



Programme 3^{ème} Dan - Aïkibudo

Les candidats présenteront :

- le Kihon Nagé & le Kihon Osaé Waza Shodan,
- le programme 1er et 2ème Dan (extraits par tirage au sort)
- un exposé dactylographié sur l'historique et l'évolution de l'Aïkibudo.

UDE WAZA Techniques de bras	• Juji Garami.....Eri Tori Kataha
ASHI WAZA Techniques de jambes	• Ashi Tori (Sukui et Neji) Taoshi • Ashi Kake
HIKITATE WAZA Techniques pour entrainer	• Kan Nuki Hikitate (2 Formes) • Hiji Mage Hikitate (2 Formes)
SHIME WAZA Techniques d'étranglement	• Ude Jime (avec ou sans la tête) • Eri Jime
SUTEMI WAZA Kihon Sutemi <i>Les Techniques se font sur attaque Tchoku Zuki</i>	• Kubi Otoshi Sutemi (Han Sutemi) • Hazu Oshi Sutemi (Han Sutemi) • Harite Sutemi (Han Sutemi) • Hiji Kake Sutemi (Yoko Sutemi) • Soto Waki Tori Sutemi (Yoko Sutemi) • Ude Tomoe Sutemi (Mae Sutemi)
TECHNIQUES CONTRE ARMES Buki Dori	<p style="text-align: center;">Attaque Tanto Dori</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kote Gaeshi Tsuki Chudan • Kataha Otoshi Tsuki Chudan • Shiho Nage Omote Yoko Men Uchi • Kote Gaeshi Ura Yoko Men Uchi • Eri Jime Ura Yoko Men Uchi • Ushiro Hiji Kudaki Tsuki Chudan <p style="text-align: center;">Attaque Hambo Dori</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenbim Nage Tsuki Chudan • Shiho Nage Tsuki Chudan • Kote Gaeshi Tsuki Chudan • Kataha Otoshi Tsuki Chudan
TECHNIQUES HISTORIQUES	<p>Daito Ryu Aikijujutsu</p> <p>Ikkajo - Idori :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ippon Dori • Gyaku Ude Dori • Hiji Kaeshi • Kuruma Daoshi • Shime Gaeshi • Kakae Jime • Karami Nage • Kote Gaeshi • Nukite Dori • Hiza Jime <p>Hanza Handachi Waza (Goten) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hanmi Nage sur attaque Jyunte Dori • Ura Otoshi sur attaque Jyunte Dori • Izori sur attaque Ryote Dori • Kata Otoshi sur attaque Ushiro Ude Jime • Shiho Nage sur attaque Ryote Dori <p>Katori Shinto Ryu</p> <p>Ken Jutsu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Itsutsu No Tachi • Nanatsu No Tachi <p>Yoseikan Shinto Ryu</p> <p>Iai Jutsu : (en kumi tachi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kusa Nagi No Ken • Nuki Tsuke No Ken • Nuki Uchi No Ken • Uken • Saken • Happoken
KATA	• Gen Ryu No Kata
RANDORI Application dynamique et réaliste	<ul style="list-style-type: none"> • wa no seishin randori (mae ushiro hanmi hantachi waza) • Ju No Randori (<i>souple</i>) : 1 contre 1, applications diverses en MA -Chika Ma • Taninzu Dori Randori (<i>Tai Sabaki</i>) : 1 contre 3, esquives - canalisations • Futari Dori Randori : 1 contre plusieurs adversaires - réaliste • Buki Dori Randori : contre Tanto, Hambo (<i>Jo</i>) et Tambo <p>ou programme Aikibudo Self Défense (Goshin Jutsu) / Bâtons Défense/ Tonfa</p>