

<b>Examen du 1<sup>er</sup> Dan NIHON TAI JITSU</b>		
<b>Epreuves par Module</b>		Noté sur
<b>UV1 Kihon</b>	<p><b><u>Candidat seul</u></b></p> <p>a) Attaques, Parades, Ripostes sur trois pas b) Chutes diverses <b><u>Voir tableau annexe 1</u></b></p> <p><b><u>Candidat avec partenaire</u></b></p> <p>c) Les 4 tai-sabaki fondamentaux à droite et gauche avec riposte par atémi. Départ position Yoi</p>	/20
<b>UV2 Kihon Ippon Kumite</b>	<p><b><u>Candidat avec partenaire</u></b></p> <p>Sur les 5 attaques par atémi, définies dans le règlement CNSGDK Défenses libres (atémis, projections, clés, étranglements). Tori fait la série à droite puis la série à gauche. Les défenses peuvent être différentes à droite et gauche. Les parades et les ripostes sont directes et simples. <b><u>Nota :</u></b> Première attaque en <b>SHUTO SHOMEN UCHI</b></p>	/20
<b>UV3 Kata</b>	<p><b><u>Candidat avec partenaire</u></b></p> <p>2 kata au choix du candidat parmi les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- KIHON KATA</li> <li>- NIHON TAI JITSU NO KATA SHODAN</li> <li>- NIHON TAI JITSU NO KATA NIDAN</li> </ul>	/20
<b>UV4 Programme imposé</b>	<p><b><u>Candidat avec partenaire</u></b></p> <p>Démonstration d'un maximum de <b>8 défenses sur saisies de poignet</b> (Techniques de base) <b>demandées par le jury</b> parmi les 3 séries par atémi, clé et projection.</p>	/20
<b>UV5 Epreuves techniques</b>	<p><b><u>Candidat avec partenaire</u></b></p> <p>Défenses personnelles sur 4 à 8 attaques maximum demandées par le jury, sans armes (Attaques de face, latérales, arrière et sol). 1 attaque de chaque famille sera demandée au minimum.</p>	/20
<b>UV6 Epreuve combat</b>	<p><b><u>Candidat avec partenaire de l'école, choisi par le candidat.</u></b></p> <p>Randori libre de 1'30 maximum de type Nihon Tai Jitsu, les 2 partenaires attaquent et défendent alternativement.</p>	/20
<b>TOTAL</b>		/120

**Tenue vestimentaire :** Keigogi blanc sans distinction d'appartenance à un club. Est admis (sans obligation), la tenue « type Nihon Tai-Jitsu » avec écusson de la discipline sur la manche gauche et idéogramme Nihon Tai Jitsu sur le pan gauche de la veste.

Si le partenaire du candidat est déjà titulaire de la ceinture noire il lui sera autorisé de pouvoir porter la ceinture noire à liseré rouge et or de l'école nihon tai jitsu.