

Supplément 4 kyu - ceinture orange

Seniors

Les épreuves suivantes doivent être effectués avec l'examen technique :

- ⇒ Histoire du jiu jitsu. 10 points.
- ⇒ Connaître et traduire les dénominations japonaises. 10 points.
- ⇒ Epreuves physiques. 20 points.
- ⇒ Première, seconde et troisième partie du Junior Kata. 30 points.
- ⇒ Tai Sabaki. 10 points.
- ⇒ Exercice des positions. 15 points.
- ⇒ 5 projections de hanche, D et G en 15 sec ; un adversaire. 10 points.

Conclusions de l'histoire du Ju Jitsu:

AKIYAMA et YAMAMOTO étaient les ancêtres de l'école TEN SHINTO, une école qui a été fondée par ISO en FUKUDA. C'était dans cette école que JIGORO KANO s'entraînait. C'est là qu'il apprit pour la première fois les principes de base qui sont encore toujours d'application :

- Toujours regarder les yeux de l'adversaire.
- L'important c'est la technique, pas la force.
- Toujours être en mouvements souple et simple.
- La force intérieure doit venir du « KI ».
- Le point de graviter doit toujours être bas.
- Toujours employé le côté de l'adversaire et le déséquilibrer.

Jigoro Kano visita encore beaucoup d'autres écoles avec d'autres méthodes, groupa ses connaissances et en tira comme conclusions que le jiu jitsu n'était pas simplement l'apprentissage d'une technique de self-défense mais était une FACON DE VIVRE.

Nous pouvons donc conclure que le jiu jitsu eut son origine il y a environ 2500 ans en Chine mais que c'est au Japon qu'il trouva sa forme dans la seconde partie du 16^e siècle. JIU OU JU JITSU est la base de différent sports budo e.a. :

KYUDO tir à l'arc	KARATE
KENDO combat au bâton ou épée	AIKIDO
JUDO	SUMO lutte japonaise

Dénominations japonaises:

Gedan	Zone basse	Yoko	Côté, latéral
Chudan	Zone moyenne	Kakato	Tâlon
Jodan	Zone haute	Randori	Exercisse libre ou réaliste
Seiken	Poing	Kiai	Cri
Hantai	Contraire	Makiwara	Poteau ou coussin de frappe

Tai Sabaki :

Droite, gauche, droite arrière, gauche arrière, droite avant, gauche avant, droite sur droite, gauche sur gauche, en dessous droite, en dessous gauche; les 4 premiers avec finitions différentes.

Exercices de positions :

Zen kutsu dachi changer de jambe avec gedan barai/ déplacer jambe avant/ déplacer jambe arrière/ pas prolongé avant/ pas prolongé arrière/ oi tzuki/ gyaku tzuki/ kiba dachi droite/ kiba dachi gauche.

Condition :

Min 5 mois d'entraînement.

Obtenir min 65% à l'examen technique.

Si on ne réussit pas l'examen, on peut repasser la semaine suivante, ensuite on attend 2 mois pour le troisième essai.