



AIKIBUDO

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



Décembre 2012

PROGRAMME 1^{er} DAN

TAI SABAKI (esquives/déplacements)	Irimi -- Hiraki -- Nagashi -- O Irimi -- Hiki							
UKEMI WAZA (réception du corps)	Mae Ukemi -- Ushiro Ukemi -- Yoko Ukemi							
KERI WAZA (coups de pied)	Mae Geri -- Mawashi Geri -- Yoko Geri -- Ushiro Geri -- Ura Geri							
TSUKI et UCHI WAZA Technique de frappes directes et revers poing fermé ou main ouverte	Tsuki Tchoku Tsuki -- Hiki Tsuki -- Koshi Tsuki Uchi Jyun Uchi -- Hineri Uchi -- Gyaku Uchi Omote Yoko Men Uchi -- Ura Yoko Men Uchi							
HOJO UNDO (canalisation des forces)	Nigili Kaeshi -- Neji Kaeshi -- Oshi Kaeshi -- Tsuppari -- Shinogi							
TSUKAMI KATA et TE HODOKI Dégagements sur saisies Saisies complémentaires	<u>Mae</u> Jyunte Dori Gyakute Dori Dosoku Te Dori Ryote Dori Ryote Ippo Dori Muna Dori Mae Sode Dori -- Mae Ryo Sode Dori -- Ushiro Ryo Sode Dori Mae Kumi Tsuki (saisie sur encerclement de face, type placage) <u>Ushiro</u> Eri Dori Ryote Dori Shitate Dori Uwate Dori Katate Dori Eri Jime							
KIHON NAGE WAZA Techniques de Projection du 1 ^{er} Dan Sous la forme d'un Kata	Mukae Daoshi Shiho Nage Yuki Chigae Neji Kote Gaeshi Tenbim Nage Hachi Mawashi Koshi Nage Ura Yoko Men Uchi Yoko Men Uchi Tsuki Jodan Tsuki Chudan Mae Ryo Sode Dori Dosoku Te Dori Ryote Dori							
KIHON OSAE WAZA Techniques d'immobilisation sous la forme d'un Kata Tout contrôle final, mains libres, accompagné de l'atemi d'expression martiale	Ma Ushiro Hiji Kudaki Robuse - Irimi - Kote Kudaki Chika Ma Yuki Chigae Shiho Nage Mukae Daoshi Tsuki Chudan Ryote Ippo Dori Mae Sode Dori Ushiro Katate Dori Eri Jime Ushiro Ryote Dori Ushiro Uwate							
TECHNIQUES 1^{er} dan sur toutes formes d'attaques et d'entrées compatibles et sur toute distance	Techniques		Nage	Osae	Techniques		Nage	Osae
	Mukae Daoshi		X	X	Koshi Nage		X	
	Shiho Nage		X	X	Ura Ude Nage		X	
	Yuki Chigae		X	X	Ushiro Kata Otoshi		X	
	Neji Kote Gaeshi		X	X	Robuse Irimi			X
	Kote Gaeshi		X	X	Robuse Tenkan			X
	Tembin Nage		X		Ushiro Hiji Kudaki			X
	Hachi Mawashi		X		Kote Kudaki			X
WA NO SEISHIN	Mae - Ushiro - Expression Réaliste (Kiai - Kime - Zanshin - Shisei)							
KATA Sans arme	Happoken Kata Tsuki Uchi No Kata				Suwary Waza No Kata Keri Goho No Kata			
KATA avec arme	Shiho Giri – Shiho Nage --- Ken No Kata --- Tambo No Kata							
Application Dynamique et Réaliste JU NO RANDORI RANDORI TAI SABAKI RANDORI WA NO SEISHIN TANINZU DORI RANDORI								
1 contre 1, applications de diverses techniques en Ma & Chika Ma (souple) 3 contre 1, esquives / Canalisations Randori réaliste, défenses en application de technique contre plusieurs adversaires								

IMPORTANT

Le **KIHON NAGE** et **KIHON OSAE** sont deux katas de base systématiquement demandés à tous les examens de grades Dan. Ils intègrent tous 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 également interrogés sur tout ou partie des techniques du programme qu'ils devront pouvoir exécuter sur les principales formes d'attaques (frappes ou saisies) et de distances (Toma -- Ma et Chika Ma)