



Association d'Aikibudo et de Kobudo du Québec  
Adresse postale : 1221 Rue Fleury E., C.P. 35026 Fleury, Montréal, Qc. H2C 3K4  
courriel : [info@aikibudo.ca](mailto:info@aikibudo.ca)  
Libro C 1140 – Folio 152 – Québec, 21-10-82

# **PROGRAMME TECHNIQUE**

## **AIKIBUDO**

## **YUDANSHA**



Association d'Aikibudo et de Kobudo du Québec  
Siège social : 10142, Saint-Laurent, Montréal, Qc. H3L 2N7  
courriel : info@aikibudo.ca  
Tél.: 514-387-6978 ; Téléc.: 514-387-7110  
Libro C 1140 – Folio 152 – Québec, 21-10-82

Le candidat doit démontrer ses connaissances techniques relatives au programme défini pour le grade postulé.

Les Katas doivent être exécutés avec rigueur, précision et Kime, sans oublier les Kiai et atémis propres à chaque Kata.

Les randoris sont jugés en tenant compte des éléments suivants :

- La distance, les Tai sabaki, la fluidité
- La variété des techniques spécifiquement prévues dans le programme, la précision des attaques, la canalisation
- Les notions de Kuzushi, Tsukuri et Kake (déséquilibre, placement, projection)
- La garde, le Zenshin
- Le tempo et le Kime
- Les notions de Sen no sen, Tai no sen, Maki no sen et Go no sen

Lors des examens d'Aikibudo, les techniques demandées sont tirées au sort (par le candidat) selon une grille prédéterminée pour chaque Dan, établie par la C.T.

Note : Tout accident, blessure ou incident doit être mentionné au professeur. Toute blessure sérieuse causée par le candidat lors de l'examen met fin à l'évaluation.



Association d'Aikibudo et de Kobudo du Québec  
 Siège social : 10142, Saint-Laurent, Montréal, Qc. H3L 2N7  
 courriel : info@aikibudo.ca  
 Tél.: 514-387-6978 ; Téléc.: 514-387-7110  
 Libro C 1140 – Folio 152 – Québec, 21-10-82

## PROGRAMME DE 1<sup>er</sup> DAN AIKIBUDO

UKEMI		KATA	
-mae ukemi -ushiro ukemi -yoko ukemi	} forme zempo kaite (roulée)  ou  forme chute plaquée	-kihon nage waza -kihon osae waza -tsuki uchi no kata -happoken no kata -ikkajo idori (cinq premières techniques) -itsutsu no tachi* -2 Iai Yoseikan Shinto Ryu (au choix)	
TAI SABAKI (DÉPLACEMENTS)		RANDORI	
-nagashi -hiraki -irimi -o irimi -hiki -anka	-shikko -sugi ashi -ayumi ashi	-ju no randori -futari dori randori -randori de canalisation -randori de Wa no seishin	
TE HODOKI sur saisies :		TECHNIQUES DE BASE ET COMPLÉMENTAIRES	
-jyunte dori -gyakute dori -dosokute dori -ryote dori -ryote ippo dori -ryosode dori -mae eri dori	-ushiro ryote dori -ushiro shitate dori -ushiro uwate dori -ushiro katate dori eri jime -ushiro ryo sode dori -ushiro eri dori	-robuse -yuki chigae -tenbin nage -shiho nage -mukae daoshi -kote kudaki	-kote gaeshi -neji kote gaeshi -koshi nage -hachi mawashi -ushiro kata otoshi -ura ude nage -ushiro hiji kodaki
HOJO UNDO		SUTEMI	
-shinogi -nigiri kaeshi -tsuppari	-neji kaeshi -oshi kaeshi	-hazu oshi sutemi -ude kake sutemi -soto waki tori <i>Voir note sur les sutemi page suivante.</i>	
TSUKI WAZA	UCHI WAZA	KERI WAZA	
-choku tsuki -koshi tsuki -hiki tsuki	-jyun uchi -hineri uchi -gyaku uchi	-mae geri -yoko geri -ushiro geri -mawashi geri	

\*Les candidats ayant un grade IKKYU ou plus en KOBUDO sont exemptés de présenter un kata de KATORI SHINTO RYU.



Association d'Aikibudo et de Kobudo du Québec  
 Siège social : 10142, Saint-Laurent, Montréal, Qc. H3L 2N7  
 courriel : info@aikibudo.ca  
 Tél.: 514-387-6978 ; Téléc.: 514-387-7110  
 Libro C 1140 – Folio 152 – Québec, 21-10-82

### PROGRAMME DE 1<sup>er</sup> DAN AIKIBUDO (suite)

<b>KIHON NAGE WAZA</b>	
<b>TECHNIQUE</b>	<b>ATTAQUE</b>
<b>mukae daoshi</b>	<b>ura yoko men uchi</b>
<b>shiho nage</b>	<b>omote yoko men uchi</b>
<b>yuki chigae</b>	<b>tsuki jodan</b>
<b>neji kote gaeshi</b>	<b>tsuki chudan</b>
<b>tenbin nage</b>	<b>ryo sode dori</b>
<b>hachi mawashi</b>	<b>dosokute dori</b>
<b>koshi nage</b>	<b>ryote dori</b>
<b>KIHON OSAE WAZA</b>	
<b>TECHNIQUE</b>	<b>ATTAQUE</b>
<b>ushiro hiji kodaki</b>	<b>tsuki chudan</b>
<b>robuse</b>	<b>ryote ippo dori</b>
<b>kote kudaki</b>	<b>mae sode dori</b>
<b>yuki chigai</b>	<b>ushiro katate dori eri jime</b>
<b>shiho nage</b>	<b>ushiro ryote dori</b>
<b>mukae daoshi</b>	<b>ushiro uwate</b>
<b>IKKAJO IDORI</b>	
<b>TECHNIQUE</b>	<b>ATTAQUE</b>
<b>ippon dori</b>	<b>shomen uchi</b>
<b>gyaku ude dori</b>	<b>mune dori</b>
<b>hiji gaeshi</b>	<b>tsuki chudan</b>
<b>kuruma daoshi</b>	<b>yoko men uchi</b>
<b>shime gaeshi</b>	<b>juji jime</b>

Notes :

- Toutes les techniques doivent être exécutées à partir des saisies prévues pour les TE HODOKI ainsi que des attaques suivantes : OMOTE YOKO MEN UCHI, URA YOKO MEN UCHI, TSUKI CHUDAN et TSUKI JODAN.
- Les RANDORI doivent être exécutés avec précision, dynamisme et KIME.
- L'exécution des techniques de sutemi prévues au programme est laissée à la discrétion du candidat dans le cadre du ou des randori.
- Les techniques demandées sont sélectionnées par tirage au sort selon une grille préétablie pour chaque grade.



Association d'Aikibudo et de Kobudo du Québec  
Siège social : 10142, Saint-Laurent, Montréal, Qc. H3L 2N7  
courriel : info@aikibudo.ca  
Tél.: 514-387-6978 ; Téléc.: 514-387-7110  
Libro C 1140 – Folio 152 – Québec, 21-10-82

## PROGRAMME DE 2<sup>e</sup> DAN AIKIBUDO

Le candidat doit être familier avec l'ensemble du programme Shodan, car certaines de ses composantes seront demandées.

### LES TECHNIQUES DU PROGRAMME :

<b>mae hiki otoshi</b>	<b>ura kataha otoshi</b>	<b>ura mukae daoshi</b>
<b>ushiro hiki otoshi</b>	<b>ude kake mae hiki otoshi</b>	<b>do gaeshi</b>
<b>ude garami</b>	<b>tobu nage (mae et ura)</b>	<b>ura do gaeshi</b>
<b>gyaku kote gaeshi</b>	<b>te uchi mata gaeshi</b>	<b>ashi tori oshi taoshi</b>
<b>kataha otoshi</b>	<b>mae hiji kudaki</b>	<b>hiji gaeshi</b>

### LES SUTEMI :

<b>HAN SUTEMI</b>	<b>SUTEMI</b>
<b>harite</b>	<b>hazu oshi</b>
<b>kubi otoshi</b>	<b>ude kake</b>
<b>hazu oshi</b>	<b>soto waki tori</b>
	<b>harite</b>

### LES KATA :

<b>kihon nage nidan</b>	<b>nanatsu no tachi*</b>
<b>ikkajo idori suwari (10 techniques)</b>	<b>tai no kata</b>
<b>suwari waza</b>	<b>tanto ou tambo no kata (au choix)</b>
<b>6 Iai Yosekan Shinto Ryu (au choix)</b>	

### LES RANDORI :

<b>JU NO RANDORI</b>	<b>FUTARI DORI RANDORI</b>		<b>BUKI DORI NO RANDORI</b>
<b>précision technique, chutes, zanshin</b>	<b>2 adversaires</b>	<b>randori de canalisation randori de Wa no seishin</b>	<b>randori de tambo ou tanto (au choix du candidat)</b>

\*Les candidats ayant un grade IKKYU ou plus en KOBUDO sont exemptés de présenter un kata de KATORI SHINTO RYU.



Association d'Aikibudo et de Kobudo du Québec  
 Siège social : 10142, Saint-Laurent, Montréal, Qc. H3L 2N7  
 courriel : info@aikibudo.ca  
 Tél.: 514-387-6978 ; Téléc.: 514-387-7110  
 Libro C 1140 – Folio 152 – Québec, 21-10-82

### **PROGRAMME DE 2<sup>e</sup> DAN AIKIBUDO (suite)**

<b>SUWARI WAZA</b>
<b>    jyunte dori</b>
<b>    ryote dori</b>
<b>mae eri dori + omote yoko men uchi</b>
<b>    ryote mae kubi shime</b>

<b>KIHON NAGE NIDAN</b>
<b>    ude garami</b>
<b>    mae hiki otoshi</b>
<b>    te uchi mata gaeshi</b>
<b>    ude kake mae hiki otoshi</b>
<b>    ura mukae daoshi</b>
<b>    gyaku kote gaeshi</b>
<b>    ashi tori oshi taoshi</b>

<b>IKKAJO IDORI (suwari)</b>	
<b>ATTAQUE</b>	<b>TECHNIQUE</b>
<b>shomen uchi</b>	<b>ippon dori</b>
<b>muna dori</b>	<b>gyaku ude dori</b>
<b>tsuki chudan</b>	<b>hiji gaeshi</b>
<b>yoko men uchi</b>	<b>kuruma daoshi</b>
<b>juji jime</b>	<b>shime gaeshi</b>
<b>juji jime</b>	<b>kakae jime</b>
<b>mae eri + shomen uchi</b>	<b>karami nage</b>
<b>ryote dori</b>	<b>kote gaeshi</b>
<b>ryote dori</b>	<b>nukite dori</b>
<b>ryote dori</b>	<b>hiza jime</b>

Notes :

- La précision dans l'exécution des techniques de 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> dan en Randori est une composante importante.
- Les techniques demandées sont sélectionnées par tirage au sort selon une grille préétablie pour chaque grade.



Association d'Aikibudo et de Kobudo du Québec  
 Siège social : 10142, Saint-Laurent, Montréal, Qc. H3L 2N7  
 courriel : info@aikibudo.ca  
 Tél.: 514-387-6978 ; Téléc.: 514-387-7110  
 Libro C 1140 – Folio 152 – Québec, 21-10-82

## PROGRAMME DE 3<sup>e</sup> DAN AIKIBUDO

Le candidat doit être familier avec l'ensemble des programmes Shodan et Nidan, car certaines de leurs composantes seront demandées.  
 Techniques demandées : 3 techniques du 1<sup>er</sup> Dan, 3 techniques du 2<sup>e</sup> Dan et 5 techniques du 3<sup>e</sup> Dan.

### LES TECHNIQUES DU PROGRAMME :

<b>ura otoshi</b>	<b>juji garami</b>
<b>ude kake (2 formes osae/nage)</b>	<b>eri tori kataha</b>
<b>kata nage (mae et ushiro)</b>	<b>ashi tori taoshi (sukui et neji)</b>
<b>koshi nage (3 formes)</b>	<b>mae uchi mata gaeshi</b>
<b>HIKITATE WAZA</b>	<b>SHIME WAZA</b>
<b>kan nuki hikitate</b>	<b>ude jime (mae et ushiro)</b>
<b>hiji mage hikitate</b>	<b>eri jime</b>
<b>shiho hikitate</b>	<b>eri jime ura ude kake</b>
<b>kataha jime hikitate</b>	<b>mae kataha jime</b>
	<b>hiji jime</b>
<b>SUTEMI WAZA (4 minimum en randori)</b>	
<b>HAN SUTEMI</b>	<b>SUTEMI</b>
<b>kubi otoshi</b>	<b>hiji kake sutemi</b>
<b>harite</b>	<b>soto waki tori</b>
<b>hazu oshi</b>	<b>ude tomoe</b>
	<b>harite</b>



Association d'Aikibudo et de Kobudo du Québec  
 Siège social : 10142, Saint-Laurent, Montréal, Qc. H3L 2N7  
 courriel : info@aikibudo.ca  
 Tél.: 514-387-6978 ; Téléc.: 514-387-7110  
 Libro C 1140 – Folio 152 – Québec, 21-10-82

### **PROGRAMME DE 3<sup>e</sup> DAN AIKIBUDO (suite)**

#### **RANDORI :**

<b>randori de wa no seishin</b>	<b>randori contre deux adversaires (futari randori)</b>
<b>randori de sutemi</b>	<b>randori contre un adversaire (avec renraku et kaeshi waza)</b>
<b>3 techniques contre tanto</b>	<b>3 techniques avec tambo</b>

#### **BUKI DORI – TECHNIQUES CONTRE ARMES :**

<b>6 TANTO DORI</b>		<b>4 TAMBO DORI</b>	
<b>kote gaeshi</b>	<b>tsuki chudan</b>	<b>tenbin nage</b>	<b>tsuki chudan</b>
<b>kataha otoshi</b>	<b>tsuki chudan</b>	<b>shiho nage</b>	<b>tsuki chudan</b>
<b>kote gaeshi</b>	<b>ura yokomen</b>	<b>kote gaeshi</b>	<b>tsuki chudan</b>
<b>eri jime</b>	<b>ura yokomen</b>	<b>kataha otoshi</b>	<b>tsuki chudan</b>
<b>shiho nage</b>	<b>omote yokomen</b>	<b>3 techniques avec HAMBO (JO)</b>	
<b>ushiro hiji kodaki</b>	<b>tsuki chudan</b>		

#### **KATA :**

<b>GEN RYU NO KATA</b>	<b>KIHON NAGE SHODAN</b> <b>ou KIHON OSAE</b> <b>ou KIHON NAGE NIDAN</b>
<b>DAITO RYU AIKIJUTSU</b> <b>Tachi Iai (10)</b>	<b>YOSEIKAN SHINTO RYU (11)</b>

Questions sur l'historique de l'Aikibudo.

#### **Notes :**

- Les candidats ayant un grade IKKYU ou plus en KOBUDO sont exemptés de présenter les katas de KATORI SHINTO RYU.
- Les techniques demandées sont sélectionnées par tirage au sort selon une grille préétablie pour chaque grade.