

Nihon Tai Jitsu  
Self Défense



**L'ESPRIT**  
*EST DANS*  
**MON GESTE**

Credit photo : [www.imaginarts.tv](http://www.imaginarts.tv)

[ffkarate.fr](http://ffkarate.fr)



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
KARATÉ

# REJOIGNEZ LE CÔTÉ ZEN DE LA FORCE

Le **Nihon Tai Jitsu** est une discipline du **Karaté Jutsu**. Cette méthode de défense personnelle, d'inspiration japonaise mais de conception occidentale, est basée sur des attaques telles qu'elles pourraient se produire dans la vie courante. En japonais **Nihon Tai Jitsu** signifie "*Technique de Corps*".

Dans le Nihon Tai Jitsu, nous retrouvons des mouvements des arts martiaux traditionnels : frappes, luxations, strangulations et projection. Ces derniers ont subi des transformations pour les adapter à la **défense** proprement dite.

A notre époque où la violence éclate de toutes parts, les méthodes de défense sont plus que nécessaires et le **Nihon Tai Jitsu** en particulier. La maîtrise de cette discipline, si l'esprit en a bien été saisi, doit engendrer la paisible assurance des forts et des sages et non l'agressivité systématique. La "**Self Défense**" est la défense de soi-même et non l'attaque des autres. Si la riposte est dure, nette, définitive, elle est néanmoins proportionnée à l'attaque, donc toujours juste.

Porteur de plusieurs valeurs, rassemblées dans un code moral, telles que le respect, le contrôle de soi et l'honnêteté, le **Nihon Tai Jitsu** s'adapte aussi bien aux adultes qu'aux enfants et répond parfaitement au niveau de chacun.

**La Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées compte plus de 260 000 licenciés, répartis dans 5 000 clubs à travers l'ensemble du territoire. Être licencié à la Fédération, c'est pouvoir découvrir, pratiquer et s'épanouir dans une ou plusieurs activités proposées dans les clubs affiliés de la FFK : Karaté, Karaté Jutsu, Wushu, Arts Martiaux Vietnamiens, Krav-Maga, Yoseikan Budo, Arts Martiaux du Sud-Est Asiatique...**



**REJOIGNEZ NOTRE CLUB**



**FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
KARATÉ**