



# Programme 3ème Dan - Aïkibudo

Les candidats présenteront :  
Le programme 1er Dan et 2ème Dan (par tirage au sort).  
Un exposé dactylographié sur l'historique et l'évolution de l' AIKIBUDO

|  |  |
|--|--|
| <b>UDE WAZA</b><br>Techniques de bras  | • Juji Garami.....Eri Tori Kataha  |
| <b>ASHI WAZA</b><br>Techniques de jambes   | • Ashi Tori (Sukui et Neji) Taoshi   |
| <b>HIKITATE WAZA</b><br>Techniques pour entrainer  | • Kan Nuki Hikitate (2 Formes) • Shiho Hikitate<br>• Hiji Mage Hikitate (2 Formes) • Kataha Jime Hikitate  |
| <b>SHIME WAZA</b><br>Techniques d'étranglement   | • Ude Jime (avec ou sans la tête) • Kataha Jime<br>• Eri Jime  |
| <b>SUTEMI WAZA</b><br><b>Kihon Sutemi</b><br><br><i>Les Techniques se font sur attaque Tchoku Zuki</i> | • Kubi Otoshi Sutemi ( Han Sutemi )<br>• Hazu Oshi Sutemi ( Han Sutemi )<br>• Harite Sutemi ( Han Sutemi )<br>• Hiji Kake Sutemi ( Yoko Sutemi )<br>• Soto Waki Tori Sutemi ( Yoko Sutemi )<br>• Ude Tomoe Sutemi ( Mae Sutemi )   |
| <b>TECHNIQUES CONTRE ARMES</b><br>Buki Dori  | <b>Attaque Tanto Dori</b><br>• Kote Gaeshi ..... Tsuki Chudan<br>• Kataha Otoshi ..... Tsuki Chudan<br>• Shiho Nage ..... Omote Yoko Men Uchi<br>• Kote Gaeshi ..... Ura Yoko Men Uchi<br>• Eri Jime ..... Ura Yoko Men Uchi<br>• Ushiro Hiji Kudaki ..... Tsuki Chudan<br><br><b>Attaque Bo Dori</b><br>• Tenbim Nage ..... Tsuki Chudan<br>• Shiho Nage ..... Tsuki Chudan<br>• Kote Gaeshi ..... Tsuki Chudan<br>• Kataha Otoshi ..... Tsuki Chudan |
| <b>TECHNIQUES HISTORIQUES</b><br>Daïto Ryu Aïki Jujutsu  | <b>IKKAJO - IDORI</b><br>• Ippon Dori<br>• Gyaku Ude Dori<br>• Hiji Kaeshi<br>• Kuruma Daoshi<br>• Shime Gaeshi<br>• Kakae Jime<br>• Karami Nage<br>• Kote Gaeshi<br>• Nukite Dori<br>• Hiza Jime<br><br><b>IKKAJO - TACHI AI</b><br>• Ippon Dori<br>• Kuruma Daoshi<br>• Gyaku Ude Dori<br>• Koshi Guruma<br>• Karami Nage<br>• Ura Otoshi<br>• Obi Otoshi<br>• kiri Gaeshi<br>• Kote Gaeshi<br>• Shiho Nage  |
| <b>WA NO SEISHIN</b>   | • Mae - Ushiro - Hanmi Han Tachi Waza<br>Expression réaliste (Kiaï, Kime, Zanshin, Shisei)<br>• Mae - Ushiro<br>Expression réaliste (Ki et réalisme du dégagement)   |
| <b>KATA</b>  | • Ken Jutsu ..... 3 Kata<br>• Bo Jutsu ..... 3 Kata<br>• Iai Jutsu ..... 6 du Yoseikan Shinto Ryu<br>• Gen Ryu No Kata   |
| <b>RANDORI</b><br>Application dynamique et réaliste  | • Ju No Randori ( <i>souple</i> ) : 1 contre 1, applications diverses en MA -Chika Ma<br>• Taninzu Dori Randori ( <i>Tai Sabaki</i> ) : 1 contre 3, esquives - canalisations<br>• Futari Dori Randori : 1 contre plusieurs adversaires - réaliste<br>• Buki Dori Randori : contre Tanto, Hambo ( <i>Jo</i> ) et tambo  |

## IMPORTANT

Pour qu'une candidature au 3ème Dan soit recevable, le candidat devra justifier de fonctions d'enseignant au sein d'un club voire au sein d'une zone géographique nationale.