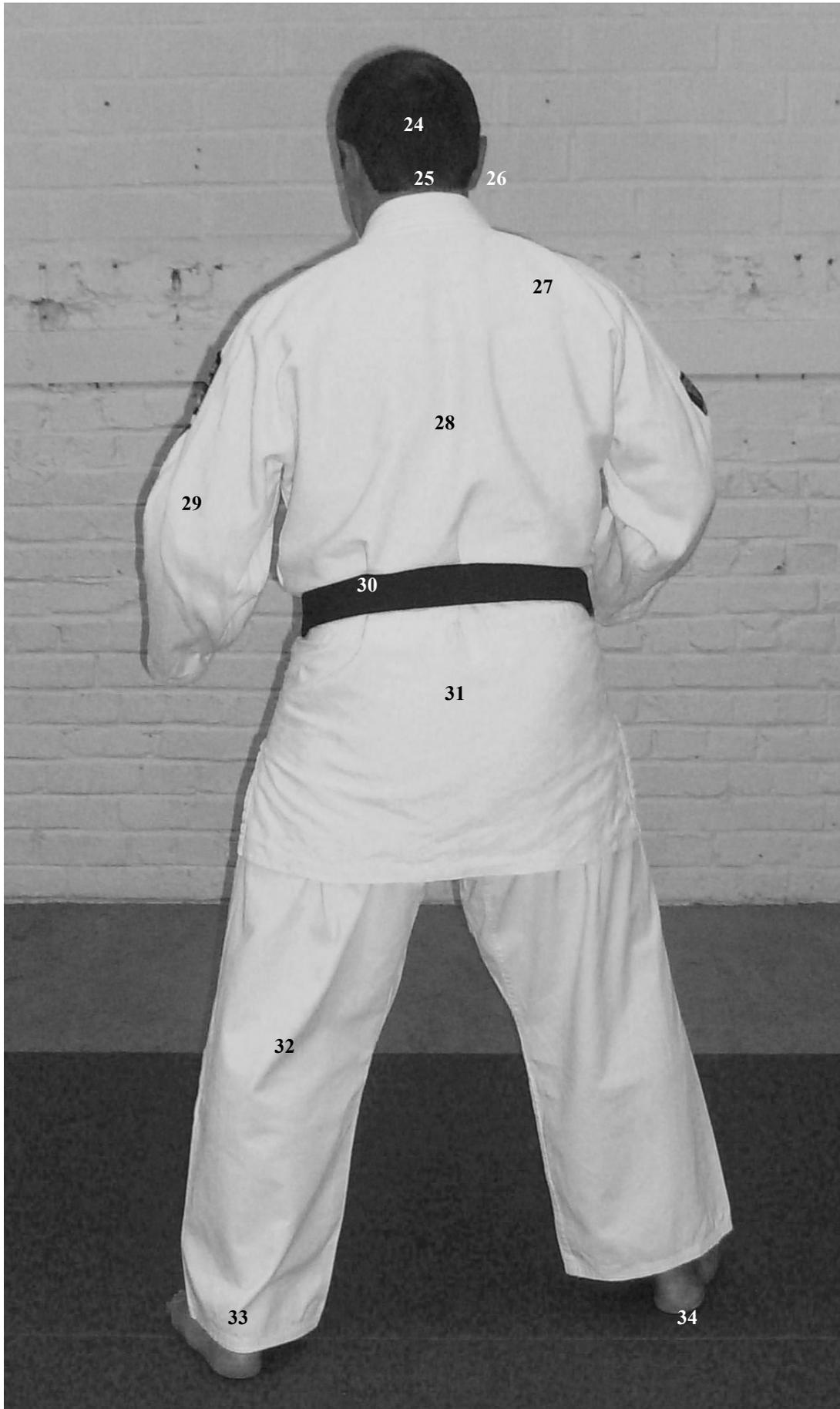
**Ura-Nage:**

*Chute en roue.*

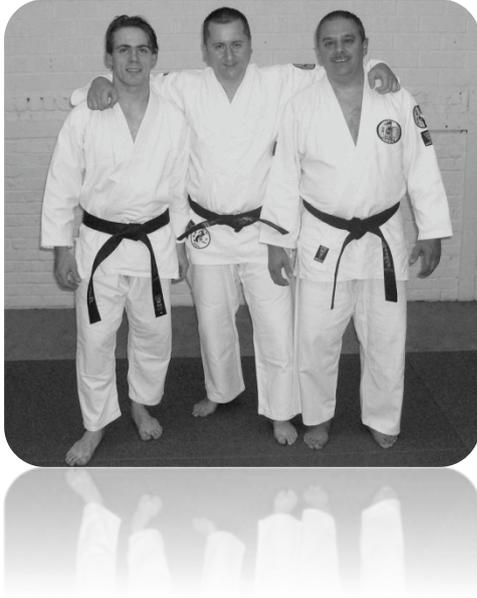


## ***POINTS VITAUX DE BASE***





1. Voute crânienne	<i>Tento</i>	18. Testicules	<i>Surikane</i>
2. Tempe		19. Main Tranchant de la main Dos de la main	<i>Te</i> <i>Shuto</i> <i>Haishu</i>
3. Œil	<i>Yubi</i>	20. Partie intérieure de la jambe	
4. Sommet du nez	<i>Choto</i>	21. Genou	<i>Hiza</i>
5. Oreille	<i>Mimi</i>	22. Cheville	
6. Mâchoire	<i>Mikazuki</i>	23. Tibia	<i>Kobore</i>
7. Base du nez	<i>Jinchu</i>	24. Base du cerveau	
8. Menton	<i>Kachikake</i>	25. Nuque	<i>Kubi</i>
9. Partie latérale du cou	<i>Murusame</i>	26. Oreille	<i>Mimi</i>
10. Pomme d'Adam	<i>Hinchu</i>	27. Epaule	<i>Kata</i>
11. Clavicule	<i>Sakotsu</i>	28. Epine dorsale	
12. Plexus	<i>Kyosen</i>	29. Coude	<i>Empi</i>
13. Bras	<i>Ude</i>	30. Reins	
14. Côte flottante		31. Coccyx	
15. Pliant du bras		32. Pliant du genou	
16. Foie		33. Talon	<i>Kagato</i>
17. Poignet	<i>Kote</i>	34. Plante du pied	<i>Teisoku</i>



**Ouvrage écrit et réalisé par Monsieur GOOSSENS Sebastien,  
4<sup>ème</sup> Dan FFKAMA.**