



AIKIBUDO

S.C.D.G.E.A. Sous-Commission des Grades - FFAAA



Décembre 2012

PROGRAMME 1^{er} DAN

TAI SABAKI (esquives/déplacements)	Irimi -- Hiraki -- Nagashi -- O Irimi -- Hiki																			
UKEMI WAZA (réception du corps)	Mae Ukemi -- Ushiro Ukemi -- Yoko Ukemi																			
KERI WAZA (coups de pied)	Mae Geri -- Mawashi Geri -- Yoko Geri -- Ushiro Geri -- Ura Geri																			
TSUKI et UCHI WAZA Technique de frappes directes et revers poing fermé ou main ouverte	Tsuki Tchoku Tsuki -- Hiki Tsuki -- Koshi Tsuki Uchi Jun Uchi -- Hineri Uchi -- Gyaku Uchi Omote Yoko Men Uchi -- Ura Yoko Men Uchi																			
HOJO UNDO (canalisation des forces)	Nigili Kaeshi -- Neji Kaeshi -- Oshi Kaeshi -- Tsuppari -- Shinogi																			
TSUKAMI KATA et TE HODOKI Dégagements sur saisies Saisies complémentaires	<table border="0"> <tr> <td><u>Mae</u> Junte Dori</td> <td><u>Ushiro</u> Eri Dori</td> </tr> <tr> <td>Gyakute Dori</td> <td>Ryote Dori</td> </tr> <tr> <td>Dosoku Te Dori</td> <td>Shitate Dori</td> </tr> <tr> <td>Ryote Dori</td> <td>Uwate Dori</td> </tr> <tr> <td>Ryote Ippo Dori</td> <td>Katate Dori Eri Jime</td> </tr> <tr> <td>Muna Dori</td> <td></td> </tr> </table> Mae Sode Dori -- Mae Ryo Sode Dori -- Ushiro Ryo Sode Dori Mae Kumi Tsuki (saisie sur encerclement de face, type placage)						<u>Mae</u> Junte Dori	<u>Ushiro</u> Eri Dori	Gyakute Dori	Ryote Dori	Dosoku Te Dori	Shitate Dori	Ryote Dori	Uwate Dori	Ryote Ippo Dori	Katate Dori Eri Jime	Muna Dori			
<u>Mae</u> Junte Dori	<u>Ushiro</u> Eri Dori																			
Gyakute Dori	Ryote Dori																			
Dosoku Te Dori	Shitate Dori																			
Ryote Dori	Uwate Dori																			
Ryote Ippo Dori	Katate Dori Eri Jime																			
Muna Dori																				
KIHON NAGE WAZA Techniques de Projection du 1 ^{er} Dan Sous la forme d'un Kata	<table border="0"> <tr> <td>Mukae Daoshi</td> <td>Ura Yoko Men Uchi</td> </tr> <tr> <td>Shiho Nage</td> <td>Yoko Men Uchi</td> </tr> <tr> <td>Yuki Chigae</td> <td>Tsuki Jodan</td> </tr> <tr> <td>Neji Kote Gaeshi</td> <td>Tsuki Chudan</td> </tr> <tr> <td>Tenbim Nage</td> <td>Mae Ryo Sode Dori</td> </tr> <tr> <td>Hachi Mawashi</td> <td>Dosoku Te Dori</td> </tr> <tr> <td>Koshi Nage</td> <td>Ryote Dori</td> </tr> </table>						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
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 Tout contrôle final, mains libres, accompagné de l'atemi d'expression martiale	<table border="0"> <tr> <td>Ma Ushiro Hiji Kudaki</td> <td>Tsuki Chudan</td> </tr> <tr> <td>Robuse - Irimi -</td> <td>Ryote Ippo Dori</td> </tr> <tr> <td>Kote Kudaki</td> <td>Mae Sode Dori</td> </tr> <tr> <td>Chika Ma Yuki Chigae</td> <td>Ushiro Katate Dori Eri Jime</td> </tr> <tr> <td>Shiho Nage</td> <td>Ushiro Ryote Dori</td> </tr> <tr> <td>Mukae Daoshi</td> <td>Ushiro Uwate</td> </tr> </table>						Ma Ushiro Hiji Kudaki	Tsuki Chudan	Robuse - Irimi -	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		
Ma Ushiro Hiji Kudaki	Tsuki Chudan																			
Robuse - Irimi -	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																			
TECHNIQUES 1^{er} dan sur toutes formes d'attaques et d'entrées compatibles et sur toute distance	<i>Techniques</i>	<i>Nage</i>	<i>Osae</i>	<i>Techniques</i>	<i>Nage</i>	<i>Osae</i>														
	Mukae Daoshi	X	X	Koshi Nage	X															
	Shiho Nage	X	X	Ura Ude Nage	X															
	Yuki Chigae	X	X	Ushiro Kata Otoshi	X															
	Neji Kote Gaeshi	X	X	Robuse Irimi		X														
	Kote Gaeshi	X	X	Robuse Tenkan		X														
	Tembin Nage	X		Ushiro Hiji Kudaki		X														
	Hachi Mawashi	X		Kote Kudaki		X														
WA NO SEISHIN	Mae - Ushiro - Expression Réaliste (Kiai - Kime - Zanshin - Shisei)																			
KATA Sans arme	Happoken Kata Suwary Waza No Kata Tsuki Uchi No Kata Keri Goho No Kata																			
KATA avec arme	Shiho Giri – Shiho Nage --- Ken No Kata --- Tambo No Kata																			
Application Dynamique et Réaliste JU NO RANDORI RANDORI TAI SABAKI RANDORI WA NO SEISHIN TANINZU DORI RANDORI	1 contre 1, applications de diverses techniques en Ma & Chika Ma (souple) 3 contre 1, esquives / Canalisations Randori réaliste, défenses en application de technique contre plusieurs adversaires																			

IMPORTANT

Le **KIHON NAGE** et **KIHON OSAE** sont deux katas de base systématiquement demandés à tous les examens de grades Dan. Ils intègrent tous 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)