

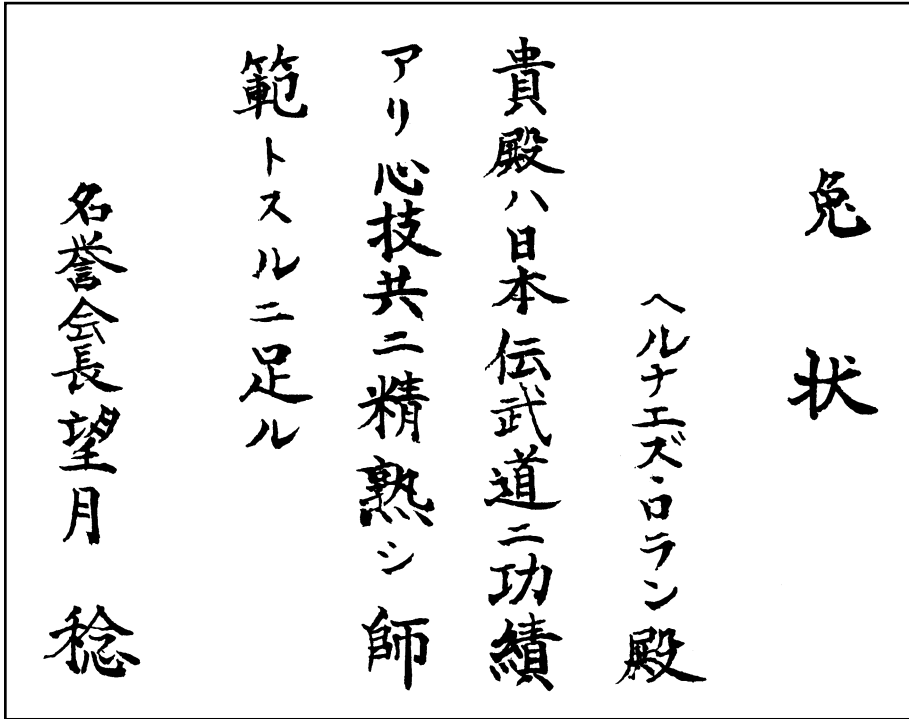
# SOMMAIRE

|  |     |
|--|-----|
| Préface .....  | 7   |
| L'auteur .....   | 8   |
| Les assistants .....   | 9   |
| Introduction .....   | 10  |
| Kihon techniques fondamentales.....  | 11  |
| Progression officielle du nihon tai jitsu international .....  | 14  |
| Consignes importantes.....   | 15  |
| <br>   |     |
| <b>SÉRIE n° 1</b> : Les effacements .....  | 16  |
| <b>SÉRIE n° 2</b> : <i>Tai-sabaki</i> et contrôles.....  | 20  |
| <b>SÉRIE n° 3</b> : Enchaînements: <i>Tai-sabaki</i> et <i>ate-mi</i> .....                                | 23  |
| <b>SÉRIE n° 4</b> : Les chutes: <i>Ukemi</i> .....   | 27  |
| <b>SÉRIE n° 5</b> : Les <i>ate-mi</i> de base avec partenaire .....  | 31  |
| <b>SÉRIE n° 6</b> : Les esquives: <i>Tai-sabaki</i> et les parades .....                                   | 34  |
| <b>SÉRIE n° 7</b> : Les <i>ate-mi</i> : <i>Ate-waza</i> - esquives, parades et ripostes .....              | 38  |
| <b>SÉRIE n° 8</b> : Les <i>ate-mi</i> : <i>Ate-waza</i> - <i>Uchi-ate-waza tai-sabaki</i> extérieurs ..... | 42  |
| <b>SÉRIE n° 9</b> : Les clés: <i>Soto-kansetsu-waza</i> - Formes extérieures .....                         | 46  |
| <b>SÉRIE n° 10</b> : Les clés: <i>Uchi-kansetsu-waza</i> - Formes intérieures.....                         | 52  |
| <b>SÉRIE n° 11</b> : Les projections: <i>Soto-nage-waza</i> - Formes extérieures .....                     | 58  |
| <b>SÉRIE n° 12</b> : Les projections: <i>Uchi-nage-waza</i> - Formes intérieures.....                      | 66  |
| <b>SÉRIE n° 13</b> : Les strangulations: <i>Soto-shime-waza</i> - Formes extérieures.....                  | 72  |
| <b>SÉRIE n° 14</b> : Les immobilisations: <i>Katame-waza</i> .....   | 81  |
| <b>SÉRIE n° 15</b> : Les clés de jambe: <i>Ashi-kansetsu-waza</i> .....                                    | 84  |
| <br>   |     |
| <i>Kihon-kata</i> (kata d'application).....  | 87  |
| <i>Tai-sabaki no kata</i> .....  | 111 |
| <i>Sutemi-waza</i> .....   | 135 |
| Du même auteur .....   | 159 |



L'auteur avec maître Minoru Mochizuki.

## PRÉFACE



À Monsieur Roland Hernaez,

En raison de votre contribution pour le développement des arts martiaux traditionnels japonais et compte tenu de votre perfectionnement en esprit et technique, je vous nomme *shihan*.

Le Président d'Honneur  
Minoru Mochizuki  
10<sup>e</sup> dan Meinjin