

PROGRAMME DES GRADES

**KYU - PRE-SHODAN - SHODAN**

*Vous trouverez ci-joint le programme des passages de grades tel qu'il nous a été communiqué par le Doshinokai Dojo de Los Angeles. Ce programme a été établi par Haruo MATSUOKA Senseï.*

*Chaque élève qui souhaite présenter un grade doit impérativement connaître les techniques de son programme dans l'ordre de présentation. Les noms des techniques et des saisies doivent être connus également. Lors de l'examen, l'enchaînement des techniques se fait naturellement, pas de précipitation, pas de temps morts.*

*Vous pouvez choisir votre uke à l'avance. Cependant, il peut arriver que, sur demande, vous deviez effectuer une technique avec un uke désigné. Vous aurez donc pris soin de préparer vos techniques pour pouvoir les appliquer sur n'importe qui. Lors des cours, insistez sur l'intégration d'aspects techniques tels que « De-Ai-Shi » (moment de la rencontre entre les partenaires).*

*En aikido, vous pouvez tenir deux rôles, celui de tori ou celui de uke. Ne négligez ni l'un, ni l'autre. Soyez prompt à répondre dans les deux circonstances. Entraînez-vous à être disponible et dynamique.*

*Pratiquez sincèrement dans le respect de chacun.*

5ÈME KYU

(APRÈS MINIMUM 30 HEURES DE COURS)

SHOMEN-UCHI (1 TECHNIQUE)

IKKYO (OMOTE)

IRIMI-NAGE (1 TECHNIQUE)

KOSA-DORI IIRIMI-NAGE (DÉPART TENKAN)

OU

KATATE-DORI IIRIMI-NAGE (DÉPART TENKAN)

SHIHO-NAGE (2 TECHNIQUES)

KATATE-DORI SHIHO-NAGE (OMOTE OU URA)

SHIHO-NAGE SUR SAISIE KOSA-DORI OU RYOTE-DORI

SAYU-NAGE (2 TECHNIQUES)

KATATE-DORI SAYU-NAGE (OMOTE OU URA)

SAYU-NAGE SUR SAISIE KOSA-DORI OU RYOTE-DORI

KOKYU-DOSA (SEIZA)

TOTAL : 6 TECHNIQUES + KOKYU-DOSA

4ÈME KYU

(APRÈS MINIMUM 40 HEURES DE COURS)

SHOMEN-UCHI (1 TECHNIQUE, 2 DIRECTIONS)

IKKYO (OMOTE ET URA)

NIKYO AVEC FINALE ASSISE (1 TECHNIQUE)

KOSADORI-NIKYO

OU

NIKYO SUR SAISIE KATATE-DORI OU RYOTE-DORI

KOTEGAESHI AVEC FINALE DEBOUT (1 TECHNIQUE)

KOSA-DORI KOTEGAESHI

OU

KOTEGAESHI SUR SAISIE KATATE-DORI OU RYOTE-DORI

SHIHO-NAGE (2 TECHNIQUES)

SHIHO-NAGE À PARTIR DE DIFFÉRENTES SAISIES (KATATE-DORI, KOSA-DORI, RYOTE-DORI, ...)

SAYU-NAGE (2 TECHNIQUES)

SAYU-NAGE À PARTIR DE DIFFÉRENTES SAISIES (KATATE-DORI, KOSA-DORI, RYOTE-DORI, ...)

KOKYU-NAGE (1 TECHNIQUE)

USHIRO-TEKUBI-DORI KOKYU-NAGE

OU

KOKYU-NAGE À PARTIR DE KATATE-DORI, KOSA-DORI, RYOTE-DORI, ...

KOKYU-DOSA (SEIZA)

KATATE-DORI ET/OU KOSA-DORI

(IRIMI-NAGE ET/OU SAYU-NAGE) PDT 1 MINUTE AVEC 2 UKE

TOTAL : 9 TECHNIQUES + KOKYU-DOSA ET DÉFENSE CONTRE 2 UKE

3ÈME KYU

(APRÈS MINIMUM 45 HEURES DE COURS)

SHOMEN-UCHI (2 TECHNIQUES)

IKKYO (OMOTE ET URA)

NIKYO (OMOTE ET URA)

IRIMI-NAGE (2 TECHNIQUES)

A PARTIR DE DIFFÉRENTES FORMES D'ATTAQUES OU SAISIES :

SHOMEN-UCHI, KATATE-DORI, KOSA-DORI, RYOTE-DORI, ...

KOTEGAESHI (2 TECHNIQUES)

A PARTIR DE DIFFÉRENTES FORMES D'ATTAQUES OU SAISIES :

SHOMEN-UCHI, MOROTE-DORI, KOSA-DORI, RYOTE-DORI, ...

SHIHO-NAGE (3 TECHNIQUES)

A PARTIR DE DIFFÉRENTES FORMES D'ATTAQUES OU SAISIES :

SHOMEN-UCHI, MUNE-DORI, MOROTE-DORI, KOSA-DORI, RYOTE-DORI, ...

SAYU-NAGE (2 TECHNIQUES)

MOROTE-DORI

RYOTE-DORI

USHIRO-TEKUBI-DORI (2 TECHNIQUES)

2 TECHNIQUES AU CHOIX SUR USHIRO-TEKUBI-DORI :

NIKYO, SANKYO, KOTEGAESHI, KOKYU-NAGE, ...

KOKYU-DOSA (SEIZA)

TECHNIQUES SUR RYOTE-DORI ET/OU MOROTE-DORI PENDANT 1 MINUTE  
AVEC 2 UKE

TOTAL : 14 TECHNIQUES + KOKYU-DOSA ET DÉFENSE CONTRE 2 UKE

2ÈME KYU

CEINTURE MARRON (MINIMUM APRÈS 55 HEURES DE COURS)

SHOMEN-UCHI (4 TECHNIQUES)

IKKYO (OMOTE ET URA) - NIKYO (OMOTE ET URA)

SANKYO (OMOTE ET URA) - YONKYO (OMOTE ET URA)

2 TECHNIQUES POUR CHAQUE CAS DE FIGURE :

SHOMEN-UCHI (IRIMI-NAGE, KOTEGAESHI, ...)

YOKOMEN-UCHI

TSUKI (NIVEAU DU VISAGE)

MUNE-DORI

MOROTE-DORI (NIKYO, KOKYU-NAGE, ...)

RYOTE-DORI

1 TECHNIQUE POUR 3 SITUATIONS DE SAISIES  
ARRIÈRE AU CHOIX

USHIRO-DORI (USHIRO-TEKUBI-DORI, USHIRO-KATA-DORI, USHIRO-KATA-DORI-  
MEN-UCHI, USHIRO-TEKUBI-DORI-KUBISHIME, ...)

KOKYU-DOSA (SEIZA)

\*UNE DES SITUATIONS SUIVANTES PENDANT 1 MINUTE AVEC 2 UKE (\*SUR DEMANDE)

RYOTE-DORI

MOROTE-DORI

RYO-MUNE-DORI

USHIRO-TEKUBI-DORI

TOTAL : 23 TECHNIQUES + KOKYU-DOSA ET DÉFENSE CONTRE 2 UKE

1<sup>ER</sup> KYU

CEINTURE MARRON (MINIMUM APRÈS 60 HEURES DE COURS)

TECHNIQUES EFFECTUÉES ASSIS

SUWARI WAZA

IKKYO (OMOTE ET URA)

NIKYO (OMOTE ET URA)

SANKYO (OMOTE ET URA)

YONKYO (OMOTE ET URA)

HANMI-HANDACHI

(UN DEBOUT ET UN À GENOUX)

2 TECHNIQUES À PARTIR D'UNE DES SITUATIONS SUIVANTES :

KATATE-DORI, KOSA-DORI, ... + KOKYU-NAGE PLUSIEURS FOIS

TRAVAIL DEBOUT

TACHI

2 TECHNIQUES POUR CHAQUE CAS DE FIGURE :

SHOMEN-UCHI

YOKOMEN-UCHI

TSUKI

MUNEDORI

MOROTEDORI

RYOTE-DORI

TECHNIQUE D'IRIMI À PARTIR DE MAE-GERI

5 TECHNIQUES DIFFÉRENTES À PARTIR D'USHIRO-DORI

USHIRO-TEKUBI-DORI

USHIRO-KATA-DORI

USHIRO-KATADORI-MEN-UCHI

USHIRO-TEKUBI-DORI-KUBISHIME

USHIRO-KUBISHIME (KUBISHIME AVEC LES DEUX MAINS)

KOKYU-DOSA (SEIZA)

KOKYU-NAGE (COMBINAISON IRIMI/TENKAN) PENDANT 2 MINUTES AVEC 2 UKE

TOTAL : 29 TECHNIQUES + KOKYU-DOSA, KOKYU-NAGE EN SEIZA + DÉFENSE CONTRE 2 UKE

PRE-SHODAN

SUR INVITATION DE SENSEI TECHNIQUES EFFECTUÉES ASSIS

SUWARI WAZA

IKKYO (OMOTE ET URA)

NIKYO (OMOTE ET URA)

SANKYO (OMOTE ET URA)

YONKYO (OMOTE ET URA)

SUWARI-WAZA :

1 TECHNIQUE À PARTIR DE CHAQUE SITUATION

KATATE-DORI

RYOTE-DORI

MUNE-DORI

SHOMEN-UCHI

YOKOMEN-UCHI

TSUKI

HANMI-HANDACHI

(UN DEBOUT ET UN À GENOUX)

1 TECHNIQUE À PARTIR DE CHAQUE SITUATION

KATATE-DORI

RYOTE-DORI

MUNEDORI

TSUKI

MAE-GERI

KOKYU-NAGE (PLUSIEURS FOIS)

KOKYU-DOSA (EN SEIZA)

TRAVAIL DEBOUT

JYU-WAZA PENDANT 2 MINUTES AVEC PLUSIEURS UKE

\*TECHNIQUES SUR DEMANDES - Y COMPRIS NININ-DORI

RANDORI (AVEC 2 UKE)

**AïKIDO - VOCABULAIRE**

AïKIDO

Aï : HARMONIE  
KI : ÉNERGIE

DO : VOIE

EQUIPEMENT

KATANA : SABRE

BOKKEN : SABRE DE BOIS

JO : BÂTON

TANTO : COUTEAU

AïKIDOGI : TENUE D'AïKIDO

HAKAMA : JUPE-CULOTTE

OBI : CEINTURE

ZOORI : SANDALES

CÉRÉMONIAL

DOJO : LIEU DE LA VOIE

SENSEI : PROFESSEUR

ZAREI : SALUT ASSIS

RITSUREI : SALUT DEBOUT

AïTE : PARTENAIRE- ADVERSAIRE

TORI : CELUI QUI FAIT LA TECHNIQUE

SEMPAï : ANCIEN

KAMIZA : MUR D'HONNEUR

TOKONOMA : PORTRAIT SURÉLEVÉ DU FONDATEUR

UCHI DESCHI : ÉLÈVE SE DESTINANT À ÊTRE PROFESSEUR

TECHNIQUES

IKKYO: PREMIER ENSEIGNEMENT

NIKKYO: DEUXIÈME ENSEIGNEMENT

SANKYO: TROISIÈME ENSEIGNEMENT

YONKYO: QUATRIÈME ENSEIGNEMENT

GOKYO: CINQUIÈME ENSEIGNEMENT

NAGE: PROJECTION

KO: EXPIRATION

KYU: INSPIRATION

UCHI: INTÉRIEUR

SOTO:EXTÉRIEUR

KAITEN : CIRCULAIRE

KOSCHI : HANCHE

TEN : CIEL

CHI : TERRE

KOTE : POIGNET

(ARTICULATION)

GAESHI : ENROULER

SHI HO : 4 DIRECTIONS

IRI : ENTRER

MI : CORPS

PRATIQUE

DORI : SAISIE  
KATATE : AVANT BRAS, POIGNET  
TE : MAIN  
KATA : ÉPAULE  
TSUDE : MANCHE AU NIVEAU DU COUDE  
HIDJI : COUDE  
MUNE : REVERS DE LA VESTE  
KUBI SHIME : ÉTRANGLEMENT  
RYOTE : DEUX MAINS  
RYO KATATE : DEUX POIGNETS  
RYO KATA : DEUX ÉPAULES  
ATEMI : COUP  
SUKI : COUP DE POING  
SHO : DÉBUT  
YOKO : DE CÔTÉ  
MEN : TÊTE  
MAE GERI : COUP DE PIED DROIT

LES CHIFFRES

1 : ICHI  
2 : NI  
3 : SAN  
4 : SHI  
5 : GO  
6 : ROKU  
7 : SICHI  
8 : HACHI  
9 : KYU  
10 : JYU