



# Programme 1<sup>er</sup> Dan - Aïkibudo

<b>TAI SABAKI</b> Esquives du corps	• Irimi • Hiraki	• Nagashi • O Irimi	• Hiki
<b>UKEMI</b> Réception du corps	• Mae Ukemi • Ushiro Ukemi	• Yoko Ukemi • Mae Ukemi - chute brisée	
<b>KERI WAZA</b> Techniques coups de pied	• Mae Geri • Yoko Geri	• Ushiro Geri • Mawashi Geri	• Ura Geri
<b>TSUKI WAZA</b> Techniques de frappes directes et revers poing fermé ou main ouverte	TSUKI : • Tchoku Tsuki • Koshi Tsuki (2 formes <i>Jun-tsuki</i> et <i>Gyaku-tsuki</i> ) • Hiki Tsuki	UCHI : • Jyun Uchi • Hineri Uchi • Omote Yoko Men Uchi • Ura Yoko Men Uchi	
<b>HOJO UNDO</b> Educatifs sur la canalisation des forces	• Nigiri Kaeshi (+2 formes) • Neji Kaeshi (+2 formes) • Oshi Kaeshi	• Tsuppari • Shinogi	
<b>TSUKAMI KATA</b> formes de saisies	<b>MAE :</b> • Jyunte Dori • Gyakute Dori • Dosoku Te Dori • Ryote Dori • Ryote Ippo Dori • Mae Eri Dori	<b>USHIRO :</b> • Ushiro Eri Dori • Ushiro Ryote Dori • Ushiro Shitate Dori • Ushiro Uwate • Ushiro Katate Dori Eri Jime • Ushiro Ryo Sode Dori	
<b>TE HODOKI</b> Dégagements sur saisies	• Mae Kumi Tsuki	• Ude Jime	
<b>KIHON NAGE WAZA</b> Techniques de Projection sous la forme d'un Kata  <i>Nota : les variantes ne sont pas à effectuer dans le Kata</i>	• 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	
<b>KIHON OSAE WAZA</b> Techniques d'immobilisation sous la forme d'un Kata  <i>Tout contrôle final, mains libres, accompagné de l'atemi d'expression martiale</i>	Ma : • Ushiro Hiji Kudaki ..... • Robuse (forme Irimi) ..... • Kote Kudaki .....	Tsuki Chudan Ryote Ippo Dori Mae Sode Dori	Chika Ma : • Yuki Chigae ..... • Shiho Nage ..... • Mukae Daoshi .....
<b>TECHNIQUES COMPLEMENTAIRES</b>	• Robuse Tenkan • Ura Ude Nage	• Ushiro Kata Otoshi	<i>Sous toutes formes d'attaques et d'entrée</i>
<b>WA NO SEISHIN</b>	<b>MAE - USHIRO</b> Expression réaliste (Kiaï, Kime, Zanshin, Shisei)		
<b>KATA</b>	• Happoken Kata • Tsuki Uchi No Kata	• Ken No Kata • Keri Goho No Kata	
<b>PROGRAMME FACULTATIF</b> Bâton défense	• Tambo Waza	• Tanto Waza	
<b>TECHNIQUES HISTORIQUES</b>	<b>Daito Ryu Aikijujutsu</b> Ikkajo : • Ippon Dori • Gyaku Ude Dori • Hiji Kaeshi	• Kuruma Daoshi • Shime Gaeshi	<b>Katori Shinto Ryu</b> Ken Jutsu : • Itsutsu No Tachi
<b>RANDORI</b> Application dynamique et réaliste	• Ju No Randori ( <i>souple</i> ) : 1 contre 1, applications diverses en MA -Chika Ma • Futari Dori Randori ( <i>Tai Sabaki</i> ) : 1 contre 3, esquives - canalisations (chutes) • Taninzu Dori Randori : 1 contre plusieurs adversaires - réaliste ou programme Aikibudo Self Défense (Goshin Jutsu) / Bâtons Défense/ Tonfa		

## IMPORTANT

Le **KIHON NAGE** et le **KIHON OSAE** sont deux katas de base systématiquement demandés à tous les examens de grades Dan. Ils intègrent tous les principes fondamentaux de l' AÏKIBUDO 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**) ou sur le programme spécifique Aïkibudo self défense.