

# **PROGRAMME**

## **TAI-JITSU**

### **AFAMA - FFKAMA**

## **PROGRAMME DE CEINTURE NOIRE 1<sup>er</sup> DAN**

### **I. Examen technique**

- a. projections
  - 10 projections différentes sur attaques variées de face.
  - 5 projections différentes sur attaques variées latérale.
  - 5 projections différentes sur attaques variées arrière.
  
- b. clés
  - 6 clés variées sur attaques de face.
  - 6 clés variées sur attaques arrière.
  - 6 clés variées sur attaque au sol.
  
- c. projections - clés
  - 10 enchaînements avec contrôle au sol par clé.
  
- d. clés de jambe
  - 4 clés.
  
- f. étranglements
  - 5 au choix debout ou au sol.

### **II. Self-Défense**

- a. défense sur bâton court
  - 3 défenses sur attaques hautes.
  - 3 défenses sur attaques à revers.
  - 3 défenses sur attaques latérales.
  
- b. défense sur couteau
  - 2 défenses sur attaques hautes.
  - 2 défenses sur attaques basses.
  - 2 défenses sur attaques revers.
  - 2 défenses sur attaques latérales.
  - 2 défenses sur attaques en pointes.
  
- c. défense sur revolver
  - 2 défenses sur attaques de face – tori bras levés.
  - 2 défenses sur attaques arrière – tori bras levés.

Pour les défenses sur bâton court, couteau ou revolver, tori doit enlever ou retourner l'arme vers l'attaquant, sinon il se verra refusé.

### III. Randori

Le randori n'est plus demandé après l'âge de 40 ans.

Le randori à lieu contre 3 adversaires dont deux sont armés : couteau et bâton court.

Durée : 1 minute.

#### Remarques :

- l'examen est composé de 3 parties : technique, self-défense, et randori. Si le candidat ne réussit pas l'une des parties, il devra se représenter au passage suivant pour cette partie uniquement.
- 1 raté ou un mauvais contrôle sur l'adversaire est admis. Le second sera d'office éliminatoire.
- Les atémis font partie du taï-jitsu mais ne sont pas admis comme seule défense valable. Ils doivent être suivis d'une clé ou d'une projection.

## **PROGRAMME DE CEINTURE NOIRE 2<sup>ème</sup> DAN**

### IV. Examen technique

#### f. projections

- 5 sutémis sur attaques de face.

#### g. clés

- 6 clés de poignet différentes.
- 6 clés de jambe différentes.
- 6 clés de nuque différentes.

#### h. projections - clés

- 3 dégagements ceinturation arrière sous les bras.
- 3 dégagements ceinturation arrière sur les bras.
- 3 dégagements prise de col arrière en poussant.
- 3 dégagements de tête baissée de face.
- 3 dégagements de tête baissée latéral.
- 3 dégagements sur clé de nelson.

#### i. 10 questions diverses du jury

- 2 sorties différentes par question.

#### j. Points vitaux

- 10 dont 6 mortels

S'il y a une hésitation sur cette question, le candidat sera éliminé d'office.

### V. Self-Défense

#### d. défense sur bâton long

- 2 défenses sur attaques hautes.
- 2 défenses sur attaques à revers.
- 2 défenses sur attaques en pointe.

- e. défense sur couteau
  - 3 défenses, couteau appuyé sur la george.
  - 3 défenses sur attaques de haut avec prise de veste.
  - 3 défenses sur attaques basses avec prise de veste.
- f. défense sur revolver
  - 2 défenses sur revolver appuyé sous le menton.
  - 2 défenses sur revolver appuyé sur la nuque
- g. questions du jury
  - 10 questions diverses posées par le jury.
  - 10 défenses variées.

Pour les défenses sur bâton court, couteau ou revolver, tori doit enlever ou retourner l'arme vers l'attaquant, sinon il se verra refusé.

## VI. Randori

Le randori n'est plus demandé après l'âge de 40 ans.  
Le randori à lieu contre 3 adversaires dont deux sont armés : couteau et bâton court.  
Durée : 1 minute.

### Remarques :

- l'examen est composé de 3 parties : technique, self-défense, et randori. Si le candidat ne réussit pas l'une des parties, il devra se représenter au passage suivant pour cette partie uniquement.
- 1 raté ou un mauvais contrôle sur l'adversaire est admis. Le second sera d'office éliminatoire.
- Les atémis font partie du tai-jitsu mais ne sont pas admis comme seule défense valable. Ils doivent être suivis d'une clé ou d'une projection.

## **PROGRAMME DE CEINTURE NOIRE 3<sup>ème</sup> DAN**

**Techniques** : 20 questions du jury (2 sorties).  
Uniquement défense par projection ou clé.

**Techniques des clés** : 6 clés de poignet.  
3 clés de jambe.  
3 clés de doigt.  
3 clés de nuque.

**1 kata d'enchaînement de 12 clés de bras** : 6 debout, 6 au sol, sans perdre le contrôle du bras du partenaire.

Techniques d'embarquement : 3 façons différentes.

Techniques de self-défense : 5 questions du jury : bâton.  
5 questions du jury : couteau.  
5 questions du jury : revolver.  
5 questions du jury : sabre ou bâton long.

2 sorties sur chaque question avec projection ou clé.

Randori : (1 minute).

Randori en cercle dont trois adversaires sont armés (1 bâton court, 1 couteau, 1 bâton long – sabre).