



PASSAGE DE GRADES KYU EN

Tai-Jitsu & Goshin-Jitsu style

KARATE KAI-JITSU

Ceinture Jaune : 7ème Kyu

1ère Partie : Partie Katas & Techniques

10 pompages de la manière de son choix tout en comptant en japonais.

Démonstration sur un sac de frappe des techniques (**Atemi-Waza**) suivantes :

Mae-Geri	Shuto Uchi	Empi Uchi
Oi-Tsuki	Hiza-Geri	Tensui Uchi
Uraken Uchi	Gyaku-Tsuki	Boshiken Tsuki

Démonstration des techniques de chutes (**Ukemi-Waza**) suivantes :

Ushiro-Ukemi	Ma-Ukemi	Migi-Yoko-Ukemi
--------------	----------	-----------------

Présentation du Kata de ceinture jaune et en connaît les **termes techniques**.

Démonstration avec Uke et de la manière de son choix, des techniques au sol (**Ne-Waza**) suivantes :

Gesa-Gatame	Kuzure-Gesa-Gatame	Makura-Gesa-Gatame
-------------	--------------------	--------------------

2ème Partie : Partie Auto-défense : Goshin-Jitsu

Tori montre, en français, 5 points vitaux de face et arrière sur son partenaire. Il effectue ensuite des techniques de défenses libres et simples sur des attaques imposées par le moniteur.

3ème Partie : Partie Ju-Kumite & Randori

Tori enchaîne des atémis sur un sac de frappe (Makiwara) maintenu par Uke.

Ceinture Orange : 6ème Kyu

1ère Partie : Partie Katas & Techniques

Tori démontre, sur un sac de frappe, les techniques de frappes (**Atemi-Waza**) suivantes :

Mawashi-Geri	Mawashi-Tsuki	Atama Uchi
Ago-Tsuki	Tate-Tsuki	Hiraken Tsuki

Tori démontre, avec Uke et de la manière de son choix, les techniques de blocage (**Uke-Waza**) suivantes :

Gedan Barai	Teicho Uke	Shuto Uke
-------------	------------	-----------

Tori démontre les techniques de chutes (**Ukemi-Waza**) suivantes :

Ushiro-Ukemi	Ma-Ukemi	Migi-Yoko-Ukemi
Hidari-Yoko-Ukemi	Migi-Mae-Ukemi	Hidari-Mae-Ukemi

Tori démontre, avec Uke et en Kumi Kata, les techniques de projections (**Nage-Waza**) suivantes :

Harai-Goshi	O-Goshi	Uki-Goshi
Ippon-Seoï-Nage	Tomoe-Nage	Tomoe-Nage Tate

Tori présente avec Uke le kata de ceinture orange (**Kihon-Waza**) et en connaît les **termes techniques**.

Tori démontre, avec Uke et de la manière de son choix, les techniques au sol (**Ne-Waza**) suivantes :

Kata-Gatame	Kami-Shiho-Gatame	Jde-Garami
-------------	-------------------	------------

2ème Partie : Partie Auto-défense : Goshin-Jitsu

Tori montre, en français, 5 points vitaux de face et arrière sur son partenaire. Il effectue ensuite des techniques de défense libres et simples sur des attaques imposées par le moniteur.

3ème Partie : Partie Ju-Kumite & Randori

Munis d'une coquille pour l'entre-jambes, de protections mains et d'une protection visage, Tori et Uke effectueront un/des Ju-Kumite (Démonstration souple d'un travail d'enchaînement de percussions).

Ceinture Verte : 5ème Kyu

1ère Partie : Partie Katas & Techniques

Tori démontre, sur un sac de frappe, les techniques de frappes (**Atemi-Waza**) suivantes :

Mae-Geri-Keage	Mae-Geri-KeKomi	Haito Uchi
Nukite	Naname-Tsuki	
Kakato-Geri	Yoko-Geri	

Tori démontre, avec Uke et de la manière de son choix, les techniques de blocage (**Uke-Waza**) suivants :

Jodan Age Uke	Uchi Uke	Soto Uke
Niveau de frappe Jodan	Niveau de frappe Shudan	Niveau de frappe Gedan

Tori démontre les techniques de chutes (**Ukemi-Waza**) suivantes :

Ushiro-Ukemi	Ma-Ukemi	Migi-Yoko-Ukemi
Hidari-Yoko-Ukemi	Migi-Mae-Ukemi	Hidari-Mae-Ukemi
Zempo-Ukemi		

Tori démontre, avec Uke et en Kumi Kata, les techniques de projections (**Nage-Waza**) suivantes :

Sukui-Nage	Yoko-Guruma	Sasae Tsuru Komi Ashi
------------	-------------	-----------------------

Tori présente avec Uke le kata de ceinture orange (**Kihon-Waza**) et en connaît les **termes techniques**.

Tori démontre, avec Uke et de la manière de son choix, les techniques au sol (**Ne-Waza**) suivantes :

Okuri-Eri-Jime	Juji-Gatame	Kuzure-Kami-Shiho-Gatame
----------------	-------------	--------------------------

Tori démontre seul le Kata individuel suivant :

Taikyoku Go-Kyu , le terme « Taikyoku » signifiant « La recherche du corps » ou « La forme originelle ».

2ème Partie : Partie Auto-défense : Goshin-Jitsu

Tori montre, en japonais, 5 points vitaux de face et arrière sur son partenaire. Il effectue ensuite des techniques de défense libres et simples sur des attaques imposées par le moniteur.

3ème Partie : Partie Ju-Kumite & Randori

Munis d'une coquille pour l'entre-jambes, de protections mains et d'une protection visage, **Tori** et **Uke** effectueront un Ju-Kumite (pieds-poings).

Munis d'une coquille pour l'entre-jambes, de protections mains et d'une protection visage, **Tori** et **Uke** effectueront un Kumite/Randori (Atémis/Projections/sol).

Ceinture Pourpre : 4ème Kyu

1ère Partie : Partie Katas & Techniques

Tori démontre, sur un sac de frappe, les techniques de frappes (**Atemi-Waza**) suivantes :

Gedan-Geri	Tsukkake	<i>Nihon Nukite</i>
Ushiro-Geri	Nakayubi Ippon Ken Tsuki	

Tori démontre les techniques de chutes (**Ukemi-Waza**) suivantes :

Ushiro-Ukemi	Ma-Ukemi	Migi-Yoko-Ukemi
Hidari-Yoko-Ukemi	Migi-Mae-Ukemi	Hidari-Mae-Ukemi
Zempo-Ukemi		

Tori démontre, avec Uke et en Kumi Kata, les techniques de projections (**Nage-Waza**) suivantes :

O-Soto-Gari	Tai-Otoshi	Morote-Seoi-Nage
Eri-Seoi-Nage		

Tori présente avec Uke les 3 premières formes imposées de Renzoku-Waza (Kihon-Waza). et en connaît les **termes techniques**.

Tori démontre, avec Uke et de la manière de son choix, les techniques au sol (Ne-Waza) suivantes :

Kata-Ha-Jime	Ude-Gatame	Yoko-Shiho-Gatame
Tate-Shiho-Gatame		

Tori démontre seul le Kata individuel suivant :

Taikyoku Shi-Kyu , le terme « Taikyoku » signifiant « La recherche du corps » ou « La forme originelle ».
--

2ème Partie : Partie Auto-défense : Goshin-Jitsu

Tori montre, en japonais, 5 points vitaux de face et arrière sur son partenaire. Il effectue ensuite des techniques de défense libres et simples sur des attaques imposées par le moniteur.

3ème Partie : Partie Ju-Kumite & Randori

Munis d'une coquille pour l'entre-jambes, de protections mains et d'une protection visage, Tori et Uke effectueront un Ju-Kumite (pieds-poings).

Munis d'une coquille pour l'entre-jambes, de protections mains et d'une protection visage, Tori et Uke effectueront un Kumite/Randori (Atémis/Projections/sol).

Ceinture Bleue : 3ème Kyu

1ère Partie : Partie Katas & Techniques

Tori démontre, sur un sac de frappe, les techniques de frappes (**Atemi-Waza**) suivantes :

Ura-Mawashi-Geri	Yoko-Geri	Yama-Tsuki
------------------	-----------	------------

Tori démontre, avec Uke et de la manière de son choix, les techniques de blocage (**Uke-Waza**) suivants :

Sukui Uke	Tensui Uke	
-----------	------------	--

Tori démontre les techniques de chutes (**Ukemi-Waza**) suivantes :

Ushiro-Ukemi	Ma-Ukemi	Migi-Yoko-Ukemi
Hidari-Yoko-Ukemi	Migi-Mae-Ukemi	Hidari-Mae-Ukemi
Zempo-Ukemi		

Tori démontre, avec Uke et en Kumi Kata, les techniques de projections (**Nage-Waza**) suivantes :

Hiza-Guruma	Ko-Soto-Gari	Sumi-Gaeshi
-------------	--------------	-------------

Tori présente avec Uke le kata de ceinture bleue (**Kihon-Waza**) et en connaît les **termes techniques**.

Tori démontre, avec Uke et de la manière de son choix, les techniques au sol (**Ne-Waza**) suivantes :

Katate-Jime	Ryote-Jime	Hiza-Gatame
Waki-Gatame		

Tori démontre seul le Kata individuel suivant :

Taikyoku San-Kyu , le terme « Taikyoku » signifiant « La recherche du corps » ou « La forme originelle ».
--

2ème Partie : Partie Auto-défense : Goshin-Jitsu

Tori montre, en japonais, 8 points vitaux de face et arrière sur son partenaire. Il effectue ensuite des techniques de défense libres et simples sur des attaques imposées par le moniteur.

3ème Partie : Partie Ju-Kumite & Randori

Munis d'une coquille pour l'entre-jambes, de protections mains et d'une protection visage, Tori et Uke effectueront un Ju-Kumite (pieds-poings).

Munis d'une coquille pour l'entre-jambes, de protections mains et d'une protection visage, Tori et Uke effectueront un Kumite/Randori (Atémis/Projections/sol).

Ceinture Marron : 2ème Kyu

1ère Partie : Partie Katas & Techniques

Tori démontre, sur un sac de frappe, diverses techniques de percussions et enchaînements "atémis".
Tori démontre, avec Uke et de la manière de son choix, les techniques de blocage (**Uke-Waza**) suivants :

Gedan-Juji-Uke	Jodan-Juji-Uke	Mikazuki-Geri-Uke
----------------	----------------	-------------------

Tori démontre les techniques de chutes (**Ukemi-Waza**) suivantes **avec partenaire** :

Ushiro-Ukemi	Ma-Ukemi	Migi-Yoko-Ukemi
Hidari-Yoko-Ukemi	Migi-Mae-Ukemi	Hidari-Mae-Ukemi
Zempo-Ukemi		

Tori démontre, avec Uke et en Kumi Kata, les techniques de projections (**Nage-Waza**) suivantes :

O-Uchi-Gari	Ko-Uchi-Gari	De-Ashi-Barai
Yoko-Wakare	Koshi-Guruma	O-Soto-Otoshi

Tori présente avec Uke le kata (de ceinture marron (**Kihon-Waza**) et en connaît les **termes techniques**.

Tori démontre, avec Uke et de la manière de son choix, les techniques au sol (**Ne-Waza**) suivantes :

<i>Hadaka-Jime</i>	Sode-Guruma-Jime	Nami-Juji-Jime
Gyaku-Juji-Jime	Kata-Juji-Jime	

Tori démontre un kata individuel tiré au sort parmi les 3 Taikyoku du Karate Kai-Jitsu.

2ème Partie : Partie Auto-défense : Goshin-Jitsu

Tori montre, en japonais, 10 points vitaux de face et arrière sur son partenaire. Il effectue ensuite des techniques de défense libres et simples sur des attaques imposées par le moniteur.

3ème Partie : Partie Ju-Kumite & Randori

Munis d'une coquille pour l'entre-jambes, de protections mains et d'une protection visage, Tori et Uke effectueront un/des Ju-Kumite (pieds-poings).

Munis d'une coquille pour l'entre-jambes, de protections mains et d'une protection visage, Tori et Uke effectueront un/des Kumite/Randori (Atémis/Projections/sol).

Ceinture Marron-noire : 1er Kyu

1ère Partie : Partie Katas & Techniques

Tori démontre durant 1 minutes des enchaînements de percussions diversifiés sur un sac de frappe (**Atemi-Waza**).

Tori démontre durant 1 minute, avec Uke et en Kumi Kata, **différentes** techniques de projections (**Nage-Waza**) (**Yoku-Soku-Geiko** (Entraînement souple avec consignes)).

Tori présente avec Uke le **Kai-Jitsu Kansetsu-Waza No-Kata** (**Kihon-Waza**).

Tori démontre, avec Uke et de la manière de son choix, les techniques au sol (**Ne-Waza**) suivantes :

<i>Tsukkomi-Jime</i>	<i>Sankaku-Jime</i>	<i>Hara-Gatame</i>
Te-Gatame	Ashi-Gatame	Sankaku-Gatame

Tori démontre seul le Kata individuel suivant :

Pinan Ichidan, le terme "Pinan" signifiant "La voie de la paix".

2ème Partie : Partie Auto-défense : Goshin-Jitsu

Tori montre, en japonais, 10 points vitaux de face et arrière sur son partenaire. Il effectue ensuite des techniques de défense libres et simples sur des attaques imposées par le moniteur.

3ème Partie : Partie Ju-Kumite & Randori

Munis d'une coquille pour l'entre-jambes, de protections mains et d'une protection visage, Tori et Uke effectueront un/des Ju-Kumite (pieds-poings).

Munis d'une coquille pour l'entre-jambes, de protections mains et d'une protection visage, Tori et Uke effectueront un/des Kumite/Randori (Atémis/Projections/sol).