



## PROGRAMME 4<sup>ème</sup> DAN (YONDAN) NIHON JU JITSU

Minimum 4 ans de 3<sup>ème</sup> Dan

Pour se présenter au grade de 4<sup>ème</sup> Dan, il faut avoir encadré minimum 2 stages régionaux comme assistants ou chargés de cours depuis le grade de 3<sup>ème</sup> Dan.

Ateliers		Note
UV 1	TAÏ SABAKI : parade-riposte avec partenaire, démonstration libre TE HODOKI : 5 libres & 5 imposés	/20
UV 2	KIHON : 8 attaques imposées à droite et à gauche, ripostes libres et variées	/20
UV 3	KIHON IPPON KUMITE : sur les 5 attaques fondamentales à droite et à gauche, ripostes imposées par le jury	/40
UV 4	SELF DEFENSE : démonstration de 20 techniques dont 5 contre armes	/40
UV 5	KATA : TAÏ SABAKI NO KATA ou DAI NI NO KATA JU NI NO KATA	/40
UV 6	RANDORI : SAN JYU kumité, attaques imposées par le jury, contrôle – efficacité- variétés dans les défenses Et Les 2 KATA de l'UV 5 à présenter sous forme de randori	/20
UV 7	KATA PERSONNEL : avec application et explication succincte par écrit	/20
TOTAL DES POINTS		/200

Le total est sur 200 points, la note minimum est de 13/20, le candidat est reçu à 130 points

- En cas d'échec (moins de 130 points), les notes positives restent acquises.
- La note inférieure à 6 est éliminatoire.
- Sur présentation du livret budo ou du passeport, la participation à certains stages (Stage régional : 30 points / Stage national : 50 points / Stage international : 70 points) donne 1 point de bonification par tranche de 100 points. Ces points sont comptabilisés depuis le dernier grade.