



# AIKIBUDO

S.C.D.G.E.A. Sous-Commission des Grades - FFAAA



Décembre 2012

## PROGRAMME 2<sup>ème</sup> DAN

En préalable, les candidats présenteront

- Le Kihon Nage Shodan et le Kihon Osae Waza Shodan.
- L'attention est à porter sur la forme de **Corps**, la **Stabilité**, le **Zanshin**, le **Kime** et le **Shisei**.

<b>KIHON NAGE WAZA</b>  Techniques de projection sous la forme d'un Kata	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 Men Uchi Tsuki Jodan Tsuki Chudan Mae Geri Junte Dori + (Tsuki Jodan) Mae Eri								
<b>TECHNIQUES COMPLEMENTAIRES</b>  En projection sur toutes formes d'attaques et d'entrées et de distances compatibles	Ude Garami Mae Hiki Otoshi Ushiro Hiki Otoshi Te Uchi Mata Gaeshi Gyaku Te Uchi Mata Gaeshi Ude Kake Mae Hiki Otoshi Gyaku Kote Gaeshi Ashi Tori Oshi Taoshi	Ura Kataha Hiji Gaeshi Mae Hiji Kudaki Kataha Otoshi Mae Tobu Nage Ura Mae Tobu Nage Do Gaeshi Gyaku Do Gaeshi								
<b>HAN SUTEMI ( Kihon )</b>	Kubi Otoshi Sutemi Hazu Oshi Sutemi Harite Sutemi	Les techniques se font sur attaque Tchoku Zuki								
<b>BUKI DORI</b>  Techniques contre armes	<table><tr><td>Tanto Dori</td><td>Kote Gaeshi Kataha Otoshi Shiho Nage</td><td>Tsuki Chudan Tsuki Chudan Omote Yoko Men Uchi</td><td>( Nage - Osae ) ( Nage - Osae ) ( Nage - Osae )</td></tr><tr><td>Hambo Dori</td><td>Kote Gaeshi Tenbim Nage Shiho Nage</td><td>Tsuki Chudan Tsuki Chudan Tsuki Chudan</td><td></td></tr></table>	Tanto Dori	Kote Gaeshi Kataha Otoshi Shiho Nage	Tsuki Chudan Tsuki Chudan Omote Yoko Men Uchi	( Nage - Osae ) ( Nage - Osae ) ( Nage - Osae )	Hambo Dori	Kote Gaeshi Tenbim Nage Shiho Nage	Tsuki Chudan Tsuki Chudan Tsuki Chudan		
Tanto Dori	Kote Gaeshi Kataha Otoshi Shiho Nage	Tsuki Chudan Tsuki Chudan Omote Yoko Men Uchi	( Nage - Osae ) ( Nage - Osae ) ( Nage - Osae )							
Hambo Dori	Kote Gaeshi Tenbim Nage Shiho Nage	Tsuki Chudan Tsuki Chudan Tsuki Chudan								
<b>WA NO SEISHIN</b>	Mae et Ushiro	(expression - réalisme ( Kiai - Shisei - Zanshin ) ( Projection dans le mouvement sans technique )								
<b>KATA</b> sans arme	Ura No Kata ( Kata des Kaeshi Waza ) Ikkajo - Idori ( Daito Ryu Aiki-jujutsu ) Ippon Dori -- Kuruma Daoshi -- Gayku Ude Dori Shime Gaeshi -- Hiji Kaeshi									
<b>KATA</b> avec arme	Tanto No Kata Ken Jutsu -- Itsutsu No Tachi (Katori Shinto Ryu) Iai Jutsu -- Iai Goshi ( 6 Kata ) (Katori Shinto Ryu)									
<b>Application Dynamique et Réaliste</b>										
<b>JU NO RANDORI</b>	1 contre 1 - Applications de diverses techniques en Ma & Chika Ma - (souple)									
<b>RANDORI TAI SABAKI</b>	1 contre 3 - Esquives / Canalisations									
<b>RANDORI WA NO SEISHIN</b>										
<b>TANINZU DORI RANDORI</b>	Réaliste, défenses en application de technique contre plusieurs partenaires									