



PASSAGE DE GRADES DAN EN

Tai-Jitsu & Goshin-Jitsu style

KARATE KAI-JITSU

CEINTURE NOIRE 1ERE DAN

1ère partie : Partie Kata & Techniques

Tori démontre avec Uke le **Kai-Jitsu Goshin-Waza No Kata**.

Tori démontre le Kata individuel : ***Pinan Ichidan***.

Tori présente, en partie ou dans son intégralité, un Kata Kyu déterminé par la Commission.

Tori répond à des questions basées sur la matière du programme « Kyu ».

Exemples : Technique de projection déterminée avec technique au sol désignée.

Démonstration sur frappes sur sac.

Démonstration de techniques sur base de consignes

Etc ...

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

Tori effectue ensuite des techniques de défense libres et simples sur des attaques imposées par le jury parmi les attaques suivantes :

- Étranglement de côté à deux mains
- Saisie du poignet même côté
- Coup de poing droit au visage
- Enroulement au-dessus des bras par l'arrière
- Saisie d'un poignet croisée
- Mae-Geri
- Mawashi-Tsuki
- Saisie des deux poignets de face
- Étranglement à deux mains arrière
- Étranglement à deux mains de face
- Prise des cheveux à une main de face
- Coup de matraque en oblique
- Prise du col arrière avec une main
- Enroulement de la tête de côté
- Enroulement au-dessus des bras de face
- Coup de matraque en revers
- Au sol :étranglement à deux mains de côté
- Mawashi-geri

- Saisie du revers à une main et crochet de l'autre
- Enroulement sous les bras arrière
- Yoko-Geri
- Enroulement sous les bras de face
- Ago-Tsuki
- Coup de couteau piqué direct au ventre
- Saisie des deux poignets par l'arrière
- Coup de couteau en oblique
- Au sol : étranglement à deux mains au-dessus du partenaire
- Saisie des deux revers et coup de tête
- Au sol : partenaire sur le corps et mawashi-tsuki
- Menace revolver de face
- Enroulement de tête de face
- Coup de couteau en revers
- Coup de couteau du haut vers le bas
- Au sol : partenaire entre les jambes et étranglement à deux mains
- Menace revolver par l'arrière
- Hadaka-Jime
- Prise du bras sur le côté
- Prise Nelson
- Coup de pied de face + coup de poing au visage
- Double Crochet

3ème Partie : Partie Ju-Kumite & Randori

Effectuer un Ju-Kumite. Munis de protections (casque, protections torse, mains, parties intimes et jambes) démontrer un travail technique **souple** d'atémis avec son partenaire. Uke et Tori travaillent simultanément et démontrent l'efficacité de leurs atémis. C'est à cet effet que les candidats sont munis de protections. Le but de l'exercice n'est pas de s'affronter style « bagarre de rue » mais de démontrer la qualité technique des atémis.

Effectuer deux Kumite Randori. Munis de protections aux mains, effectuer deux combats atémis, projections et travail au sol. Il s'agit du dernier point de l'examen.

CEINTURE NOIRE 2EME DAN

1ère partie : Partie Kata & Techniques

Tori démontre le **Kai-Jitsu Renzoku-Waza No Kata**.

Tori démontre le kata individuel **Pinan Nidan**.

Tori présente, en partie ou dans son intégralité, un kata inférieur désigné par la Commission. Il répond ensuite à des questions basées sur le programme fondamental inférieur au grade présenté.

Exemples : Démonstration de techniques au sol,
Démonstration de techniques de projection désignées, ...
Explication sur le Kai-Jitsu Goshin-Waza No Kata
Etc...

Tori démontre la notion de «**Tsukuri Kuzushi Kake**».

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

Tori effectue ensuite des techniques de défense libres et simples sur des attaques imposées par le jury parmi :

- Étranglement de côté à deux mains
- Saisie du poignet même côté
- Coup de poing droit au visage
- Enroulement au-dessus des bras par l'arrière
- Saisie d'un poignet croisée
- Mae-Geri
- Mawashi-Tsuki
- Saisie des deux poignets de face
- Étranglement à deux mains arrière
- Étranglement à deux mains de face
- Prise des cheveux à une main de face
- Coup de matraque en oblique
- Prise du col arrière avec une main
- Enroulement de la tête de côté
- Enroulement au-dessus des bras de face
- Coup de matraque en revers

- Au sol :étranglement à deux mains de côté
- Mawashi-geri
- Saisie du revers à une main et crochet de l'autre
- Enroulement sous les bras arrière
- Yoko-Geri
- Enroulement sous les bras de face
- Ago-Tsuki
- Coup de couteau piqué direct au ventre
- Saisie des deux poignets par l'arrière
- Coup de couteau en oblique
- Au sol : étranglement à deux mains au-dessus du partenaire
- Saisie des deux revers et coup de tête
- Au sol : partenaire sur le corps et mawashi-tsuki
- Menace revolver de face
- Enroulement de tête de face
- Coup de couteau en revers
- Coup de couteau du haut vers le bas
- Au sol : partenaire entre les jambes et étranglement à deux mains
- Menace revolver par l'arrière
- Hadaka-Jime
- Prise du bras sur le côté
- Prise Nelson
- Coup de pied de face + coup de poing au visage
- Double Crochet

3ème Partie : Partie Ju-Kumite & Randori

Effectuer un Ju-Kumite. Munis de protections (casque, protections torse, mains, parties intimes et jambes) démontrer un travail technique **souple** d'atémis avec son partenaire. Uke et Tori travaillent simultanément et démontrent l'efficacité de leurs atémis. C'est à cet effet que les candidats sont munis de protections. Le but de l'exercice n'est pas de s'affronter style « bagarre de rue » mais de démontrer la qualité technique des atémis.

Effectuer deux Kumite Randori. Munis de protections aux mains, effectuer deux combats atémis, projections et travail au sol. Il s'agit du dernier point de l'examen.

CEINTURE NOIRE 3EME DAN

1ère partie : Partie Kata & Techniques

Tori démontre le **Kai-Jitsu Katame-Waza No Kata**.

Tori démontre le kata individuel imposé en 3ème Dan à savoir **Pinan Sandan**.

Tori présente un kata « kyu » désigné par la Commission.

Tori répond à des questions basées sur la matière des grades inférieurs au grade présenté.

Exemples : Démonstration des 6 premières techniques du Kai-Jitsu Renzoku-Waza No Kata,

Mise en application de techniques au sol sur réaction du partenaire,

Questions sur les terminologies techniques,

Etc ...

Tori démontre et explique les principes du **Go No Sen** et du **Sen O Sen**.

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

Tori effectue ensuite des techniques de défense libres et simples sur des attaques imposées par le jury parmi :

- Étranglement de côté à deux mains
- Saisie du poignet même côté
- Coup de poing droit au visage
- Enroulement au-dessus des bras par l'arrière
- Saisie d'un poignet croisée
- Mae-Geri
- Mawashi-Tsuki
- Saisie des deux poignets de face
- Étranglement à deux mains arrière
- Étranglement à deux mains de face
- Prise des cheveux à une main de face
- Coup de matraque en oblique
- Prise du col arrière avec une main
- Enroulement de la tête de côté
- Enroulement au-dessus des bras de face

- Coup de matraque en revers
- Au sol :étranglement à deux mains de côté
- Mawashi-geri
- Saisie du revers à une main et crochet de l'autre
- Enroulement sous les bras arrière
- Yoko-Geri
- Enroulement sous les bras de face
- Ago-Tsuki
- Coup de couteau piqué direct au ventre
- Saisie des deux poignets par l'arrière
- Coup de couteau en oblique
- Au sol : étranglement à deux mains au-dessus du partenaire
- Saisie des deux revers et coup de tête
- Au sol : partenaire sur le corps et mawashi-tsuki
- Menace revolver de face
- Enroulement de tête de face
- Coup de couteau en revers
- Coup de couteau du haut vers le bas
- Au sol : partenaire entre les jambes et étranglement à deux mains
- Menace revolver par l'arrière
- Hadaka-Jime
- Prise du bras sur le côté
- Prise Nelson
- Coup de pied de face + coup de poing au visage
- Double Crochet

Uke peut être porteur d'un casque de protection et/ou de protections.

3ème Partie : Partie Ju-Kumite & Randori

Effectuer un Ju-Kumite. Munis de protections (casque, protections torse, mains, parties intimes et jambes) démontrer un travail technique **souple** d'atémis avec son partenaire. Uke et Tori travaillent simultanément et démontrent l'efficacité de leurs atémis. C'est à cet effet que les candidats sont munis de protections. Le but de l'exercice n'est pas de s'affronter style « bagarre de rue » mais de démontrer la qualité technique des atémis.

Effectuer deux Kumite Randori. Munis de protections aux mains, effectuer deux combats atémis, projections et travail au sol. Il s'agit du dernier point de l'examen.

CEINTURE NOIRE 4EME DAN

1ère partie : Partie Kata & Techniques

Tori se présente à la table et tire au sort un **kata** “**kyu**” parmi l'ensemble des katas en couple.

Tori se présente à la table et tire au sort un **kata** “**dan**” parmi :

- Kai-Jitsu Goshin-Waza No Kata.
- Kai-Jitsu Renzoku-Waza No Kata.
- Kai-Jitsu Katame-Waza No Kata.

Tori démontre les 3 premières formes imposées de Renzoku-Waza en Karaté Kai-Jitsu. Il doit être en mesure ensuite de les expliquer et surtout de les combiner afin d'exécuter une Renzoku-Waza différente (**Travail personnel**).

Tori démontre le Kata individuel imposé en 4ème Dan, à savoir : **Pinan Yodan**.

Tori répond à des questions basées sur l'ensemble de la discipline martiale “Karaté Kai-Jitsu”.

Exemples :

- Mise en application d'un mouvement d'un kata individuel au sein d'une technique de défense : bunkai,
- Explication d'une technique au sol et son application au sein d'une technique de défense,
- Développement de techniques issues du programme fondamental,
- Etre en mesure de refaire un kata inférieur en changeant les techniques fondamentales par des variantes,
- Etc ...

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

Tori effectue ensuite des techniques de défense libres et simples sur des attaques imposées par le jury parmi :

- Étranglement de côté à deux mains
- Saisie du poignet même côté
- Coup de poing droit au visage
- Enroulement au-dessus des bras par l'arrière
- Saisie d'un poignet croisée
- Mae-Geri
- Mawashi-Tsuki
- Saisie des deux poignets de face
- Étranglement à deux mains arrière
- Étranglement à deux mains de face

- Prise des cheveux à une main de face
- Coup de matraque en oblique
- Prise du col arrière avec une main
- Enroulement de la tête de côté
- Enroulement au-dessus des bras de face
- Coup de matraque en revers
- Au sol :étranglement à deux mains de côté
- Mawashi-geri
- Saisie du revers à une main et crochet de l'autre
- Enroulement sous les bras arrière
- Yoko-Geri
- Enroulement sous les bras de face
- Ago-Tsuki
- Coup de couteau piqué direct au ventre
- Saisie des deux poignets par l'arrière
- Coup de couteau en oblique
- Au sol : étranglement à deux mains au-dessus du partenaire
- Saisie des deux revers et coup de tête
- Au sol : partenaire sur le corps et mawashi-tsuki
- Menace revolver de face
- Enroulement de tête de face
- Coup de couteau en revers
- Coup de couteau du haut vers le bas
- Au sol : partenaire entre les jambes et étranglement à deux mains
- Menace revolver par l'arrière
- Hadaka-Jime
- Prise du bras sur le côté
- Prise Nelson
- Coup de pied de face + coup de poing au visage
- Double Crochet

Uke peut être porteur d'un casque de protection et/ou de protections.

3ème Partie : Partie Ju-Kumite & Randori

Effectuer un Ju-Kumite. Munis de protections (casque, protections torse, mains, parties intimes et jambes) démontrer un travail technique **souple** d'atémis avec son partenaire. Uke et Tori travaillent simultanément et démontrent l'efficacité de leurs atémis. C'est à cet effet que les candidats sont munis de protections. Le but de l'exercice n'est pas de s'affronter style «bagarre de rue» mais de démontrer la qualité technique des atémis.

Effectuer deux Kumite Randori. Munis de protections aux mains, effectuer deux combats atémis, projections et travail au sol. Il s'agit du dernier point de l'examen.

CEINTURE NOIRE 5EME DAN

1ère partie : Stage

L'année qui précède la date d'examen, le candidat **devra obligatoirement** organiser (ou être le représentant de la discipline) un stage en Karate Kaijitsu au sein de notre fédération ou d'une fédération sportive amie. Les membres de la Commission Techniques et Grades seront invités à y assister et/ou participer.

2ème partie : Partie Kata & Techniques

Le jour de l'examen, le candidat démontre le **Kai-Jitsu Sogo-Waza No Kata**.

Tori démontre le kata individuel imposé en 5ème Dan, à savoir : **Pinan Godan**.

Tori répond à des questions basées **sur l'ensemble** de la discipline martiale "Karaté Kai-Jitsu".

Exemples :

Présentation d'une technique du Katame-Waza,

Démonstration de projections avec terminaison au sol,

Démonstration d'enchaînement d'atémis,

Démonstration et développement de techniques d'entraînement,

Etc ...

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

Tori effectue ensuite des techniques de défense libres et simples sur des attaques imposées par le jury parmi :

- Étranglement de côté à deux mains
- Saisie du poignet même côté
- Coup de poing droit au visage
- Enroulement au-dessus des bras par l'arrière
- Saisie d'un poignet croisée
- Mae-Geri
- Mawashi-Tsuki
- Saisie des deux poignets de face
- Étranglement à deux mains arrière
- Étranglement à deux mains de face
- Prise des cheveux à une main de face
- Coup de matraque en oblique
- Prise du col arrière avec une main
- Enroulement de la tête de côté

- Enroulement au-dessus des bras de face
- Coup de matraque en revers
- Au sol :étranglement à deux mains de côté
- Mawashi-geri
- Saisie du revers à une main et crochet de l'autre
- Enroulement sous les bras arrière
- Yoko-Geri
- Enroulement sous les bras de face
- Ago-Tsuki
- Coup de couteau piqué direct au ventre
- Saisie des deux poignets par l'arrière
- Coup de couteau en oblique
- Au sol : étranglement à deux mains au-dessus du partenaire
- Saisie des deux revers et coup de tête
- Au sol : partenaire sur le corps et mawashi-tsuki
- Menace revolver de face
- Enroulement de tête de face
- Coup de couteau en revers
- Coup de couteau du haut vers le bas
- Au sol : partenaire entre les jambes et étranglement à deux mains
- Menace revolver par l'arrière
- Hadaka-Jime
- Prise du bras sur le côté
- Prise Nelson
- Coup de pied de face + coup de poing au visage
- Double Crochet

Uke peut-être porteur d'un casque de protection et/ou de protections.

3ème Partie : Partie Ju-Kumite & Randori

Effectuer un Ju-Kumite. Munis de protections (casque, protections torse, mains, parties intimes et jambes) démontrer un travail technique **souple** d'atémis avec son partenaire. Uke et Tori travaillent simultanément et démontrent l'efficacité de leurs atémis. C'est à cet effet que les candidats sont munis de protections. Le but de l'exercice n'est pas de s'affronter style « bagarre de rue » mais de démontrer la qualité technique des atémis.

Effectuer deux Kumite Randori. Munis de protections aux mains, effectuer deux combats atémis, projections et travail au sol. Il s'agit du dernier point de l'examen.

NB : Il est bien entendu que lors des examens et en fonction de leurs niveaux, les candidats connaissent les termes japonais des techniques présentées.