



# PROGRAMME TECHNIQUE DU 1<sup>ER</sup> DAN

## Connaissances de base

<p><u>Tai sabaki</u></p> <p>Irimi O irimi Hiraki Nagashi Hiki</p>	<p><u>Ukemi</u></p> <p>Mae Ushiro Yoko</p>	<p><u>Hojo undo</u></p> <p>Nigiri gaeshi Neji kaeshi Oshi kaeshi Tsuppari Shinogi</p>
<p><u>Keri Waza</u></p> <p>Mae geri Mawashi geri Yoko geri Ushiro geri Ura mawashi geri</p>	<p><u>Tsuki waza</u></p> <p>Choko tsuki Koshi tsuki Hiki tsuki</p>	<p><u>Uchi Waza</u></p> <p>Omote yoko men uchi Ura yoko men uchi Jyun uchi Hineri uchi Gyaku uchi</p>
<p><u>Te hodoki, Mae</u></p> <p>Jyunte dori Gyakute dori Dosokute dori Ryote dori Ryote ippo dori</p>	<p><u>Te hodoki, Mae</u></p> <p>Muna dori Sode dori Ryo sode dori Kumi tsuki</p>	<p><u>Te hodoki, Ushiro</u></p> <p>Eri dori Ryote dori Shitate dori Uwate dori Katate dori eri shime Ryo sode dori</p>



# PROGRAMME TECHNIQUE DU 1<sup>ER</sup> DAN

## Katas

<u>Kihon nage waza shodan</u>		
Mukae daoshi Shiho nage Yuki chigae Neji kote gaeshi Tenbim nage Hachi mawashi Koshi nage		Ura yoko men uchi Omote yoko men uchi Tsuki jodan Tsuki chudan Mae ryo sode dori Dosokute dori Ryote dori
<u>Kihon osae waza</u>		
Mae	Ushiro hiji kudaki Robuse irimi Kote kudaki	Tsuki chudan Ryote ippo dori Mae sode dori
Ushiro	Yuki chigae Shiho nage Mukae daoshi	Ushiro katate dori eri jime Ushiro ryote dori Ushiro uwate



# PROGRAMME TECHNIQUE DU 1<sup>ER</sup> DAN

## Katas

<u>Ikajo idori (Daito ryu)</u>	Ippon dori Gyaku ude dori Hiji gaeshi Kuruma daoshi Shime gaeshi	Shomen uchi Muna dori Tsuki chudan Yoko men uchi Mae juji jime
<u>Suwari waza no kata</u> (kata du déséquilibre à genoux)	Jyunte dori Ryote dori Muna dori et yoko men Tsukami jime	
<u>Happoken no kata</u>	Kata des huit frappes	
<u>Tsuki uchi no kata</u>	Kata des frappes directes et en revers	
<u>Keri waza no kata</u>	Kata des 5 coups de pieds	
<u>Buki dori (kata avec armes)</u>	Shiho giri shiho nage Ken no kata Tambo no kata Iai Yoseikan shinto ryu (deux au choix)	



# PROGRAMME TECHNIQUE DU 1<sup>ER</sup> DAN

## Techniques du programme

<p><u>Techniques de base</u></p> <p>Mukae daoshi Shiho nage Yuki chigae Neji kote gaeshi Kote gaeshi Tenbim nage Hachi mawashi Koshi nage Ura ude nage Ushiro kata otoshi Robuse irimi Robuse tenkan Ushiro hiji kudaki Kote kudaki</p>	<p><u>Han sutemi (Kihon)</u></p> <p>Kubi otoshi Hazu oshi Harite</p> <hr/> <p><u>Sutemi</u></p> <p>Kubi otoshi sutemi Hazu oshi sutemi Harite sutemi Hiji kake sutemi Soto waki tori sutemi Ude tomoe sutemi *Un sutemi au choix du candidat</p>
<p><u>Katori shinto ryu</u></p> <p>Itsutsu no tachi et deux katas de iaï jutsu (L'étudiant est Ikkyu en Kobudo est exempté de cette section)</p>	



# PROGRAMME TECHNIQUE DU 1<sup>ER</sup> DAN

## Randori

Wa no seishin	Forme dynamique, souple, en harmonie de mouvement amenant à la chute
Ju no randori	Forme souple
Futari no randori	Contre deux partenaires
Taninzu randori	Contre plus de deux partenaires
Randori de canalisation	Randori d'esquives (renversement)

### Note

Le kihon nage et le kihon osae sont des katas de base systématiquement demandés à tous les examens de grades (dan) et non uniquement au premier dan.

Ils intègrent les principes fondamentaux de l'Aikibudo et constituent à ce titre une **épreuve éliminatoire**.

Cependant, ils ne constituent pas la totalité de l'examen et les candidats seront interrogés sur toutes ou une partie des techniques du programme, qu'ils devront pouvoir exécuter sur les principales formes d'attaques (frappes ou saisies) et des distances (To ma, ma, chika ma)



## PROGRAMME TECHNIQUE DU 2<sup>e</sup> DAN

### Techniques contre armes

<u>Tanto dori</u>	
<p>Kote gaeshi Kataha otoshi Shiho nage</p>	<p>Tsuki chudan (nage et osae) Tsuki chudan (nage et osae) Omote yoko men uchi (nage et osae)</p>
<u>Hambo dori</u>	
<p>Kote gaeshi Tembin nage Shiho nage</p>	<p>Tsuki chudan Tsuki chudan Tsuki chudan</p>

### Randori

<p>Wa no seishin  Ju no randori Futari no randori Taninzu randori Randori de canalisation</p>	<p>Forme dynamique, souple, en harmonie de mouvement amenant à la chute Forme souple Contre deux partenaires Contre plus de deux partenaires</p>
---	--



# PROGRAMME TECHNIQUE DU 2<sup>e</sup> DAN

## Katas sans armes

<u>Ura no kata</u> (kata des contres)		
Première série	Mae eri et Omote yoko men Yuki chigae Robuse Nagashi et retour en garde	Ushiro katate eri shime Hiji kudaki Do gaeshi
Deuxième série	Omoto yoko men uchi Tembin nage Kata ha otoshi	Shiho nage Mukae daoshi Kata guruma
<u>Kihon nage waza nidan</u>		
	Ude garami Mae hiki otoshi Te uchi mata gaeshi Ude kake mae hiki otoshi Ura mukae daoshi Gyaku kote gaeshi Ashi tori oshi taoshi	Ura yoko men uchi Shomen uchi Tsuki jodan Tsuki chudan Mae geri Jyunte dori et tsuki jodan Mae eri dori



## PROGRAMME TECHNIQUE DU 2<sup>e</sup> DAN

### Katas sans armes

<u>Ikajo idori (Daito ryu)</u>	
Ippon dori	Shomen uchi
Gyaku ude dori	Muna dori
Hiji gaeshi	Tsuki chudan
Kuruma daoshi	Yoko men uchi
Shime gaeshi	Mae juji jime
Kakae jime	Mae juji jime
Karami nage	Mae eri et shomen uchi
Kote gaeshi	Ryote dori
Nukite dori	Ryote dori
Hiza jime	Ryote dori

### Katas avec armes

<u>Tanto no kata</u>	<u>Iai Yoseikan shinto ryu</u> (6 au choix)
----------------------	---



## PROGRAMME TECHNIQUE DU 2<sup>e</sup> DAN

### Techniques du programme

<p><u>Techniques de base</u></p> <p>Ude garami Mae hiki otoshi Ushiro hiki otoshi Hiji gaeshi Ude kake mae hiki otoshi Kata ha otoshi Te uchi mata gaeshi Gyaku te uchi mata gaeshi Gyaku kote gaeshi Ashi tori oshi taoshi Mae tobu nage Ura tobu nage Do gaeshi Gyaku do gaeshi Mae hiji kudaki Ura mukae daoshi Ura kata ha otoshi</p>	<p><u>Sutemi</u></p> <p>Kubi otoshi sutemi Hazu oshi sutemi Harite sutemi Hiji kake sutemi Soto waki tori sutemi Ude tomoe sutemi *4 sutemi au choix du candidat</p>
<p><u>Katori shinto ryu</u></p> <p>Nanatsu no tachi et six kata de iaï jutsu (L'étudiant Ikkyu en Kobudo est exempté de cette section)</p>	



## PROGRAMME TECHNIQUE DU 2<sup>e</sup> DAN

### Note

Le kihon nage et le kihon osae sont des katas de base systématiquement demandés à tous les examens de grades (dan) et non uniquement au premier dan.

Ils intègrent les principes fondamentaux de l'Aikibudo et constituent à ce titre une **épreuve éliminatoire**.

Cependant, une attention particulière sera portée sur la forme de corps, l'attitude, la stabilité, le zanshin (Vigilance), le kime (Concentration de l'énergie) et le shisei (En garde, la posture).



# PROGRAMME TECHNIQUE DU 3<sup>e</sup> DAN

## Techniques du programme

<p><u>Kata waza</u> (techniques d'épaule)</p>	<p>Ura otoshi Kata nage (mae et ushiro)</p>
<p><u>Ude waza</u> (techniques de bras)</p>	<p>Juji garami Eri tori kata ha</p>
<p><u>Hikitate waza</u> (Techniques de contraintes)</p>	<p>Kan nuki hikitate (2 formes) Hiji mage hikitate (2 formes) Shiho hikitate (2 formes) Kata ha jime hikitate</p>
<p><u>Shime waza</u></p>	<p>Ude jime (2 formes) Eri jime Kata ha jime Genko jime Oyayubi jime</p>
<p><u>Kihon sutemi waza</u> (sur choku tsuki)</p>	<p>Kubi otoshi sutemi Hazu oshi sutemi Harite sutemi Hiji kake sutemi Soto waki tori sutemi Ude tomoe sutemi</p>



## PROGRAMME TECHNIQUE DU 3<sup>e</sup> DAN

### Techniques du programme

<u>Ashi waza</u> (techniques de jambes)	
Membres supérieurs	Ashi tori oshi taoshi Ashi tori sukui Neji taoshi
Membres inférieurs	Ashi kake Ashi barai

### Randori

Wa no seishin  Ju no randori Futari no randori Taninzu randori Buki dori randori Randori de canalisation Kaeshi waza Renraku waza	Forme dynamique, souple, en harmonie de mouvement amenant à la chute Forme souple Contre deux partenaires Contre plus de deux partenaires Contre des armes (tanto, tambo, hambo) Randori d'esquives (renversement) Retournement de technique Enchainements de technique
---	---



## PROGRAMME TECHNIQUE DU 3<sup>e</sup> DAN

### Buki dori (techniques contre armes)

<u>Tanto dori</u>	
Kote gaeshi Kata ha otoshi Ushiro hiji kudaki Kote gaeshi Eri jime Shiho nage	Tsuki chudan Tsuki chudan Tsuki chudan Ura yoko men Ura yoko men Omote yoko men
<u>Hambo dori et</u> <u>Tambo dori</u> (sur tsuki chudan)	Tenbim nage Shiho nage Kote gaeshi Kata ha otoshi



## PROGRAMME TECHNIQUE DU 3<sup>e</sup> DAN

### Katas sans armes

#### Tai no kata (kata du mouvement corporel en armure)

Tenbim nage/ude gake

Hachi mawashi

Yuki chigae

Mae hiji kudaki

Kata ha otoshi

Hazu oshi sutemi

Ryote dori

Mae eri dori et mawashi tsuki

Ushiro uwate dori

Ushiro uwate dori

Mae kumi tsuki

Tsuppari

#### Daito ryu / Ikkajo tachi ai (tachi waza)

Ippon dori

Kuruma daoshi

Gyaku ude dori

Koshi guruma

Karami nage

Ura otoshi

Obi otoshi

Kiri otoshi

Kote gaeshi

Shiho nage

Shomen uchi

Omote yoko men uchi

Muna dori

Mae juji jime

Muna dori et Shomen uchi

Sode dori

Mae juji jime

Ryo sode dori

Ryote dori

Jyunte dori



# PROGRAMME TECHNIQUE DU 3<sup>e</sup> DAN

## Katas avec armes

<p><u>Gen ryu no kata</u> (kata des origines) Première partie aux sabres Deuxième partie à mains nues</p>	<p>Kote gaeshi age Kata ha otoshi Robuse Mukae daoshi Do gaeshi Shiho nage</p>
<p><u>Yoseikan shinto ryu (11 katas)</u></p>	
<p><u>Katori shinto ryu</u> Kasumi no tachi et onze kata de iaï jutsu (L'étudiant ikkyu en Kobudo est exempté de cette section)</p>	



## PROGRAMME TECHNIQUE DU 3<sup>e</sup> DAN

### Note

Le kihon nage et le kihon osae sont des katas de base systématiquement demandés à tous les examens de grades (dan) et non uniquement au premier dan.

Ils intègrent les principes fondamentaux de l'Aikibudo et constituent à ce titre une **épreuve éliminatoire**.

Cependant, une attention particulière sera portée sur la forme de corps, l'attitude, la stabilité, le zanshin (Vigilance), le kime (Concentration de l'énergie) et le shisei (En garde, la posture).

De plus, le candidat devra démontrer son contrôle ou un changement de rythme dans l'exécution des techniques selon les partenaires (Kyu et yudansha).