PROGRESSION

CEINTURE JAUNE
5ème KYU

A

CEINTURE ORANGE
4ème KYU

NOM:
PRENOM:

CLUB:

DATE DU CONTROLE

PROGRESSION DE LA CEINTURE JAUNE A LA CEINTURE ORANGE

A. TRONC COMMUN ATEMI CEINTURE JAUNE A LA CEINTURE ORANGE

- **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:
SHIKO DACHI/position du sumotori
SANSHIN DACHI/ Position du «sablier».
HANGETSU DACHI /Position du «sablier» élargie.

- **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.

Observation :

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 à défaut un kata dans la liste officielle conformément aux règlements fédéraux. Ce deuxième cas de figure reste à l'appréciation de l'enseignant

Critères d'évaluation :

NB: voir examen de la ceinture noire

Observation :

B. SPECIFIQUE TAI-JITSU CEINTURE JAUNE A LA CEINTURE ORANGE

- **CHUTES (UKEMI)**

- AVANT PLAQUEE
- ARRIERE ENROULEE

Observation :

Exercice effectué à droite et à gauche. Ce travail 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

- **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.

- 3ème par atemi : COUP DE COUDE AUX COTES
- 4ème par atemi : COUP DE PIED DIRECT NIVEAU MOYEN

- 3ème par clé : CLE EN CROIX
- 4ème par clé : CLE DE POIGNET VERTICAL VRILLE

- 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.

Observation :

- **KATA**

- 2ème KATA : TAÏ-JITSU KATA NIDAN

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

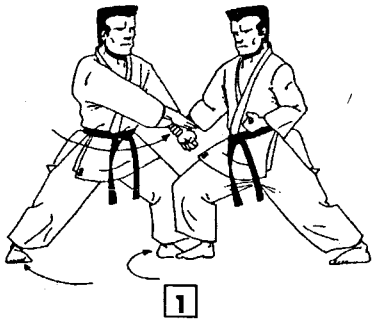
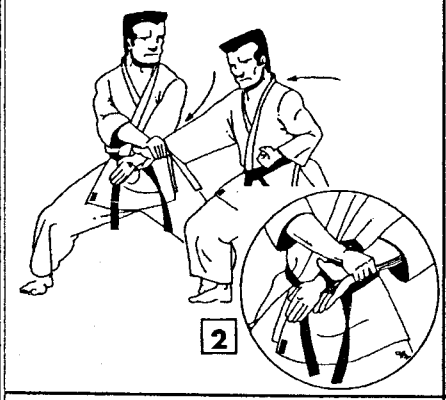
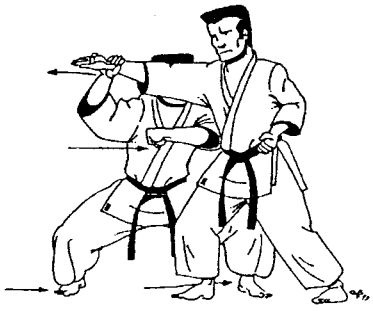
Observation :

TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

atémi 3

coup de coude aux côtés

YOKO EMPI

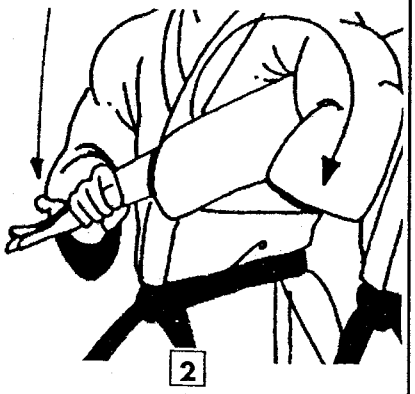
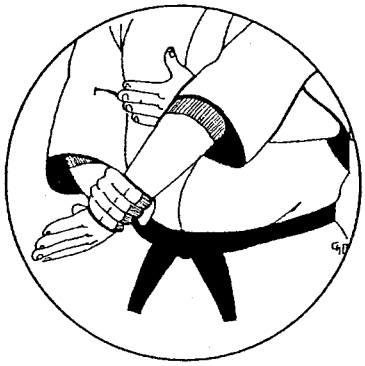
ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 1	TAI SABAKI (esquive du corps) MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant) ZENKUTSU DACHI (position fente avant)	• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant afin d'effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), • Saisir le poignet de l'attaquant, • Position des jambes en fente avant.
 2	KIBA DACHI (position du cavalier) SHIKO DACHI (position du sumotori 'tolérée')	• Rotation du bassin pour changer de position et exercer une légère traction de l'attaquant vers le bas, • Simultanément faire une rotation du poignet en ouvrant la main (pronation) pour effectuer le dégagement de la saisie.
3	KOTE (poignet) EMPI (coude)	• Maintenir la traction de l'attaquant tout en levant le poignet (bras) de celui-ci, simultanément armer le coude pour préparer le contre.
 4	YOKO EMPI (coup de coude sur le côté) YORI ASHI (pas glissé)	• Accentuer la traction en avant de l'attaquant et effectuer le contre du coude de côté dans les côtes tout en se déplaçant latéralement.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

clef 3

Clef en croix

JUGI UDE GATAME

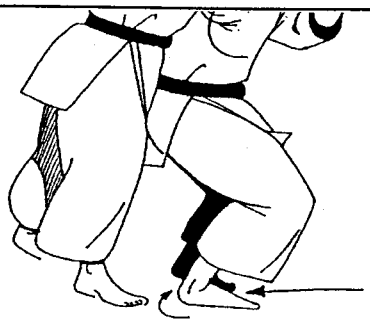
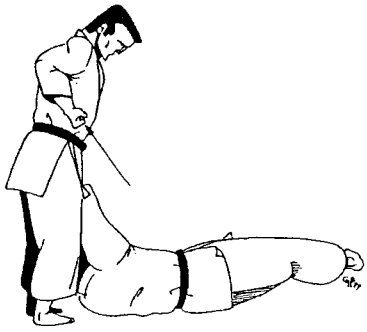
ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	TAI SABAKI (esquive du corps)	• En sortant de l'axe d'attaque par une esquive du corps, pivot à 180° afin d'accentuer la rotation, saisir le poignet de l'attaquant en tirant afin de mettre le bras en extension, l'autre main venant se dégager de l'étreinte.
2	KOTE (poignet)	• Simultanément, glisser les pieds vers l'arrière, le bras libre passant par dessus du bras de l'attaquant afin de l'enrouler, • L'autre main venant exercer une pression sans exagération vers le bas.
 2	EMPI (HIJI) (coude)	• Contrôler l'arm-block en exerçant une pression vers le bas.
	UDE (bras) JUGI GATAME (contrôle en croix)	• Afin d'exercer un arm-look correct l'appui doit être maintenu la main appuyer sur le sternum du défenseur à plat.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 3

Projection par l'épaule

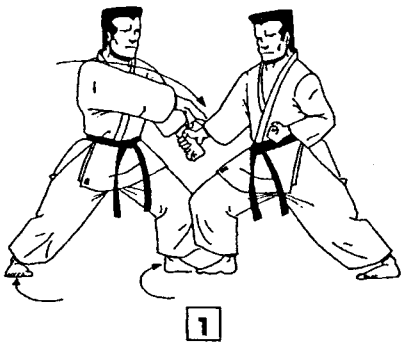
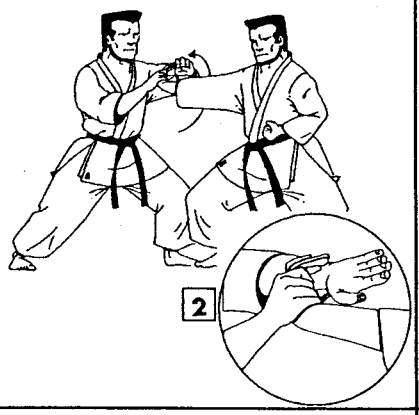
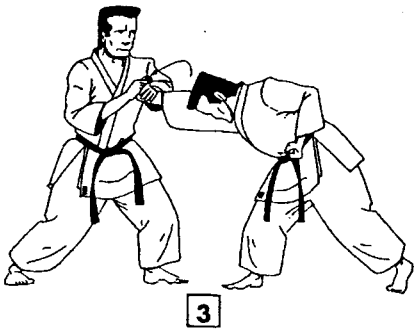
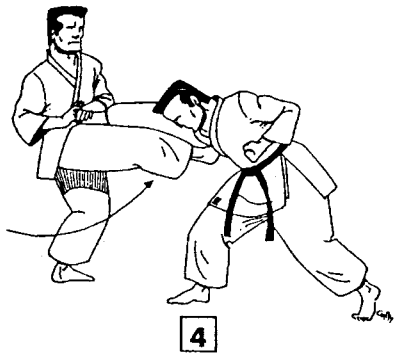
IPPON SEOIE NAGE

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas	• Simultanément avancer le pied extérieur vers le pied avant de l'attaquant pour amorcer une rotation du corps, saisir le poignet en exerçant un déséquilibre (sans exagération), passer l'autre main sous l'aisselle de l'attaquant.
2	KAKETE (main crochetant)	• Pivoter sur le pied avant pour faire un demi-tour, enrouler le bras de l'attaquant tout en ramenant l'autre pied, (pieds parallèles), • Descendre le centre de gravité et tirer sur le bras de celui-ci pour accentuer le déséquilibre, faire passer l'attaquant au dessus de l'épaule, en tendant les jambes.
 2	UDE (bras)	• Ramener l'autre pied pour obtenir les pieds parallèles pas trop écartés, tirer sur le bras de l'attaquant pour accentuer le déséquilibre.
 3	IPPON SEOI NAGE (une projection en chargeant sur le dos) HIKITE (tirer la main en arrière)	• Contrôler l'attaquant en armant le poing à la hanche.

TECHNIQUES DE BASES PAR ATEMI

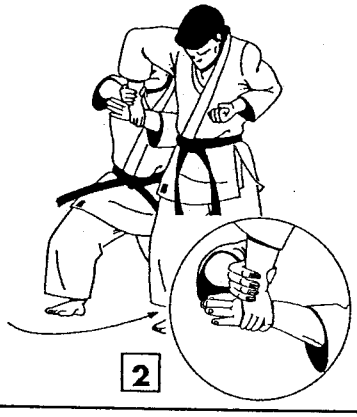
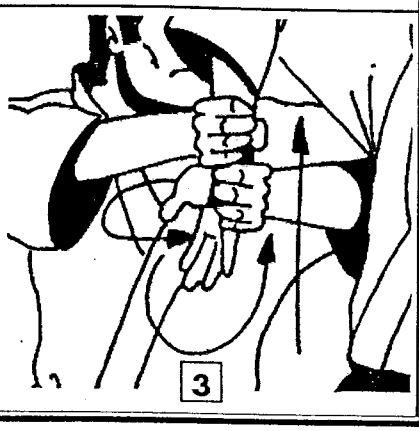
atémi 4 — Coup de pied direct niveau moyen

CHUDAN MAE GERI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 1	TAÏ SABAKI (esquive du corps) MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant) FUDO DACHI (position équilibrée de combat)	• Déplacement (latéro-oblique 45°) avec traction de l'attaquant pour effectuer le déséquilibre de celui-ci (sans exagération), • Saisir la main de l'attaquant avec contrôle du pouce, • Position des jambes en fente avant.
 2	KOTE (poignet)	• Rotation du poignet afin de se dégager de la saisie.
 3	FUDO DACHI (position équilibrée de combat)	• Reculer le pied avant pour changer de position, • Accentuer la traction (sans exagération) de l'attaquant en contrôlant (en saisissant) le poignet de celui-ci.
 4	MAE (face) GERI (coup de pied) CHUDAN (niveau moyen)	• Accentuer la traction vers la hanche et simultanément effectuer un contre par un atémi du pied niveau moyen.

TECHNIQUES DE BASES PAR CLEF

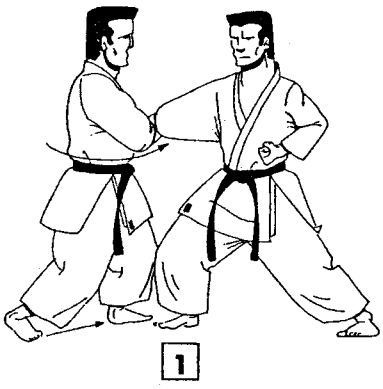
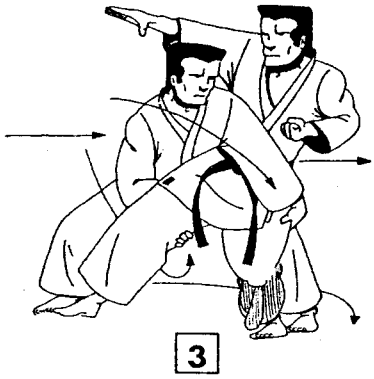
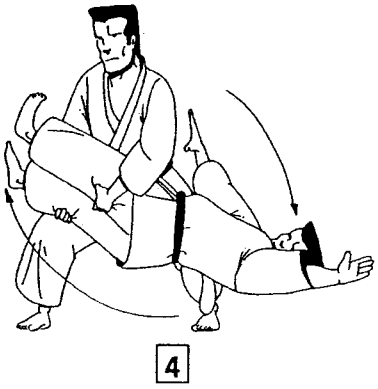
clef 4 — Clef de poignet vertical vrillé — YUKI SHIGAE

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
1	TAÏ SABAKI (esquive du corps)	• Sortir de l'axe d'attaque par une esquive du corps, saisir le poignet de l'attaquant et écarter le bras de celui-ci sans exagération.
 2	KOTE (poignet)	• Pivot sur la jambe avant en reculant l'autre pied afin de passer sous le bras de l'attaquant tout en levant le bras fléchit de celui-ci sans exagération.
3	EMPI (HIJI) (coude)	• Après avoir dégagé la saisie de l'étreinte, saisir fermement la main de l'attaquant, • Exercer une rotation en remontant le poignet vers l'intérieur de celui-ci tout en assurant le contrôle de la technique avec le coude sur le côté. • Travail de rotation des hanches mesurée pour accentuer la clef.
 3	YUKI SHIGAE (KOTE HINERI) (torsion du poignet)	• Saisir fermement, exercer une rotation du poignet en remontant.

TECHNIQUES DE BASES PAR PROJECTION

projection 4 — Ramassage de jambes

WAKI OTOSHI

ENCHAINEMENT TECHNIQUE	DESCRIPTION	EXPLICATION
 1	AYUMI ASHI (DE ASCHI) (avancer un pas)	• Simultanément avancer le pied extérieur vers le pied avant de l'attaquant pour amorcer une rotation du corps, en armant le poing sous le poignet de l'attaquant.
2	MAWARI ASHI (déplacement tournant autour du pied avant)	• Pivoter sur le pied avant pour vous placer perpendiculaire à l'attaquant, simultanément rotation des deux mains pour vous dégager de l'étreinte.
 3  4		• Glisser le pied derrière celui de l'attaquant tout en passant sous le bras de celui-ci, afin d'exercer une percussion (sans exagération) du corps de façon à le mettre en déséquilibre, • Faites glisser les mains à la hauteur des creux poplités, exercer une traction vers l'avant de l'attaquant en levant sans exagération pour l'amener au sol.
5	HIKITE (tirer la main en arrière) WAKI OTOSHI (renversement sous l'aisselle)	• Contrôle de l'attaquant jusqu'au sol en armant le poing à la hanche.

- **ASSAUTS CONVENTIONNELS**

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

ATELIER DE FACE

- ● **01 face encerclement bras pris**
- ○ 02 face encerclement bras libres
- ● **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
- ● **10 face saisie d'un poignet opposé à deux mains**
- ○ 13 face saisie des deux bras niveau épaules
- ○ 17 face attaque coup de poing direct
- ● **18 face saisie d'un revers à une main en tirant**
- ● **19 face saisie de cheveux 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
- ● **65 latéral étranglement par l'avant bras avec verrouillage, jambes derrière**
- ○ 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

ATELIER ARRIERE

- ● **41 arrière saisie des deux bras niveau épaules**
- ● **45 arrière saisie du col à une main en tirant**
- ● **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
- ○ 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

● **Fiche : Phase d'acquisition**
○ Fiche : **Phase de révision**

- **RANDORI A DEUX**

- LIBRE 1mn

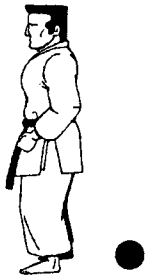
Finalité : le candidat présente une prestation de son choix avec son partenaire, chacun effectue des attaques et défenses alternativement. Il sera demandé de respecter les fondements du taï-jitsu esquive, atémi précurseur, technique par clé ou projection suivi d'un atémi final.

Observation :

Observation générale

TAI-JITSU KATA NIDAN 2/1

YOI
HACHIJI DACHI



Position d'attente pieds écartés de la largeur des hanches (pieds parallèles).

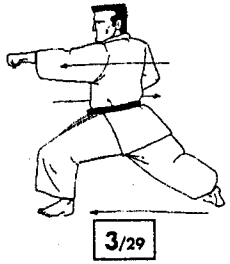
KAMAE
FUDO DACHI

Reculer la jambe droite pour se mettre en garde, position équilibrée de combat.

CHUDAN OÏ TSUKI
ZENKUTSU DACHI

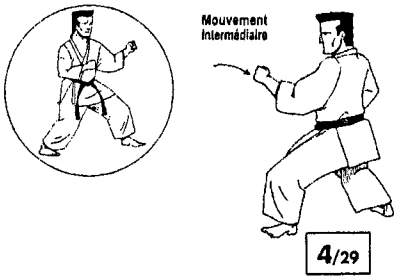
Sur un pas en avançant, coup de poing direct en poursuite niveau moyen.

CHUDAN OÏ TSUKI
ZENKUTSU DACHI



Sur un pas en avançant, coup de poing direct en poursuite niveau moyen.

KAMAE
FUDO DACHI

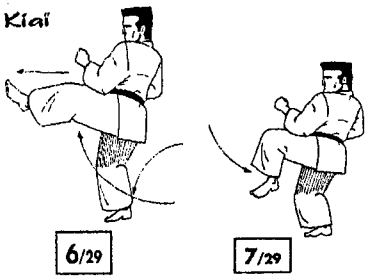


Sur place, réarmement pour se remettre en garde poings fermés. Position équilibrée de combat.

CHUDAN MAE GERI
KEKOMI

En avançant, coup de pied direct de la jambe arrière, niveau moyen pénétrant.

CHUDAN MAE GERI
KEAGE

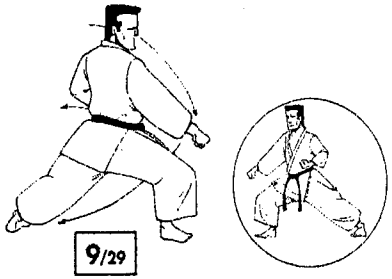


En avançant, coup de pied direct de la jambe arrière, niveau moyen fouetté.

KAITEN
GUMBI

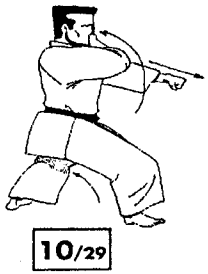
Sur place pivot sur la jambe d'appui avec réarmement du bras avec protection.

GEDAN BARAÏ
ZENKUTSU DACHI



Reposer la jambe gauche en arrière, blocage bas en fente avant

GUMBI
FUDO DACHI



Sur place, changement de position: équilibrée de combat.

KAMAE
FUDO DACHI

Sur place, remise en garde en position équilibrée de combat.

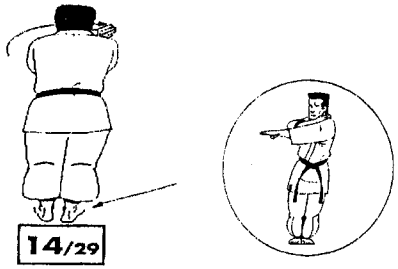
MAWARI ASHI
SOTO-UDE

En avançant, esquive avec pivot sur le pied avant; parade de l'avant bras.

AYUMI ASHI-MAWARI ASHI

En avançant, esquive avec pivot sur le pied avant; parade de l'avant bras.

HEISOKU DACHI
GUMBI



En ramenant le pied avant à la hauteur de l'autre pied, armement avec protection.

Conception/YL/CRAT/2003

TAI-JITSU KATA NIDAN 2/2

SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI

15/29

Reculer le pied droit pour frapper circulaire avec le tranchant de la main ouverte.

SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI

(vue de face) Reculer le pied droit pour frapper circulaire avec le tranchant de la main ouverte.

SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI

16/29

17/29

Ramener le pied avant, armement avec protection. Reculer le pied gauche pour frapper circulaire avec le tranchant de la main ouverte.

SHUTO UCHI KOKUTSU DACHI

(vue de face) Reculer le pied droit pour frapper circulaire avec le tranchant de la main ouverte.

GEDAN TEISHO UKE FUDO DACHI

18/29

19/29

En changeant d'axe, parade basse de la main en patte d'ours.

GEDAN TEISHO UKE FUDO DACHI

20/29

21/29

En reculant, parade basse de la main en patte d'ours.

KAMAE FUDO DACHI

22/29

Sur place, réarmement pour se remettre en garde poings fermés. Position équilibrée de combat.

CHUDAN MAE GERI KEAGE

11/38

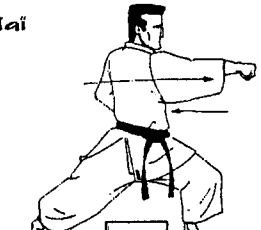
En avançant, coup de pied direct de la jambe arrière, niveau moyen fouetté.

CHUDAN TSUKI ZENKUTSU DACHI

25/29

Sur un pas en avançant, coup de poing direct en poursuite niveau moyen.

CHUDAN GYAKU TSUKI ZENKUTSU DACHI



26/29

Sur place, coup de poing inversé à la jambe avant niveau moyen.

KAITEN FUDO DACHI

27/29

Pivot (demi-tour) sans exagération, changement de position en déplaçant le pied droit et armement.

KAMAE FUDO DACHI

28/29

Sur place, remise en garde en position équilibrée de combat.

KAMAE FUDO DACHI

29/29

En reculant, remise en garde en position équilibrée de combat.

YOI HACHIJI DACHI

Reculer le pied gauche pour se remettre en position d'attente pieds écartés de la largeur des hanches (pieds parallèles).

Conception/TYL/CRAT/2003

CONTROLE DES CONNAISSANCES CEINTURE ORANGE

UV1: KIHON **UV2:** KIHON IPPON KUMITE **UV3**: KATA TRONC COMMUN		**UV 1**	**UV 2**	**UV 3**	CHUTES	BASES	KATA	DEFENSES	RANDORI	**OBSERVATIONS**
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									

Evaluation

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