



# A I K I B U D O

**PROGRESSION TECHNIQUE**  
**Du 6ème KYU au 1er KYU**  
 Avec mes vœux de très bonne année à tous.  
 AF – DTN le 1<sup>er</sup> janvier 2016

NIVEAU	6 <sup>e</sup> KYU 3 mois	5 <sup>e</sup> KYU 3 mois	4 <sup>e</sup> KYU 4 mois	3 <sup>e</sup> KYU 4 mois	2 <sup>e</sup> KYU 4 mois	1 <sup>er</sup> KYU -6 mois 6 mois
<b>UKEMI</b> (chutes)	USHIRO UKEMI (arrière) MAE UKEMI (avant)	YOKO UKEMI (latérale)	Chutes brisées	Maîtrise et aisance dans les chutes	Adaptation à toutes situations	Maîtrise et aisance dans toutes situations
<b>TAI SABAKI</b> (esquive canalisation)	NAGASHI (pivot jambe avant) IRIMI, O IRIMI (sur attaque jodan)	NAGASHI (pivot jambe arrière) O IRIMI (sur attaque chudan) HIRAKI (latéral jambe avant ou arrière)	HIKI			Maîtrise et aisance dans toutes situations
<b>ATEMI</b> (frappes)	URA YOKOMEN UCHI OMOTE YOKOMEN UCHI TSUKI (chudan/jodan)	CHOKU TSUKI KOSHI TSUKI HIKI TSUKI	JYUN UCHI HINERI UCHI GYAKU UCHI	MAE GERI MAWASHI GERI YOKO GERI	USHIRO GERI URA GERI	Maîtrise et aisance dans toutes situations
<b>HOJO UNDO</b> (éducatifs)	NEJI GAESHI NIGIRI KAESHI	NEJI GAESHI (2 <sup>e</sup> forme) NIGIRI GAESHI (2 <sup>e</sup> forme) SHINOI	OSHI GAESHI TSUPPARI			Maîtrise et aisance dans toutes situations
<b>TE HODOKI</b> (saisies)	Maé tsukami  JYUNTE DORI GYAKUTE DORI DOSOKU TE DORI	Maé tsukami  RYOTE IPPO DORI RYOTE DORI MAE ERI DORI (MUNA DORI)	Ushiro tsukami  RYOTE DORI ERI DORI SHITATE DORI UWATE DORI KATATE DORI ERI JIME	Maé et ushiro tsukami  MAE SODE DORI MAE RYO SODE DORI USHIRO RYO SODE DORI	Complémentaires  MAE KUMI TSUKI	Maîtrise et aisance dans toutes situations
<b>NAGE et OSAE</b> <b>WAZA</b>  (techniques de projection et d'immobilisation)	<p>Mise en application des techniques - de base et complémentaires - sur les distances : CHIKAMA et MA</p> <p><i>Techniques de base en Nage</i>            MUKAE DAOSHI ; KOTE GAESHI ; NEJI KOTE GAESHI ; YUKI CHIGAE ; HACHI MAWASHI , SHIHO NAGE ; TENBIM NAGE ; KOSHI NAGE</p> <p><i>Techniques complémentaires :</i>            USHIRO KATA OTOSHI , URA UDE NAGE</p> <p><i>Techniques en OSAE</i>            ROBUSE –IRIMI et TENKAN : KOTE KUDAKI ; YUKI CHIGAE ; SHI HO NAGE ; MUKAE DAOSHI ; KOTE GAESHI ; NEJI KOTE GAESHI ; USHIRO HIJI KUDAKI.</p>					

**PROGRESSION du 6ème KYU au 1er KYU**  
**1<sup>er</sup> janvier 2016 - suite**

	6 <sup>e</sup> KYU	5 <sup>e</sup> KYU	4 <sup>e</sup> KYU	3 <sup>e</sup> KYU	2 <sup>e</sup> KYU	1 <sup>er</sup> KYU
<b>KIHON NAGE WAZA</b>	MUKAE DAOSHI sur Ura Yoko Men Uchi	SHIHO NAGE sur Yoko Men Uchi	YUKI CHIGAE sur Tsuki Jodan	NEJI KOTE GAESHI sur Tsuki Chudan TENBIM NAGE sur Mae Ryo Sode Dori	HACHI MAWASHI sur Dosoku Te Dori	KOSHI NAGE sur Ryote Dori
<b>KIHON OSAE WAZA</b>	USHIRO HIJI KUDAKI sur Tsuki Chudan en Ma	ROBUSE – <i>IRIMI</i> - sur Ryote Ippo Dori en Ma	KOTE KUDAKI sur Mae Sode Dori en Ma	YUKI CHIGAE sur Ushiro Katate Dori Eri Jime, en Chika ma	SHIHO NAGE sur Ushiro Ryote Dori en Chika ma	MUKAE DAOSHI sur Ushiro Uwate en Chika ma
<b>RANDORI</b>				TAI SABAKI : Esquives / canalisations WA NO SEISHIN	JU NO RANDORI -souple 1 contre 1 - sur distance Chikama, Ma et To Ma.	TANIN ZU DORI RANDORI -réaliste contre plusieurs adversaires.
<b>KATA avec arme</b>				KEN NO KATA	SHIHO GIRI / -> <-/ SHIHO NAGE	TAMBO NO KATA
<b>KATA sans arme</b>			TSUKI UCHI NO KATA	SUWARI WAZA NO KATA	HAPPOKEN KATA	KERI GOHO NO KATA
Les connaissances fondamentales ; Dojo, étiquette, règles, historique et vocabulaire Japonais en Aikibudo, Le SHISEI, les KAMAE, le ZANSHIN, le KIME, Le MA et le SEN et le lien entre les deux.	<p style="text-align: center;"><u>Tout au long de son parcours, le pratiquant devra se saisir de ces notions indispensables de façon progressive</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etiquette et règles dans le dojo. Etude de l'histoire de l'Aikibudo et pratique de son vocabulaire japonais.</li> <li>• La posture : SHISEI (verticalité) et la KAMAE, l'attitude ZANSHIN et KIME (vigilance et détermination)</li> <li>• La distance CHIKA MA et son lien avec le temps d'action : MACHI NO SEN ( GO NO SEN)</li> <li>• La distance MA et son lien avec le temps d'action : TAI NO SEN</li> <li>• La distance TO MA et son lien avec le temps d'action : TAI NO SEN</li> </ul> <p style="text-align: center;">Applications, maîtrise et aisance adaptées à toutes situations</p>					

**Ce programme, fruit d'une longue expérience, est conçu pour favoriser l'acquisition des fondamentaux de l'Aïkibudo à savoir la maîtrise du geste et du comportement tout comme l'attitude mentale et physique du pratiquant**