



Programme 2ème Dan - Aïkibudo

Les candidats présenteront :

Le programme 1er Dan (KIHON NAGE - KIHON OSAE).

Une explication pédagogique d'une Technique, au choix du candidat.

L'attention est à porter sur la forme de Corps, la Stabilité, le Zanshin, le Kime.

<p>KIHON NAGE WAZA Techniques de Projection sous la forme d'un Kata</p> <p><i>Nota : les variantes ne sont pas à effectuer dans le Kata</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ude Garami Ura Yoko Men Uchi • Mae Hiki Otoshi Yoko Men Uchi • Te Uchi Mata Gaeshi Tsuki Jodan • Ude Kake Mae Hiki Otoshi Tsuki Chudan • Ura Mukae Daoshi Mae Geri • Gyaku Kote Gaeshi Jyunte Dori • Ashi Tori Oshi Taoshi Mae Eri
<p>TECHNIQUES COMPLEMENTAIRES <i>Ces techniques sont exécutables selon leur nature ou en Nage Waza et ou en Osaé Waza</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mae Tobu Nage et Ura • Ura Kataha • Ushiro Hiki Otoshi • Hiji Gaeshi • Mae Hiji Kudaki • Kataha Otoshi
<p>KIHON SUTEMI Application en Han Sutemi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kubi Otoshi Sutemi Tsuki Chudan • Hazu Oshi Sutemi Tsuki Chudan • Harite Sutemi Tsuki Chudan
<p>TECHNIQUES CONTRE ARMES Dégagements sur saisies</p>	<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 <p style="text-align: center;">Attaque Bo Dori</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenbim Nage Tsuki Chudan • Shiho Nage Tsuki Chudan
<p>TECHNIQUES HISTORIQUES Daïto Ryu Aïki Jujutsu</p>	<p style="text-align: center;">IKKAJO - IDORI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">• Ippon Dori <li style="width: 50%;">• Kakae Jime <li style="width: 50%;">• Gyaku Ude Dori <li style="width: 50%;">• Karami Nage <li style="width: 50%;">• Hiji Kaeshi <li style="width: 50%;">• Kote Gaeshi <li style="width: 50%;">• Kuruma Daoshi <li style="width: 50%;">• Nukite Dori <li style="width: 50%;">• Shime Gaeshi <li style="width: 50%;">• Hiza Jime
<p>WA NO SEISHIN</p>	<p style="text-align: center;">MAE - USHIRO Expression réaliste (Kiaï, Kime, Zanshin, Shisei)</p>
<p>TE HODOKI Dégagements sur saisies</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mae - Ushiro Expression réaliste (Ki et réalisme du dégagement)
<p>KATA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ken Jutsu Itsutsu No Tachi et Nanatsu No tachi • Bo Jutsu Bo No Kata et Seri Ai No Bo • Iai Jutsu 6 du Katori Shinto Ryu • Tai No Kata • Suwari Waza • Tanto No Kata
<p>RANDORI Application dynamique et réaliste</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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