



AIKIBUDO

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



Décembre 2012

PROGRAMME 4^{ème} DAN

En préalable, les candidats présenteront

- Le Kihon Nage Shodan & le Kihon Osae Waza Shodan
- Le programme 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} DAN (extraits par tirage au sort)
- Un mémoire sur l'organisation de la technique l'Aïkibudo, ses fondements, ses formes évolutives et sa philosophie.
En outre le candidat proposera une partie personnelle sur son parcours en aikibudo en insistant sur son investissement au plan régional.
- L'attention est portée sur la forme de corps, l'attitude, la stabilité, le zanshin, le kime et le shisei

SUTEMI WAZA

UDE KAKE SUTEMI
HAZU OSHI SUTEMI
ERI TORI SUTEMI + Variantes
HIJI OSHI SUTEMI
KUBI OSHI SUTEMI
DO GAESHI SUTEMI
TOBI NORI SUTEMI + Variantes
KAN NUKI OTOSHI (Mae - Ushiro - Yoko)

TECHNIQUES

Défenses
contre double saisies
(Futari Dori Waza)

JUJI GARAMI sur double Ryote Ippo Dori
SHIHO NAGE sur double Ryote Ippo Dori
ENTRECROISEMENT des bras des partenaires
sur Ushiro Katate Dori Kubi Jime et Ryote Ippo Dori

KATA sans arme

TAI NO KATA
IKKAJO (Idori – Tachi et Ushiro Dori) (Daito Ryu Aikijujutsu)

KATA avec armes

KEN JUTSU (Katori Shinto Ryu)
Itsutsu No Tachi -- Nanatsu No Tachi
IAI JUTSU (Yoseikan Shinto Ryu (11 kata en Kumi Tachi)
IAI JUTSU (Katori Shinto Ryu) (11 kata)

RANDORI

Toutes formes de randori