

Supplément 5 kyu – ceinture jaune 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. 10 points.
- ⇒ Première et seconde partie du Junior Kata. 20 points.
- ⇒ Tai Sabaki. 10 points.
- ⇒ Salut et discipline lors de l'examen. 10 points.

Le récit ou la légende du docteur Akiyama :

Il y a très longtemps vivait au Japon un certain docteur « Akiyama ». Lors d'un voyage en Chine il fût la connaissance, en Mandchourie, d'une secte religieuse qui pratiquait une sorte de self-défense qui était basée sur la connaissance du corps humain. Le docteur ne pût prendre part aux entraînements mais fût autorisé à regarder les exercices. La discipline, qui s'appelait HAKUTA, permettait de se défaire d'un adversaire armé et visiblement plus fort.

De retour au Japon il essaya d'enseigner ces techniques à sa famille. Mais comme il n'avait pas pratiqué, il ne comprît pas le principe de base de l'Hakuda. Ce principe il le trouva d'une manière très naturelle. Il constata que durant l'hiver, les grosses branches du chêne se cassent sous le poids de la neige, alors que les fines branches du saule se plient et rejettent la neige. Voilà ce qui était l'esprit de l'Hakuda : employer la violence et le poids de l'adversaire pour le terrasser.

Il nomma cette nouvelle méthode de combat le : Jiu Jitsu « Art doux ».

Dénominations Japonaises :

O goshi	Projection de hanche
Ippon seo nage	Projection d'épaule
Kiba dachi	Position du cavalier
Zen kutsu dachi	Position avant
Kokutsu dachi	Position arrière
Mae geri	Coup de pied avant
Mawashi geri	Coup de pied circulaire
Oi tzuki	Coup de poing en avançant
Gyaku tzuki	Coup de poing contraire
Ushiro	Arrière

Tai Sabaki :

Droite, gauche : avec finition, droite arrière, gauche arrière.

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.