ÉXAMENS DE GRADES

TAI-JITSU

PROGRESSION KYU PAR KYU

Nom : .....

Prénom : .....

Club : .....

PROGRESSION DE LA CEINTURE BLANCHE 9-8-7-6ème KYU A LA CEINTURE JAUNE 5ème KYU

- **DEPLACEMENT (KIHON)**

ZENKUTSU-DACHI	position vers l'avant
KIBA-DACHI	position du cavalier
KOKUTSU-DACHI	position vers l'arrière
FUDO DACHI	Position de combat, poids réparti sur les 2 jambes.
MAE GERI	(coup de pied de face)
WASHI GERI	(coup de pied circulaire)
OI TSUKI	(coup de poing en poursuite)
EMPI UCHI	(attaque avec le coude)
URAKEN UCHI	(attaque revers du poing)

Critères d'évaluation :
La stabilité, l'équilibre afin de juger le candidat sur ses qualités à se mouvoir dans son environnement.

- **KIHON**

Multidirectionnel

- **GARDES (KAMAE)**

Etude de différentes gardes utilisées dans la discipline (garde debout, garde au sol…)

- **ETUDE DES ESQUIVES (SABAKI) ET DES DEPLACEMENTS**

Esquives latérales intérieure & extérieure
Esquives en avançant intérieure & extérieure
Esquives en reculant

- **ATTAQUE SUR UN PAS (KIHON IPPON KUMITE)** (défense et attaque)

– OI TSUKI JODAN (coup de poing en poursuite sur un pas au visage)

Finalité il sera recherché dans cet exercice :
la variété, la stabilité, la distance et le réalisme de la défense. Le candidat peut présenter soit une esquive, une parade, un blocage avec un contre de son choix avec le membre supérieur ou inférieur.
Pour l'attaque, il sera jugé sur la puissance, la détermination et la vitesse d'exécution.

- **PRESENTATION D'UN KATA D'ECOLE :**

1er KATA : TAÏ-JITSU KATA SHODAN

Critères d'évaluation : dans cet exercice on doit s'efforcer de rechercher un nombre important d'éléments *(concentration, équilibre et stabilité, rythme et tempo, puissance, regard, respiration et KIAI, respect des techniques et du diagramme du kata)*.

- **CHUTES (UKEMI)**

– AVANT ENROULEE Exercice effectué à droite et à gauche.
– LATERALE PLAQUEE Exercice effectué à droite et à gauche.
– ARRIERE PLAQUEE

- **MOUVEMENTS DE BASE**

- L'attaquant est en garde, le défenseur est en position de garde

- 1 attaque saisie d'un poignet direct, défense par atémi, clé & projection.
- 1 attaque saisie d'un poignet opposé, défense par atémi
- 1 attaque saisie d'un poignet à 2 mains, défense par atémi
- 1 attaque saisie des 2 poignets à 2 mains, défense par atémi
- 1 attaque saisie d'un poignet direct vers le haut, défense par atémi
- 1 attaque saisie d'un poignet opposé vers le haut, défense par atémi
- 1 attaque saisie latérale 1 poignet pouce vers le bas, défense par atémi
- 1 attaque saisie arrière des 2 poignets, défense par atémi
- 1 attaque saisie d'un revert, défense par atémi
- 1 attaque saisie d'un poignet direct vers le haut, défense par atémi
- 1 attaque étranglement arrière à 2 mains, défense par atémi

Finalité : On retrouve dans cet exercice tous les concepts du TAÏ-JITSU
Esquives et atémi d'arrêt avant de réaliser la techniques de défense.

- **ASSAUTS CONVENTIONNELS**

DEFENSES tirées au sort par le professeur

Attaque face/arrière

08 face saisie d'un revers à une main
17 face attaque coup de poing direct
24 face saisie d'un poignet à deux mains
28 face saisie d'un poignet direct
30 face saisie d'un poignet opposé
49 arrière saisie du col
53 arrière saisie des deux poignets
116 attaque au sol tentative d'approche

Observations générales

CONTROLE DES CONNAISSANCES CEINTURE JAUNE

NOM		CHUTES	ESQUIVES	KIHON	KIHON IPPON	KATA	BASES	DEFENSE	Date & Signature
	AM								
	A								
	MA								
	IA								
	PA								
	AM								
	A								
	MA								
	IA								
	PA								
	AM								
	A								
	MA								
	IA								
	PA								
	AM								
	A								
	MA								
	IA								
	PA								
	AM								
	A								
	MA								
	IA								
	PA								
	AM								
	A								
	MA								
	IA								
	PA								

AM: acquis maîtrisé **A**: acquis **MA**: moyennement acquis **IA**: insuffisamment acquis **PA**: peu acquis

PROGRESSION DE LA CEINTURE JAUNE 5ème KYU A LA CEINTURE ORANGE 4ème KYU

- **DEPLACEMENT (KIHON)**

- GEDAN BARAI (blocage bas par un mouvement de balayage avec le bras)
- JODAN AGE UKE (blocage haut par un mouvement en remontant avec le bras)
- GYAKU TSUKI (coup de poing avec le bras Inversé à la jambe avancée)
- SOTO UDE UKE (défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur)
- SHUTO UCHI (défense tranchant de la main)

Critères d'évaluation :
Il sera recherché dans cet exercice la stabilité, l'équilibre afin de juger le candidat sur ses qualités à se mouvoir dans son environnement.

Travail au préalable:
MOTO DACHI/position fondamentale
ZENKUTSU-DACHI/position vers l'avant
KIBA-DACHI /position du cavalier
KOKUTSU-DACHI/position vers l'arrière
FUDO DACHI/Position de combat, poids réparti sur les 2 jambes.

- **ATTAQUE SUR UN PAS (KIHON IPPON KUMITE)** (défense et attaque)

- OI TSUKI JODAN (coup de poing en poursuite sur un pas au visage)
- OI TSUKI SHUDAN (coup de poing en poursuite sur un pas au tronc)

Finalité : il sera recherché dans cet exercice la variété, la stabilité, la distance et le réalisme de la défense. Le candidat peut présenter soit une esquive, une parade, un blocage avec un contre de son choix avec le membre supérieur ou inférieur.
Pour l'attaque, il sera jugé sur la puissance, la détermination et la vitesse d'exécution.

- **ETUDE DES ESQUIVES (SABAKI) ET DES DEPLACEMENTS**

Esquives latérales intérieure & extérieure
Esquives en avançant intérieure & extérieure
Esquives en reculant

Défense sur l'attaque par une esquive suivi d'un atémi d'arrêt et d'une technique.

- **PRESENTATION D'UN KATA D'ECOLE :**

- Taï-Jitsu Kata SHODAN & SUSHUN
- Connaissance diagramme Tai-Jitsu Kata NIDAN

- **CHUTES (UKEMI)** Réalisées à droite et à gauche.

AVANT PLAQUEE
ARRIERE ENROULEE

- **SERIES ATEMI** *Réalisées à droite et/ou à gauche et/ou avec un partenaire*

  1ER Série : Coup de poing direct, 4 phalanges, patte d'ours, main en griffe, gifle, chuto, haîto, oraken, coup de poing marteau.

- **MOUVEMENTS DE BASE**

- L'attaquant est en garde, le défenseur est en position de garde

- 1 attaque saisie d'un poignet direct, défense par atémi, clé & projection.
- 1 attaque saisie d'un poignet opposé, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet à 2 mains, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie des 2 poignets à 2 mains, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet direct vers le haut, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet opposé vers le haut, défense par atémi
- 1 attaque saisie latérale 1 poignet pouce vers le bas, défense par atémi
- 1 attaque saisie arrière des 2 poignets, défense par atémi
- 1 attaque saisie d'un revert, défense par atémi
- 1 attaque saisie d'un poignet direct vers le haut, défense par atémi
- 1 attaque étranglement arrière à 2 mains, défense par atémi

Finalité : On retrouve dans cet exercice tous les concepts du TAÏ-JITSU
Esquives et atémi d'arrêt avant de réaliser la technique de défense.

- **ASSAUTS CONVENTIONNELS**

DEFENSE de 8 à 10 saisies tirées au sort par le professeur
Attaque: face/arrière/latérale/sol

ATELIER DE FACE

08 face saisie d'un revers à une main
17 face attaque coup de poing direct
24 face saisie d'un poignet à deux mains
28 face saisie d'un poignet direct
30 face saisie d'un poignet opposé
06 face étranglement à mains nues
07 face saisie des deux poignets à deux mains
08 face saisie d'un revers à une main
19 face saisie de cheveux à une main
22 face attaque coup de pied direct

ATELIER LATERAL

61 latéral saisie manche niveau épaule et saisie du poignet
65 latéral étranglement par l'avant bras avec verrouillage, jambes derrière
68 latéral saisie manche niveau poignet pouce dessus

ATELIER ARRIERE

41 arrière encerclement bras prisibres
50 arrière étranglement à mains nues
53 arrière saisie des deux poignets
54 arrière encerclement bras libres

ATELIER AU SOL

111 attaque au sol UKÉ assis, étranglement arrière avec l'avant bras
116 attaque au sol tentative d'approche

- **RANDORI A DEUX**

- LIBRE 1mn

Finalité : le candidat présente une prestation de son choix avec son partenaire, chacun effectue des attaques et défenses alternativement. Il sera demandé de respecter les fondements du taï-jitsu esquive, atémi précurseur, technique par clé ou projection suivi d'un atémi final.

CONTROLE DES CONNAISSANCES CEINTURE ORANGE

NOM	CHUTES	ESQUIVES	KIHON	KIHON IPPON	KATA	BASES	DEFENSE	RANDORI	Date & Signature
	AM								
	A								
	MA								
	IA								
	PA								
	AM								
	A								
	MA								
	IA								
	PA								
	AM								
	A								
	MA								
	IA								
	PA								
	AM								
	A								
	MA								
	IA								
	PA								
	AM								
	A								
	MA								
	IA								
	PA								
	AM								
	A								
	MA								
	IA								
	PA								

AM: acquis maîtrisé **A**: acquis **MA**: moyennement acquis **IA**: insuffisamment acquis **PA**: peu acquis

PROGRESSION DE LA CEINTURE ORANGE 4ème kyu A LA CEINTURE VERTE 3ème KYU

- **DEPLACEMENT (KIHON)**

– JUJI UKE (blocage en croix)
– UCHI UDE (blocage de l'avant bras)
– YOKO GERI (coup de pied latéral)
– TEISHO UCHI (attaque de la paume main)

Critères d'évaluation : il sera recherché dans cet exercice la stabilité, l'équilibre afin de juger le candidat sur ses qualités à se mouvoir dans son environnement.

- **KIHON**

En mouvement

- **ATTAQUE SUR UN PAS (KIHON IPPON KUMITE)** (défense et attaque)

- TSUKI JODAN (coup de poing en poursuite sur un pas niveau visage)
- TSUKI SHUDAN (coup de poing en poursuite sur un pas niveau moyen au tronc)
- MAE GERI CHUDAN (coup de pied de face niveau moyen)

Finalité : il sera recherché dans cet exercice la variété, la stabilité, la distance et le réalisme de la défense. Le candidat peut présenter soit une esquive, une parade, un blocage avec un contre de son choix avec le membre supérieur ou inférieur. Pour l'attaque, il sera jugé sur la puissance, la détermination et la vitesse d'exécution.

- **PRESENTATION D'UN KATA D'ECOLE :**

- Exemple Taï Jitsu Kata SHODAN ou NIDAN
- Connaissance diagramme Tai-Jitsu Kata SANDAN

Critères d'évaluation :
NB: voir examen de la ceinture noire ci-dessous

- **CHUTES (UKEMI)**

ENCHAINEMENT DE CHUTE *Exercice effectué à droite et à gauche*.

- **SERIES ATEMI** Réalisées à droite e/out à gauche et/ou avec un partenaire

1ER Série : Coup de poing direct, 4 phalanges, Patte d'ours, Main en griffe, Gifle, Chuto, Haîto, Oraken, Coup de poing marteau.

2ème série : coup de coude en avançant, en reculant, haut en bas, sur le coté circulaire arrière, circulaire avant, coup de genoux direct & coup de genoux circulaire.

- **MOUVEMENTS DE BASE**

- L'attaquant est en garde, le défenseur est en position de garde

- 1 attaque saisie d'un poignet direct, défense par atémi, clé & projection.
- 1 attaque saisie d'un poignet opposé, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet à 2 mains, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie des 2 poignets à 2 mains, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet direct vers le haut, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet opposé vers le haut, défense par atémi & projection
- 1 attaque saisie latérale 1 poignet pouce vers le bas, défense par atémi & projection

- 1 attaque saisie arrière des 2 poignets, défense par atémi & projection
- 1 attaque saisie d'un revert, défense par atémi & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet direct vers le haut, défense par atémi & projection
- 1 attaque étranglement arrière à 2 mains, défense par atémi & projection

Finalité : *On retrouve dans cet exercice tous les concepts du TAÏ-JITSU*
Esquives et atémi d'arrêt avant de réaliser la technique de défense.

- **ASSAUTS CONVENTIONNELS**

DEFENSE de 10 à 12 saisies tirées au sort par le professeur

ATELIER DE FACE

01 face, encerclement bras pris
02 face, encerclement bras libres
03 face, tentative d'encerclement
04 face, étranglement croisé par la toile
05 face, poussé poitrine à une main
06 face, étranglement à mains nues
07 face, saisie des deux poignets à deux mains
08 face, saisie d'un revers à une main
09 face, saisie d'un poignet pouce dessus et saisie revers
10 face, saisie d'un poignet opposé à deux mains
13 face, saisie des deux bras niveau épaules
14 face saisie de la tête à deux mains plus tentative coup de genou
15 face saisie revers plus attaque haute par coup de poing
17 face, attaque coup de poing direct
18 face, saisie d'un revers à une main en tirant
19 face, saisie de la tête à une main
21 face, saisie des deux bras niveau coudes
22 face, attaque coup de pied direct
24 face, saisie d'un poignet à deux mains
25 face, saisie des deux poignets à deux mains en tirant
26 face, saisie d'un poignet direct haut
28 face, saisie d'un poignet direct
29 face, saisie d'un poignet pouce dessus en tirant
30 face, saisie d'un poignet opposé

ATELIER LATERAL

61 latéral saisie manche niveau épaule et saisie du poignet
62 latéral saisie manche niveau épaule
63 latéral étranglement par l'avant bras sans verrouillage, jambes derrière
65 latéral étranglement par l'avant bras avec verrouillage, jambes derrière
66 latéral étranglement par l'avant bras avec verrouillage, jambes devant
67 latéral saisie manche niveau coude à une main
68 latéral saisie manche niveau poignet pouce dessus
69 latéral encerclement bras pris
70 latéral encerclement bras libres
71 latéral saisie d'un poignet pouce dessous

ATELIER ARRIERE

41 arrière saisie des deux bras niveau épaules
42 arrière saisie en clé verrouillée sur bras retourné dans le dos
45 arrière saisie du col à une main en tirant
46 arrière saisie des deux bras niveau coudes
48 arrière étranglement avec l'avant bras verrouillé
49 arrière saisie du col à une main en poussant
50 arrière étranglement à mains nues
51 arrière saisie de la tête ou des cheveux à une main
52 arrière encerclement bras pris
53 arrière saisie des deux poignets
54 arrière encerclement bras libres

ATELIER ARMES

91 arme matraque attaque haute
93 arme matraque attaque revers
102 arme couteau attaque basse
103 arme couteau attaque pique

ATELIER AU SOL

111 attaque au sol uké assis, étranglement arrière avec l'avant bras
113 attaque au sol uké sur le dos, étranglement à cheval bras fléchis
116 attaque au sol tentative d'approche
118 attaque au sol uké sur le dos, tori entre les jambes de uké étranglement bras tendus

- **RANDORI A DEUX**

LIBRE 1mn15

Finalité : dans cet exercice il sera demandé de respecter les fondement du taï-jitsu (esquive, atémi précurseur, technique par clé ou projection suivi d'un atémi final.
Le candidat présente une prestation avec un partenaire de son choix.

Observations Générales

CONTROLE DES CONNAISSANCES CEINTURE VERTE

NOM		CHUTES	ESQUIVES	KIHON	KIHON IPPON	KATA	BASES	DEFENSE	RANDORI	Date & Signature
	AM									
	A									
	MA									
	IA									
	PA									
	AM									
	A									
	MA									
	IA									
	PA									
	AM									
	A									
	MA									
	IA									
	PA									
	AM									
	A									
	MA									
	IA									
	PA									
	AM									
	A									
	MA									
	IA									
	PA									
	AM									
	A									
	MA									
	IA									
	PA									

AM: acquis maîtrisé **A**: acquis **MA**: moyennement acquis **IA**: insuffisamment acquis **PA**: peu acquis

PROGRESSION DE LA CEINTURE VERTE 3ème KYU A LA CEINTURE BLEUE 2ème KYU

- **DEPLACEMENT (KIHON)**

- REVISION ESQUIVE - CONTRE
- REVISION coup de pied
- Enchainement de 3 mouvements maximum

Finalité : il sera recherché dans cet exercice la stabilité, l'équilibre afin de juger le candidat sur ses qualités à se mouvoir dans son environnement.

- **ATTAQUE SUR UN PAS (KIHON IPPON KUMITE)** (défense et attaque)

- OI -TSUKI JODAN (coup de poing en poursuite sur un pas au visage)
- OI -TSUKI CHUDAN (coup de poing en poursuite sur un pas au tronc)
- MAE GERI CHUDAN (coup de pied de face niveau moyen)
- MAWASHI GERI JODAN ou CHUDAN (coup de pied circulaire niveau moyen ou au visage)

Finalité : il sera recherché dans cet exercice la variété, la stabilité, la distance et le réalisme de la défense. Le candidat peut présenter soit une esquive, une parade, un blocage avec un contre de son choix avec le membre supérieur ou inférieur.
Pour l'attaque, il sera jugé sur la puissance, la détermination et la vitesse d'exécution

- **KATA**

Exemple Taï Jitsu Kata SHODAN ou NIDAN ou SANDAN
Connaissance diagramme Tai-Jitsu Kata SOSHUN

Finalité : dans cet exercice on doit s'efforcer de rechercher un nombre important d'éléments : concentration, équilibre et stabilité, rythme et tempo, puissance, regard, respiration et KIAI, respect des techniques et du diagramme du kata.

NB: voir examen de la ceinture noire ci-dessous

- **CHUTES (UKEMI)**

ENCHAINEMENT DE CHUTES *(HAUTE - LONGUE…)*
Exercice effectué à droite et à gauche**.**

- **SERIES ATEMI** Réalisées à droite e/out à gauche et/ou avec un partenaire

1ER Série : Coup de poing direct, 4 phalanges, patte d'ours, main en griffe, gifle, chuto, haîto, ouraken, coup de poing marteau.

2ème série : coup de coude en avançant, en reculant, haut en bas, sur le coté circulaire arrière, circulaire avant, coup de genoux direct & coup de genoux circulaire.

3ème série : coup de poing vertical droite & gauche, upercut, coup de poing circulaire & coup de pied tibia.

- **SERIES CLE AU SOL**

3 clés partenaire dos au sol.
Retournement
4 clés partenaire face au sol.

- **MOUVEMENTS DE BASE**

L'attaquant est en garde, le défenseur est en position de garde

- 1 attaque saisie d'un poignet direct, défense par atémi, clé & projection.
- 1 attaque saisie d'un poignet opposé, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet à 2 mains, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie des 2 poignets à 2 mains, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet direct vers le haut, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet opposé vers le haut, défense par atémi & projection
- 1 attaque saisie latérale 1 poignet pouce vers le bas, défense par atémi & projectio
- 1 attaque saisie arrière des 2 poignets, défense par atémi & projection
- 1 attaque saisie d'un revert, défense par atémi & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet direct vers le haut, défense par atémi & projection
- 1 attaque étranglement arrière à 2 mains, défense par atémi & projection

Finalité : On retrouve dans cet exercice tous les concepts du TAÏ-JITSU
Esquives et atémi d'arrêt avant de réaliser la technique de défense.

- **BASES**

L'attaquant est en garde, le défenseur est en position d'attente HACHI JI DACHI.

- 1 attaque saisie d'un poignet direct, effectuée à droite et à gauche.

  1ère défense par atemi, clé, projection.
  2ème défense par atemi, clé, projection.

- 1ère par atemi : REVERS DU POING AU VISAGE
- 2ème par atemi : COUP DE GENOU AU VISAGE
- 3ème par atemi : COUP DE COUDE AUX COTES
- 4ème par atemi : COUP DE PIED DIRECT NIVEAU MOYEN

- 1ère par clé : CLE DE POIGNET VERS L'EXTERIEUR
- 2ème par clé : CLE DE POIGNET SUR BRAS TENDU
- 3ème par clé : CLE EN CROIX
- 4ème par clé : CLE DE POIGNET VERTICAL VRILLE

- 1ère par projection : FAUCHAGE DE JAMBE ARRIERE
- 2ème par projection : PROJECTION AVEC JAMBE EN BARRAGE
- 3ème par projection : PROJECTION PAR L'EPAULE
- 4ème par projection: RAMASSAGE DES JAMBES

Finalité : Les bases ont pour fondement de se dégager de toutes les situations par une série de techniques : dégagement par atémi, dégagement par clé, dégagement par projection. On retrouve dans cet exercice tous les concepts du TAÏ-JITSU.

- **ASSAUTS CONVENTIONNELS**

DEFENSE de 12 à 14 saisies tirées au sort par le professeur

01 face encerclement bras pris
02 face encerclement bras libres
03 face tentative d'encerclement
04 face étranglement croisé par la toile
05 face poussé poitrine à une main
06 face étranglement à mains nues
07 face saisie des deux poignets à deux mains
08 face saisie d'un revers à une main
09 face saisie d'un poignet pouce dessus et saisie revers
10 face saisie d'un poignet opposé à deux mains
11 face saisie des deux revers à deux mains en tirant
12 face saisie des deux revers à deux mains plus coup de genou
13 face saisie des deux bras niveau épaules
14 face saisie de la tête à deux mains plus tentative coup de genou
15 face saisie revers plus attaque haute par coup de poing
16 face saisie des deux revers à deux mains en poussant
17 face attaque coup de poing direct
18 face saisie d'un revers à une main en tirant
19 face saisie de la tête à une main
20 face saisie des deux revers a deux mains plus coup de tête
21 face saisie des deux bras niveau coudes
22 face attaque coup de pied direct

23 face attaque coup de pied latéral
24 face saisie d'un poignet à deux mains
25 face saisie des deux poignets à deux mains en tirant
26 face saisie d'un poignet direct haut
27 face saisie d'un poignet opposé haut
28 face saisie d'un poignet direct
29 face saisie d'un poignet pouce dessus en tirant
30 face saisie d'un poignet opposé
31 face attaque coup de pied circulaire

ATELIER LATERAL

61 latéral saisie manche niveau épaule et saisie du poignet
62 latéral saisie manche niveau épaule
63 latéral étranglement par l'avant bras sans verrouillage, jambes derrière
64 latéral étranglement par l'avant bras sans verrouillage, jambes devant
65 latéral étranglement par l'avant bras avec verrouillage, jambes derrière
66 latéral étranglement par l'avant bras avec verrouillage, jambes devant
67 latéral saisie manche niveau coude à une main
68 latéral saisie manche niveau poignet pouce dessus
69 latéral encerclement bras pris
70 latéral encerclement bras libres
71 latéral saisie d'un poignet pouce dessous
72 latéral tentative d'encerclement
73 latéral étranglement à mains nues

ATELIER ARRIERE

41 arrière saisie des deux bras niveau épaules
42 arrière saisie en clé verrouillée sur bras retourné dans le dos
43 arrière tentative de double Nelson
44 arrière saisie du col plus veste niveau bas du dos
45 arrière saisie du col à une main en tirant
46 arrière saisie des deux bras niveau coudes
47 arrière étranglement par l'avant bras plus arm-lock sur bras tendu
48 arrière étranglement avec l'avant bras verrouillé
49 arrière saisie du col à une main en poussant
50 arrière étranglement à mains nues
51 arrière saisie de la tête ou des cheveux à une main
52 arrière encerclement bras pris
53 arrière saisie des deux poignets
54 arrière encerclement bras libres

ATELIER ARMES

91 arme matraque attaque haute
92 arme matraque attaque latérale
93 arme matraque attaque revers
101 arme couteau attaque haute
102 arme couteau attaque basse
103 arme couteau attaque pique
104 arme couteau attaque revers
105 arme couteau attaque haute avec saisie d'un revers
106 arme couteau attaque basse avec saisie d'un revers
107 arme couteau attaque latérale avec saisie d'un revers
121 attaque au bâton long, latérale à la tête
123 attaque au bâton long, balayage des jambes
126 attaque au bâton long, pique au ventre
127 attaque au bâton long, haute sur la tête

ATELIER AU SOL

111 attaque au sol uké assis, étranglement arrière avec l'avant bras
112 attaque au sol uké assis, étranglement arrière avec l'avant bras et encerclement avec les jambes
113 attaque au sol uké sur le dos, étranglement à cheval bras fléchis
114 attaque au sol uké sur le dos, étranglement à cheval bras tendus
115 attaque au sol uké assis étranglement arrière bras tendus
116 attaque au sol tentative d'approche
117 attaque au sol uké sur le dos, étranglement au-dessus par l'arrière
118 attaque au sol uké sur le dos, tori entre les jambes de uké, étranglement bras tendus

- **RANDORI A DEUX**

- LIBRE 1mn15
- IMPOSE 1mn15

(Possibilité pour le randori imposé d'intégrer des attaques par atémi.)

Finalité : dans cet exercice il sera demandé de respecter les fondement du taï-jitsu (esquive, atémi précurseur, technique par clé ou projection suivi d'un atémi finale.
Le candidat présente une prestation avec un partenaire de son choix pour le randori libre.
Pour le randori imposé, le partenaire sera désigné par le professeur.

- **RANDORI A TROIS**
  Pour le randori à trois, les partenaires seront désignés par le professeur.
  3 fois 1 minutes

Observations Générales

CONTROLE DES CONNAISSANCES CEINTURE BLEUE

NOM		CHUTES	ESQUIVES	KIHON	KIHON IPPON	KATA	BASES	DEFENSE	RANDORI	RANDORI 3	Date & Signature
	AM										
	A										
	MA										
	IA										
	PA										
	AM										
	A										
	MA										
	IA										
	PA										
	AM										
	A										
	MA										
	IA										
	PA										
	AM										
	A										
	MA										
	IA										
	PA										
	AM										
	A										
	MA										
	IA										
	PA										
	AM										
	A										
	MA										
	IA										
	PA										

AM: acquis maîtrisé **A**: acquis **MA**: moyennement acquis **IA**: insuffisamment acquis **PA**: peu acquis

PROGRESSION DE LA CEINTURE BLEUE 2ème KYU A LA CEINTURE MARRON 1er KYU

- **DEPLACEMENT (KIHON)**

- ENCHAINEMENTS 3 techniques maximum sur chaque pas.

- REVISION SUR L'ENSEMBLE DU PROGRAMME.

Finalité : il sera recherché dans cet exercice la stabilité, l'équilibre afin de juger le candidat sur ses qualités à se mouvoir dans son environnement. Ce travail s'effectuera sur un aller- retour sur trois pas avec un demi-tour. La prestation sera demandée en avançant ou reculant avec des positions de bases : Zenkutsu dachi, kokutsu dachi, kiba dachi…

- **ATTAQUE SUR UN PAS (KIHON IPPON KUMITE)** (défense et attaque)

- OI -TSUKI JODAN (coup de poing en poursuite sur un pas au visage)
- OI -TSUKI CHUDAN (coup de poing en poursuite sur un pas au tronc)
- MAE GERI (coup de pied de face)
- MAWASHI GERI JODAN ou CHUDAN (coup de pied circulaire)
- YOKO GERI (coup de pied latéral)

Exercice effectué à droite et à gauche

Finalité : il sera recherché dans cet exercice la variété, la stabilité, la distance et le réalisme de la défense. Le candidat peut présenter soit une esquive, une parade, un blocage avec un contre de son choix avec le membre supérieur ou inférieur.

Pour l'attaque, il sera jugé sur la puissance, la détermination et la vitesse d'exécution

- **KATA**

- Taï Jitsu Kata SHODAN ou NIDAN ou SANDAN ou SOSHUN
- Tai-Jitsu Kata GODAN

Finalité : afin de mieux préparer le futur candidat au shodan, cet exercice de style doit être complètement assimilé par le candidat pour le grade de la ceinture marron.
Le but ainsi poursuivi sera le perfectionnement du Kata afin de se présenter dans les meilleures conditions pour le passage du 1er DAN.

Critères d'évaluation: voir examen grade ceinture noire

- **ENCHAINEMENT CHUTES (UKEMI)**

Exercice effectué à droite et à gauche.

Finalité : cet exercice a pour but d'évaluer le candidat à subir une action au sol sans se blesser. Il est à noter que lors des passages de grades le candidat est amené à être parfois UKE ou TORI.

- **SERIES ATEMI** Réalisées à droite e/out à gauche et/ou avec un partenaire

  1ER Série : Coup de poing direct, 4 phalanges, patte d'ours, main en griffe, gifle, chuto, haîto, ouraken, coup de poing marteau.

  2ème série : coup de coude en avançant, en reculant, haut en bas, sur le coté circulaire arrière, circulaire avant, coup de genoux direct & coup de genoux circulaire.

  3ème série : coup de poing vertical droite & gauche, upercut, coup de poing circulaire & coup de pied tibia.

  4ème série : Coup de pied direct, circulaire, latéral & arrière.

- **SERIES CLE AU SOL**
  4 clés partenaire dos au sol.
  Retournement
  4 clés partenaire face au sol.

- **MOUVEMENTS DE BASE**

- L'attaquant est en garde, le défenseur est en position de garde

- 1 attaque saisie d'un poignet direct, défense par atémi, clé & projection.
- 1 attaque saisie d'un poignet opposé, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet à 2 mains, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie des 2 poignets à 2 mains, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet direct vers le haut, défense par atémi, clé & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet opposé vers le haut, défense par atémi & projection
- 1 attaque saisie latérale 1 poignet pouce vers le bas, défense par atémi & projection

- 1 attaque saisie arrière des 2 poignets, défense par atémi & projection
- 1 attaque saisie d'un revert, défense par atémi & projection
- 1 attaque saisie d'un poignet direct vers le haut, défense par atémi & projection
- 1 attaque étranglement arrière à 2 mains, défense par atémi & projection

Finalité : On retrouve dans cet exercice tous les concepts du TAÏ-JITSU
Esquives et atémi d'arrêt avant de réaliser la technique de défense.

- **BASES**

- L'attaquant et en garde, le défenseur et en position d'attente HACHI JI DACHI,
- 1 attaque saisie d'un poignet direct, effectuée à droite et à gauche.

Technique de base sur l'ensemble du programme

- 5ème par atemi : SABRE DE LA MAIN AU COU
- 6ème par atemi : COUP DE PIED CIRCULAIRE NIVEAU MOYEN
- 7ème par atemi : COUP DE POING DIRECT AUX COTES
- 8ème par atemi : COUP DE PIED LATERAL AU GENOU

- 5ème par clé : CLE EN Z
- 6ème par clé : CLE COUDE POIGNET
- 7ème par clé : CLE DE POIGNET MAIN EN EXTENSION
- 8ème par clé : CLE DE COU

- 5ème par projection : SACRIFICE DU CORPS
- 6ème par projection : FAUCHAGE DE JAMBE AVANT
- 7ème par projection : RENVERSEMENT VERS L'ARRIERE
- 8ème par projection : ENROULEMENT PAR L'EPAULE

Finalité :Les bases ont pour fondement de se dégager de toutes les situations par une série de techniques : dégagement par atémi, dégagement par clé, dégagement par projection. On retrouve dans cet exercice tous les concepts du TAÏ-JITSU.

- **ASSAUTS CONVENTIONNELS**

DEFENSE de 10 à 12 saisies tirées au sort par le professeur
Attaque face/arrière/latérale/sol/armes

ATELIER DE FACE

01 face encerclement bras pris
02 face encerclement bras libres
03 face tentative d'encerclement
04 face étranglement croisé par la toile
05 face poussé poitrine à une main
06 face étranglement à mains nues
07 face saisie des deux poignets à deux mains
08 face saisie d'un revers à une main
09 face saisie d'un poignet pouce dessus et saisie revers
10 face saisie d'un poignet opposé à deux mains
11 face saisie des deux revers à deux mains en tirant
12 face saisie des deux revers à deux mains plus coup de genou
13 face saisie des deux bras niveau épaules
14 face saisie de la tête à deux mains plus tentative coup de genou
15 face saisie revers plus attaque haute par coup de poing
16 face saisie des deux revers à deux mains en poussant
17 face attaque coup de poing direct
18 face saisie d'un revers à une main en tirant
19 face saisie de la tête à une main
20 face saisie des deux revers a deux mains plus coup de tête
21 face saisie des deux bras niveau coudes
22 face attaque coup de pied direct
23 face attaque coup de pied latéral
24 face saisie d'un poignet à deux mains
25 face saisie des deux poignets à deux mains en tirant
26 face saisie d'un poignet direct haut

27 face saisie d'un poignet opposé haut
28 face saisie d'un poignet direct
29 face saisie d'un poignet pouce dessus en tirant
30 face saisie d'un poignet opposé
31 face attaque coup de pied circulaire

ATELIER LATERAL

61 latéral saisie manche niveau épaule et saisie du poignet
62 latéral saisie manche niveau épaule
63 latéral étranglement par l'avant bras sans verrouillage, jambes derrière
64 latéral étranglement par l'avant bras sans verrouillage jambes devant
65 latéral étranglement par l'avant bras avec verrouillage jambes derrière
66 latéral étranglement par l'avant bras avec verrouillage Jambes devant
67 latéral saisie manche niveau coude à une main
68 latéral saisie manche niveau poignet pouce dessus
69 latéral encerclement bras pris
70 latéral encerclement bras libres
71 latéral saisie d'un poignet pouce dessous
72 latéral tentative d'encerclement
73 latéral étranglement à mains nues

ATELIER ARRIERE

41 arrière saisie des deux bras niveau épaules
42 arrière saisie en clé verrouillée sur bras retourné dans le dos
43 arrière tentative de double Nelson
44 arrière saisie du col plus veste niveau bas du dos
45 arrière saisie du col à une main en tirant
46 arrière saisie des deux bras niveau coudes
47 arrière étranglement par l'avant bras plus arm-lock sur bras tendu
48 arrière étranglement avec l'avant bras verrouillé
49 arrière saisie du col à une main en poussant
50 arrière étranglement à mains nues
51 arrière saisie de la tête ou des cheveux à une main
52 arrière encerclement bras pris
53 arrière saisie des deux poignets
54 arrière encerclement bras libres

ATELIER ARMES

91 arme matraque attaque haute
92 arme matraque attaque latérale
93 arme matraque attaque revers
94 arme matraque saisie d'un revers et attaque haute
95 arme matraque saisie d'un revers et attaque latérale
101 arme couteau attaque haute
102 arme couteau attaque basse
103 arme couteau attaque pique
104 arme couteau attaque revers
105 arme couteau attaque haute avec saisie d'un revers
106 arme couteau attaque basse avec saisie d'un revers
107 arme couteau attaque latérale avec saisie d'un revers
121 attaque au bâton long, latérale à la tête
122 attaque au bâton long, latérale aux côtes

123 attaque au bâton long, balayage des jambes
124 attaque au bâton long, à la tête suivi d'un balayage des jambes
125 attaque au bâton long, pique au visage
126 attaque au bâton long, pique au ventre
127 attaque au bâton long, haute sur la tête
128 attaque au bâton long, pique suivi revers

ATELIER AU SOL

111 attaque au sol uké assis, étranglement arrière avec l'avant bras
112 attaque au sol uké assis, étranglement arrière avec l'avant bras et encerclement avec les jambes
113 attaque au sol uké sur le dos, étranglement à cheval bras fléchis
114 attaque au sol uké sur le dos, étranglement à cheval bras tendus
115 attaque au sol uké assis étranglement arrière bras tendus
116 attaque au sol tentative d'approche
117 attaque au sol uké sur le dos, étranglement au-dessus par l'arrière
118 attaque au sol uké sur le dos, tori entre les jambes de uké, étranglement bras tendus

Finalité : afin de mieux préparer le futur candidat au shodan, dans cet exercice il sera demandé de respecter les fondements du taï-jitsu (esquive, atémi précurseur, technique par clé ou projection suivi d'un atémi final). Néanmoins il est possible d'effectuer un atémi précurseur avec ou sans dégagement suivi directement d'un atémi final.

- **RANDORI**

- LIBRE 1mn 15
- IMPOSE 1mn30

Finalité : dans cet exercice il sera demandé de respecter les fondement du taï-jitsu (esquive, atémi précurseur, technique par clé ou projection suivi d'un atémi final. Néanmoins il est possible d'effectuer un atémi précurseur avec ou sans dégagement suivi directement d'un atémi final.

Le candidat présente une prestation avec un partenaire de son choix pour le randori libre. Pour le randori imposé, le partenaire sera désigné par le professeur.

- **RANDORI A TROIS**

  Pour le randori à trois, les partenaires seront désignés par le professeur.
  3 fois 1 minutes

- **RANDORI EN CERCLE**

  Pour le randori en cercle, les 6 partenaires seront désignés par le professeur (présences des armes au choix du professeur).

Observations Générales

CONTROLE DES CONNAISSANCES CEINTURE MARRON

UV1: KIHON **UV2:** KIHON IPPON KUMITE **UV3**: KATA TRONC COMMUN		**UV 1**	**UV 2**	**UV 3**	**CHUTES**	**BASES**	**KATA**	**DEFENSES**	**RANDORI (L)**	**RANDORI (I)**	**Date & Signature**
NOM											
	AM										
	A										
	MA										
	IA										
	PA										
	AM										
	A										
	MA										
	IA										
	PA										
	AM										
	A										
	MA										
	IA										
	PA										
	AM										
	A										
	MA										
	IA										
	PA										
	AM										
	A										
	MA										
	IA										
	PA										
	AM										
	A										
	MA										
	IA										
	PA										
	AM										
	A										
	MA										
	IA										
	PA										

AM: acquis maîtrisé **A**: acquis **MA**: moyennement acquis **IA**: insuffisamment acquis **PA**: Peu acquis

Liste des assauts conventionnels

LISTE 01 à 40 ATTAQUE DE FACE

01 face encerclement bras pris
02 face encerclement bras libres
03 face tentative d'encerclement
04 face étranglement croisé par la toile
05 face poussé poitrine à une main
06 face étranglement à mains nues
07 face saisie des deux poignets à deux mains
08 face saisie d'un revers à une main
09 face saisie d'un poignet pouce dessus et saisie revers
10 face saisie d'un poignet opposé à deux mains
11 face saisie des deux revers à deux mains en tirant
12 face saisie des deux revers à deux mains plus coup de genou
13 face saisie des deux bras niveau épaules
14 face saisie de la tête à deux mains plus tentative coup de genou
15 face saisie revers plus attaque haute par coup de poing
16 face saisie des deux revers à deux mains en poussant
17 face attaque coup de poing direct
18 face saisie d'un revers à une main en tirant
19 face saisie de la tête à une main
20 face saisie des deux revers a deux mains plus coup de tête
21 face saisie des deux bras niveau coudes
22 face attaque coup de pied direct
23 face attaque coup de pied latéral
24 face saisie d'un poignet à deux mains
25 face saisie des deux poignets à deux mains en tirant
26 face saisie d'un poignet direct haut
27 face saisie d'un poignet opposé haut
28 face saisie d'un poignet direct
29 face saisie d'un poignet pouce dessus en tirant
30 face saisie d'un poignet opposé
31 face attaque coup de pied circulaire
32 face (Possibilité de compléter par le professeur)
33 face (Possibilité de compléter par le professeur)
34 face (Possibilité de compléter par le professeur)
35 face (Possibilité de compléter par le professeur)
36 face (Possibilité de compléter par le professeur)
37 face (Possibilité de compléter par le professeur)
38 face (Possibilité de compléter par le professeur)
39 face (Possibilité de compléter par le professeur)
40 face (Possibilité de compléter par le professeur)

LISTE 41 à 60 ATTAQUE ARRIERE

41 arrière saisie des deux bras niveau épaules
42 arrière saisie en clé verrouillée sur bras retourné dans le dos
43 arrière tentative de double Nelson
44 arrière saisie du col plus veste niveau bas du dos
45 arrière saisie du col à une main en tirant
46 arrière saisie des deux bras niveau coudes
47 arrière étranglement par l'avant bras plus arm-lock sur bras tendu
48 arrière étranglement avec l'avant bras verrouillé
49 arrière saisie du col à une main en poussant
50 arrière étranglement à mains nues
51 arrière saisie de la tête ou des cheveux à une main
52 arrière encerclement bras pris
53 arrière saisie des deux poignets
54 arrière encerclement bras libres
55 arrière (Possibilité de compléter par le professeur)
56 arrière (Possibilité de compléter par le professeur)
57 arrière (Possibilité de compléter par le professeur)
58 arrière (Possibilité de compléter par le professeur)
59 arrière (Possibilité de compléter par le professeur)
60 arrière (Possibilité de compléter par le professeur)

LISTE 61 à 80 ATTAQUE LATERALE

61 latéral saisie manche niveau épaule et saisie du poignet
62 latéral saisie manche niveau épaule
63 latéral étranglement par l'avant bras sans verrouillage, jambes derrière
64 latéral étranglement par l'avant bras sans verrouillage, jambes devant
65 latéral étranglement par l'avant bras avec verrouillage, jambes derrière
66 latéral étranglement par l'avant bras avec verrouillage, jambes devant
67 latéral saisie manche niveau coude à une main
68 latéral saisie manche niveau poignet pouce dessus
69 latéral encerclement bras pris
70 latéral encerclement bras libres
71 latéral saisie d'un poignet pouce dessous
72 latéral tentative d'encerclement
73 latéral étranglement à mains nues
74 latéral (Possibilité de compléter par le professeur)
75 latéral (Possibilité de compléter par le professeur)
76 latéral (Possibilité de compléter par le professeur)
77 latéral (Possibilité de compléter par le professeur)
78 latéral (Possibilité de compléter par le professeur)
79 latéral (Possibilité de compléter par le professeur)
80 latéral (Possibilité de compléter par le professeur)

LISTE 81 à 90 KATA

*81 KATA **1*** : **TAÏ-JITSU KATA SHODAN**
*82 KATA **2*** : **TAÏ-JITSU KATA NIDAN**
*83 KATA **3*** : **TAÏ-JITSU KATA SANDAN**
*84 KATA **4*** : **TAÏ-JITSU KATA YODAN**
*85 KATA **5*** : **TAÏ-JITSU KATA GODAN**
*86 KATA **6*** : **TAÏ-JITSU KATA SOSHUN**
87 KATA
88 KATA
89 KATA

LISTE 91 à 100 ATTAQUE MATRAQUE

91 arme matraque attaque haute
92 arme matraque attaque latérale
93 arme matraque attaque revers
94 arme matraque saisie d'un revers et attaque haute
95 arme matraque saisie d'un revers et attaque latérale
96 arme matraque (Possibilité de compléter par le professeur)
97 arme matraque (Possibilité de compléter par le professeur)
98 arme matraque (Possibilité de compléter par le professeur)
99 arme matraque (Possibilité de compléter par le professeur)
100 arme matraque (Possibilité de compléter par le professeur)

LISTE 101 à 110 ATTAQUE AU COUTEAU

101 arme couteau attaque haute
102 arme couteau attaque basse
103 arme couteau attaque pique
104 arme couteau attaque revers
105 arme couteau attaque haute avec saisie d'un revers
106 arme couteau attaque basse avec saisie d'un revers
107 arme couteau attaque latérale avec saisie d'un revers
108 arme couteau (Possibilité de compléter par le professeur)
109 arme couteau (Possibilité de compléter par le professeur)
110 arme couteau (Possibilité de compléter par le professeur)

LISTE 111 à 120 ATTAQUE AU SOL

111 attaque au sol uké assis, étranglement arrière avec l'avant bras
112 attaque au sol uké assis, étranglement arrière avec l'avant bras et encerclement avec les jambes
113 attaque au sol uké sur le dos, étranglement à cheval bras fléchis
114 attaque au sol uké sur le dos, étranglement à cheval bras tendus
115 attaque au sol uké assis étranglement arrière bras tendus
116 attaque au sol tentative d'approche
117 attaque au sol uké sur le dos, étranglement au-dessus par l'arrière
118 attaque au sol uké sur le dos, tori entre les jambes de uké, étranglement bras tendus
119 attaque au sol (Possibilité de compléter par le professeur)
120 attaque au sol (Possibilité de compléter par le professeur)

LISTE 121 à 130 ATTAQUE AU BATON LONG

121 attaque au bâton long, latérale à la tête
122 attaque au bâton long, latérale aux côtes
123 attaque au bâton long, balayage des jambes
124 attaque au bâton long, à la tête suivi d'un balayage des jambes
125 attaque au bâton long, pique au visage
126 attaque au bâton long, pique au ventre
127 attaque au bâton long, haute sur la tête
128 attaque au bâton long, pique suivi revers
129 attaque au bâton long, (Possibilité de compléter par le professeur)
130 attaque au bâton long, (Possibilité de compléter par le professeur)

PRESENTATION D'UN KATA

- **La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : Kimono propre, ceinture nouée, comportement et attitude générale irréprochable.**

- **Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. Le Kata est annoncé à haute voix, il commence et se termine par le salut.**

- **Dans la démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.**

- **Les positions doivent être bien marquées. La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules bien contrôlée. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute sera sanctionnée.**

- **Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le kata présenté), les temps morts et les Kiaï devront être placés de manière judicieuse.**

- **Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.et de puissance**

- **Le regard doit être emprunt de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînement sont utilisés.**

- **La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme. Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques, sauf dans certains Kata dit « respiratoires » elle est inaudible. Un Kata comporte suivant le style un, deux en général, voire trois expirations sonores (Kiaï) qui expriment un dégagement maximum d'énergie.**

- ***L*e Kata est exécuté dans sa forme originale, c'est à dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style ou l'école auquel se réfère le candidat. Pour le 1er ou le 2ème Dan, les candidats doivent se référer aux Katas officiels retenus par la Fédération. Pour les autres grades, seules des variations très minimes sont tolérés, le jury se réservant le droit d'interroger le candidat sur l'origine de la variante. Les autres interprétations seront considérés comme des erreurs.**

- **Aucune erreur ne sera admise dans le Kata libre, elle sera sanctionnée par la note zéro. Il ne faut pas entendre par erreur une légère variante technique issue d'une interprétation différente de la technique originale. Mais un oubli, un rajout ou toutes variations qui déformeraient la nature du Kata, seront considérés comme des erreurs.**

LEXIQUE EN JAPONAIS

Tsuki Wasa (techniques de coups de poings directs)

Choku tsuki Coup de poing direct en position debout.
Oï tsuki Coup de poing direct en avançant (en poursuite) du coté de la jambe avancée.
Gyaku tsuki Coup de poing direct contraire à la jambe avancée.
Mae te tsuki = Maïte tsuki Coup de poing direct du coté jambe avancée, à partir d'une position de garde.
Kizami tsuki Coup identique à Maïte avec esquive du buste pour gagner de l'allonge.
Tate tsuki Coup de poing rapproché, le poing reste en position verticale à l'impact.
Age tsuki Coup de poing remontant au menton (position finale de Jodan oï tsuki).
Ura tsuki Coup de poing court remontant à la manière de l'uppercut de la boxe anglaise.
Kagi tsuki Coup de poing court en crochet. A l'impact l'avant bras est parallèle au corps.
Mawashi tsuki Coup de poing vers l'avant en crochet latéral.
Moroté tsuki Coup de poings simultanés
Awase tsuki Coup de poings double à deux niveaux, les paumes des mains se regardent.
Heiko tsuki Coup de poings double au même niveau, paumes vers le bas.
Yama Tsuki Coup de poings double un poing en haut, un poing en bas (yama = la montagne)
Hasami tsuki Double coup de poings circulaires aux flancs (hasami = les ciseaux)

Uchi Waza (techniques de coups indirect

Tetsui uchi Attaque avec le côté du poing. Le poing frappe tel un marteau.
Ura tetsui uchi Attaque inverse de tetsui. Le poing fermé frappe du côté du pouce.
Uraken uchi Attaque du revers du poing fermé, frappe avec les phalanges.
Shuto Uchi Attaque du tranchant externe de la main (côté auriculaire).
Haito uchi Attaque du tranchant interne de la main (côté pouce).
Haishu uchi Attaque avec le dos de la main ouverte.
Teisho uchi Attaque avec la base de la paume (main ouverte).
Einpi uchi : Attaque avec le coude
Yoko empi Coup de coude latéral
Mawashi empi Coup circulaire vers l'avant
Age empi (ou tate empi) Coup de coude remontant
Otoshi empi Coup de coude descendant
Ushiro empi Coup de coude vers l'arrière

Uke Wasa (techniques de blocages)

Gedan baraï Blocage bas avec l'avant-bras, en balayant de l'intérieur vers l'extérieur.
Jodan age uké Blocage remontant avec l'avant bras.
Ude Uké = Soto uké Blocage circulaire moyen avec l'avant-bras, de l'extérieur vers l'intérieur.
Uchi korni Même blocage que précédent avec esquive du buste.
Uchi uké Blocage circulaire moyen avec l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur.
Shuto uké Blocage circulaire moyen avec le tranchant de la main ouverte, intérieur vers l'extérieur.
Tate shuto uké Blocage circulaire moyen avec la paume de la main ouverte, intérieur vers l'extérieur.
Otoshi uké Blocage descendant en écrasant avec l'avant bras.
Juji uké Double blocage avec les mains en croix (mains ouvertes ou fermées).
Haishu uké Blocage moyen ou haut avec le revers de la main ouverte.
Morote (uchi) uké Blocage uchi-uke renforcé avec l'autre main (ouverte ou fermée).
Teisho awase uké Double blocage vers l'avant mains ouvertes avec les paumes en contact.
(Sokumen) awase uké Double blocage, une main en shuto l'autre en teisho.
Kakiwake uké Défense double en croisant puis en écartant les avant-bras.
Sukui Uké Blocage balayé de la main ouverte (blocage en cuiller), avec légère esquive du buste.

Keri Wasa (techniques de coups de pieds)

Mae geri	Coup de pied direct vers l'avant, frappe avec la balle du pied (sous les orteils).
Mae kakato geri	Coup de pied direct vers l'avant et descendant frappe avec le talon.
Mawashi geri	Coup de pied circulaire fouetté, frappe avec le cou ou la balle du pied.
Yoko geri kekorni	Coup de pied latéral direct, frappe avec le talon ou le tranchant du pied (sokuto).
Yoko geri keage	Coup de pied latéral fouetté et remontant, frappe avec le tranchant du pied.
Yoko fumikomi geri	Coup de pied latéral vers le bas, avec l'idée d'écrasement.
Mikazuki geri	Coup de pied en arc de cercle vers l'intérieur, frappe avec la voûte plantaire.
Ushiro geri	Coup de pied direct pénétrant vers l'arrière. Frappe avec le talon.
Ura mawashi geri	Coup de pied circulaire en revers, frappe avec le talon.
Hiza geri	Coup de genou

Les Positions et Déplacements

Déplacements*:*

Yori ashi	Sursaut avant ou arrière.
Ayumi ashi	Pas en avant.
Tsugi ashi	Pas chassé.
Riki ashi	Pas en arrière.
Okuri ashi	Pas croisé.
Mawari ashi	Pivot sur jambe avant.
Ushiro mawari ashi	Pivot sur jambe arrière.

Positions de base :

Zen kutsu dachi	Poids sur jambe avant.
Kokutsu dachi	Poids sur jambe arrière.
Kiba dachi	Position du cavalier.
Neko ashi dachi	Poids sur jambe arrière, appui sur bol du pied avant.
Heisoku dachi	Debout, pieds joints.
Shiko dachi	Position du sumotori.
Sanchin dachi	Position du «sablier».
Hangetsu dachi	Position du «sablier» élargie.
Fudo dachi	Position de combat, poids réparti sur les 2 jambes.

Postures debout:

Heisoku dachi	Pieds joints.
Hachiji dachi	Pieds écartés,
Heiko dachi	Pieds écartés, parallèles.
Musubi dachi	Talons joints, pointes ouvertes.
Teiji dachi	Pieds placés en forme de «T».
Renoji dachi	Pieds placés en forme de «L».