

## Supplément 6 kyu - ceinture blanche Seniors

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

- ⇒ Histoire du jiu jitsu. 10 points.
- ⇒ Connaître et traduire les dénominations japonaises. 15 points.
- ⇒ Toutes les chutes (8 nr. + chute avant D et G) 10 points.
- ⇒ Première partie du Junior Kata. 10 points.
- ⇒ Salut et discipline lors de l'examen. 10 points.

### **Histoire du jiu jitsu :**

L'origine du jiu jitsu est et reste vague, la plus grande source d'information vient de la transmission orale, car il existe peu d'écrit à ce sujet. Par la boxe, une ancienne pratique de self-défense chinoise, nous apprenons un peu de l'usage des premières techniques de jiu jitsu. En 720 après JC le Japon commença à mettre son histoire par écrit. On y retrouve des annotations sur une sorte de lutte sumo que l'on peut considérer comme un embryon du jiu jitsu. On peut situer le véritable début au environs des années 1600-1650 avec la naissance de différentes écoles, tels que le kito ryu et le tenshin-shinyo-ryu. L'histoire ou la légende du docteur Akiyama est encore la plus plausible. (Voir 5<sup>e</sup> kyu).

**Ju/Jiu :** Douce, souple; douce, souple veut dire : usage des techniques de levier, employer peu de force pour en développer beaucoup. User de la force de l'adversaire. Déplacement du corps « Tai Sabaki » (l'art de l'esquive).

**Jitsu :** Art, Technique.

**Dojo :** Salle d'entraînement ou l'on enseigne les techniques de jiu jitsu.

**Tatami :** Tapis sur lequel on s'entraîne.

**Mokuso :** Meditation, un moment de paix intérieure, avant et après l'entraînement.

**Yame :** Arrêt immédiat des activités.

**Hajime :** Commencer, Démarrer.

**Uss :** Salut, montrer le respect.

**Sensei :** Professeur.

**Rei :** Salut.

**Shihan :** Le maître, protecteur du style, l'exemple.

**Otaga :** Tout le monde.

**Gi :** Vêtement d'entraînement.

**Obi :** Ceinture.

**Kyu :** Niveau d'un élève.

### **Cérémonie du salut :**

Prenez place devant le sensei. Tori (celui qui passe l'examen) donne son programme. Tori en uke (celui qui subit) se saluent, ensuite ils saluent le sensei. C'est toujours uke qui prends les armes. A la fin de l'examen ils saluent d'abord le sensei et ensuite ils se saluent.

### **Condition :**

Min 3 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.