



2.1 : PROGRAMME DU 1^{er} DAN AIKIBUDO

TAI SABAKI	IRIMI -- HIRAKI -- NAGASHI -- O IRIMI – HIKI
UKEMI	MAE UKEMI -- USHIRO UKEMI -- YOKO UKEMI
KERI WAZA	MAE GERI, MAWASHI GERI, YOKO GERI, USHIRO GERI, URA MAWASHI GERI
TSUKI WAZA	CHOKU TSUKI, KOSHI TSUKI, HIKI TSUKI
UCHI WAZA	OMOTE YOKO MEN UCHI, URA YOKO MEN UCHI, JYUN UCHI, HINERI UCHI, GYAKU UCHI
HOJO UNDO	NIGIRI KAESHI, NEJI KAESHI, OSHI KAESHI, TSUPPARI, SHINOGI
TE HODOKI (Dégagements de référence sur saisies) :	
*MAE :	JYUNTE DORI, GYAKUTE DORI, DOSOKU TE DORI, RYOTE DORI, RYOTE IPPO DORI, MUNA DORI
*USHIRO :	ERI DORI, RYOTE DORI, SHITATE DORI, UWATE DORI, KATATE DORI ERI JIME
TSUKAMI KATA complémentaires	
	MAE SODE DORI, MAE RYO SODE DORI, USHIRO RYO SODE DORI
	MAE KUMI TSUKI (avant saisie sur encerclement de face, type placage)

KIHON NAGE WAZA SHODAN (Techniques de projection du 1^{er} Dan sous la forme d'un Kata)

MUKAE DAOSHI	Ura Yoko Men Uchi
SHIHO NAGE	Yoko Men Uchi
YUKI CHIGAE	Tsuki Jodan
NEJI KOTE GAESHI	Tsuki Chudan
TENBIM NAGE	Mae Ryo Sode Dori
HACHI MAWASHI	Dosoku Te Dori
KOSHI NAGE	Ryote Dori

KIHON OSAE WAZA (Techniques d'immobilisation sous la forme d'un Kata)

Ma	USHIRO HIJI KUDAKI.....	Tsuki Chudan
	ROBUSE – <i>IRIMI</i> -	Ryote Ippo Dori
	KOTE KUDAKI	Mae Sode Dori
Chika ma	YUKI CHIGAE	Ushiro Katate Dori Eri Jime
	SHIHO NAGE	Ushiro Ryote Dori
	MUKAE DAOSHI.....	Ushiro Uwate

Tout contrôle final effectué mains libres, accompagné de l'atemi d'expression martiale

TECHNIQUES 1^{er} DAN (sur toutes formes d'attaques et d'entrées compatibles et sur toute distance)

Techniques	NAGE	OSAE
MUKAE DAOSHI	X	X
SHIHO NAGE	X	X
YUKI CHIGAE	X	X
NEJI KOTE GAESHI	X	X
KOTE GAESHI	X	X
TENBIM NAGE	X	
HACHI MAWASHI	X	
KOSHI NAGE	X	
URA UDE NAGE	X	
USHIRO KATA OTOSHI	X	
ROBUSE IRIMI		X
ROBUSE TENKAN		X
USHIRO HIJI KUDAKI		X
KOTE KUDAKI		X

WA NO SEISHIN :

MAE ET USHIRO NAGE (Projection dans le mouvement sans technique). Expression réaliste (KIME – ZANSHIN – SHISEI)

KATA sans arme :

HAPPOKEN KATA, TSUKI UCHI NO KATA, SUWARI WAZA NO KATA, KERI GOHO NO KATA

KATA avec arme :

SHIHO GIRI – SHIHO NAGE, KEN NO KATA, TAMBO NO KATA

RANDORI : APPLICATION DYNAMIQUE ET RÉALISTE

JU NO RANDORI, randori souple, applications de diverses techniques en MA et CHIKA MA : 1 contre 1

RANDORI TAI SABAKI, esquives / canalisations : 3 contre 1

RANDORI WA NO SEISHIN

TANINZU DORI RANDORI, randori réaliste, défenses en application de technique contre plusieurs partenaires.

***NOTE :**

Le **KIHON NAGE** et le **KIHON OSAE** sont deux katas de base systématiquement demandés à tous les examens de grades Dan. Ils intègrent les principes fondamentaux de l'AIKIBUDO 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**) et de distances (Toma, Ma et Chika Ma).