

PROGRAMME

GOSHIN-JITSU

DUAL SYSTEM

AFAMA – FFKAMA

EVALUATION DU NIVEAU SHODAN – 1^{er} DAN

Comportement à vérifier

Pour TORI :

- La bonne connaissance des techniques
- Le respect du schéma fondamental des techniques
- L'équilibre de Tori, en imposant le déséquilibre à son adversaire

Pour UKE :

- Le déplacement qui doit être porté sur chaque attaque
- La coordination des attaques dans l'enchaînement des techniques

La condition physique

Une absence de préparation physique entraîne souvent une perte d'équilibre dans la réalisation des techniques.

C'est l'effort du candidat pour améliorer sa condition physique qui doit être appréciée, quelle que soit sa situation de départ. Elle doit être évaluée en référence à l'âge et au sexe du candidat.

Déroulement de l'examen Premier Dan

L'examen est composé de 3 parties : technique, self-défense et randori.

En cas d'échec dans l'une des parties, le candidat se représentera au passage de grade suivant, uniquement pour la partie non réussie.

Aucun temps mort ne sera autorisé pendant la présentation de l'examen sauf accord du jury.

L'examen est essentiellement un passage technique, tout en mettant l'accent sur les postures et la précision des gestes et déplacements, alliant ainsi la beauté et l'efficacité.

1. Technique

Démonstration de chutes

- Chaque chute commence debout, et se termine par une remise en garde.
- Kata de chutes en position à genou.

Démonstration des projections fondamentales, suivies par un contrôle au sol, atémis.

- Défenses contre attaques de face
- Défenses contre attaques latérales
- Défenses contre attaques arrières

Démonstration des clés fondamentales, suivies par contrôle au sol, atémis.

- Défenses contre attaques de face (ou saisies, tentative)
- Défenses contre attaques latérales (ou saisies, tentative)
- Défenses contre attaques arrières (ou saisies, tentative)

2. Self-défense

Démonstration des techniques fondamentales, suivies par un contrôle au sol, atémis.

Défenses contre kali (bâton court)

- Défenses contre attaques hautes
- Défenses contre attaques latérales
- Défenses contre attaques en revers

Défenses contre couteau

- Défenses contre attaques hautes
- Défenses contre attaques latérales
- Défenses contre attaques en revers
- Défenses contre attaques en pique
- Défenses contre attaques par le bas

3. Randori

- Randori imposé (système duo)
- Randori imposé (programme compétition Karaté-Jitsu)
- Randori imposé en armes (avec 4 kalis)

EVALUATION DU NIVEAU NIDAN – 2^{ème} DAN

Comportement à vérifier

Le niveau deuxième dan doit permettre au pratiquant d'affirmer son évolution dans le maniement des 'outils' définis pour le premier dan.

Il convient donc d'être plus exigeant dans l'application des critères déjà définis, et d'y apporter les orientations nécessaires.

Pour TORI :

- Préserver son équilibre (ne pas être déséquilibré par les saisies de Uke ou par ses propres déplacements)
- Préserver son intégrité et celle de son partenaire (ne pas être touché par les frappes de Uke, ne pas le blesser)
- Attitude au début et en fin de technique (remise en garde, ne pas être cassé, ni tordu)

Pour UKE :

- Avoir un comportement d'attaquant : s'engager dans l'attaque sans être suicidaire.
- Avoir une attitude présente et active en restant vigilant et adaptable tout au long de la technique.

Connaissances des techniques

La nomenclature du Goshin-Jitsu devra être suffisamment connue pour que toute technique demandée par le jury puisse être exécutée sans hésitation.

La construction des techniques devra porter sur la fluidité, la perfection, le contrôle de la distance dans toutes les phases du mouvement et la capacité d'anticipation.

La condition physique

Pour parfaire la discipline, l'engagement physique du candidat sera plus important que pour le premier dan, restant, bien sûr, adapté à l'âge des candidats.

Pour avoir une bonne progression dans votre discipline, comme dans TOUS les autres 'sports' il faut forger son corps, et le mettre au service de la technique, et non pas l'inverse.

La motivation est un complément, la détermination et la créativité sont des jokers qui peuvent servir pour le reste de votre parcours.

Déroulement de l'examen deuxième Dan

L'examen est composé de 3 parties : technique, self-défense et randori.

En cas d'échec dans l'une des parties, le candidat se représentera au passage de grade suivant, uniquement pour la partie non réussie.

Des temps morts seront autorisés pendant la présentation de l'examen avec l'accord du jury.

1. Technique

Défense sur les attaques traditionnelles (de face, côté, ou arrière)

- Démonstration libre de projections sur des attaques de face à distance
- Démonstration libre de clés de poignets et de jambes
- Démonstration libre d'étranglement et clé de nuque
- 6 questions diverses posées par le jury (tori au sol)
- 10 questions diverses posées par le jury (2 sorties différentes sur chaque question)

2. Self-défense

Défenses contre Kali (bâton court)

- Défenses contre attaques hautes
- Défenses contre attaques hautes avec saisie
- Défenses contre attaques latérales
- Défenses contre attaques en revers

Défenses contre couteau

- Défenses contre attaques hautes
- Défenses contre attaques latérales
- Défenses contre attaques en revers
- Défenses contre attaques en pique
- Défenses contre attaques par le bas
- Défense contre attaques à l'italienne
- Défenses contre attaques avec saisies

Défenses contre revolver ou pistolet

- Défenses contre une menace de face
- Défenses contre menaces arrières
- 10 questions posées par le jury sur l'ensemble des armes (2 sorties différentes sur chaque question)

3. Randori

- Randori libre en armes (avec 4 kalis)
- Randori libre (système duo)
- Randori libre contre 3 adversaires pendant 1 minute, dont 2 armés (couteau et kali)

EVALUATION DU NIVEAU SANDAN – 3^{ème} DAN

Comportement à vérifier

Le niveau du troisième dan doit permettre de manifester une maîtrise complète des techniques, la capacité de les adapter à toutes les situations, la maîtrise et le début d'une liberté dans leurs applications. Les exigences supplémentaires doivent porter sur le niveau de maîtrise des critères précédents et sur :

- Un contrôle complet de soi et de ses actes
- La capacité à faire des variations à partir des techniques.
- Une appréciation de la distance, une intervention spontanée
- La capacité d'imposer et de maintenir un bon rythme à l'intérieur du mouvement.

Déroulement de l'examen troisième Dan

L'examen est composé de 3 parties : technique, self-défense et randori.

En cas d'échec dans l'une des parties, le candidat se représentera au passage de grade suivant, uniquement pour la partie non réussie.

Des temps morts seront autorisés pendant la présentation de l'examen avec l'accord du jury.

1. Technique

Défense sur attaques diverses d'un adversaire non armé (par projections, clés, étranglements)

- Démonstration libre sur clés : (de poignets, doigts, nuque, étranglement, jambes)
- Kata d'enchaînement de 12 clés de bras (6 clés debout et 6 clés au sol) sans perte de contrôle
- 20 questions du jury sur l'ensemble des programmes (2 sorties différentes sur chaque question)
- Démontrer 10 points vitaux sous forme d'atémis dont 6 mortels

2. Self-défense

Défenses contre Kali (Uké et Tori sont armés d'un kali)

- Défenses contre attaques hautes
- Défenses contre attaques latérales
- Défenses contre attaques en revers

Défenses contre couteau

- Démonstration libre (Uke armé d'un couteau)

Défenses contre revolver ou pistolet (en contact avec le corps)

- Défenses contre menaces de face
- Défenses contre menaces arrières ou de côtés

20 questions du jury sur l'ensemble des armes (2 sorties différentes sur chaque question)

3. Randori

- Randori libre : (Système duo)
- Randori libre : (contre 3 adversaires pendant 1 minute, dont 2 armés (couteau et kali)

EVALUATION DU NIVEAU YONDAN – 4^{ème} DAN

Comportement à vérifier

Le niveau du quatrième dan doit permettre de manifester une maîtrise complète des techniques et de leurs variantes. Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise de dominer, de maîtriser à tout moment la situation, de s'adapter à toute situation imprévisible.

Déroulement de l'examen quatrième dan

L'examen est composé de 4 parties : kuatsu, self-défense, technique et randori.
En cas d'échec dans l'une des parties, le candidat représentera l'ensemble du passage de grade.
Des temps morts seront autorisés pendant la présentation de l'examen avec accord du jury.

1. Kuatsu de réanimation (avec partenaire)

- Kuatsu sur perte de connaissance (respiratoire)
- Kuatsu sur perte de connaissance (étranglement)
- Kuatsu sur saignement du nez (2 formes)
- Kuatsu sur arrêt ou fibrillation du cœur (massage cardiaque)
- Kuatsu sur coups portés au bas ventre (3 formes)

2. Self-défense

10 questions du jury, contre coups de chaise :

- Attaques par le haut
- Attaques latérales
- Attaques en pique

10 questions du jury, tori assis sur une chaise :

- Attaques avec le poing
- Attaques avec la jambe
- Saisies avec traction
- Etranglements

10 questions du jury sur le bâton long ou sabre :

- Attaques par le haut
- Attaques latérales
- Attaques en pique
- Coupe patte
- Pointe – talon

3. Technique

Le candidat devra montrer et donner les explications techniques pour :

- 10 projections au choix
- 5 sutémis au choix
- 10 clés de bras au choix

4. Randori

- Randori libre de démonstration (2 minutes)
- Randori en cercle pendant une minute contre 5 Uke minimum dont 3 seront armés de kali, couteau, bâton long ou sabre.

EVALUATION DU NIVEAU GODAN – 5^{ème} DAN

La caractéristique du cinquième dan est de démontrer sa maîtrise parfaite et sa capacité à garder une étonnante facilité dans l'exactitude du mouvement, même dans l'effort.

Si on compare le pratiquant d'arts martiaux à un artiste peintre, après de nombreuses années d'application, de techniques acquises, avec les nombreux cours et stages de perfectionnement suivis, il a une colorimétrie parfaite (mélange des couleurs / mélange des mouvements) il a acquis avec son expérience une très bonne palette de couleurs et les meilleurs pinceaux, il s'est forgé une maîtrise parfaite, il a la une étonnante facilité dans l'exactitude de ses mouvements.

Maintenant, c'est à vous de peindre...

- Randori libre (avec et sans armes) 30 minutes.



Concernant les stages → <http://www.goshin-jitsu.be>

Des stages de perfectionnement et de préparation aux examens dan sont organisés.
Tous les renseignements vous seront envoyés, sur demande, par courrier électronique.
dany.ducat@skynet.be