



# AIKIBUDO

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



Décembre 2012

## PROGRAMME 2<sup>ème</sup> DAN

En préalable, les candidats présenteront

- Le Kihon Nage Shodan et le Kihon Osae Waza Shodan.
- L'attention est à porter sur la forme de **Corps**, la **Stabilité**, le **Zanshin**, le **Kime** et le **Shisei**.

<p><b>KIHON NAGE WAZA</b></p> <p>Techniques de projection sous la forme d'un Kata</p>	<p>Ude Garami Mae Hiki Otoshi Te Uchi Mata Gaeshi Ude Kake Mae Hiki Otoshi Ura Mukae Daoshi Gyaku Kote Gaeshi Ashi Tori Oshi Taoshi</p>	<p>Ura Yoko Men Uchi Shomen Men Uchi Tsuki Jodan Tsuki Chudan Mae Geri Junte Dori + (Tsuki Jodan) Mae Eri</p>
<p><b>TECHNIQUES COMPLEMENTAIRES</b></p> <p>En projection sur toutes formes d'attaques et d'entrées et de distances compatibles</p>	<p>Ude Garami Mae Hiki Otoshi Ushiro Hiki Otoshi Te Uchi Mata Gaeshi Gyaku Te Uchi Mata Gaeshi Ude Kake Mae Hiki Otoshi Gyaku Kote Gaeshi Ashi Tori Oshi Taoshi</p>	<p>Ura Kataha Hiji Gaeshi Mae Hiji Kudaki Kataha Otoshi Mae Tobu Nage Ura Mae Tobu Nage Do Gaeshi Gyaku Do Gaeshi</p>
<p><b>HAN SUTEMI ( Kihon )</b></p>	<p>Kubi Otoshi Sutemi Hazu Oshi Sutemi Harite Sutemi</p>	<p>Les techniques se font sur attaque Tchoku Zuki</p>
<p><b>BUKI DORI</b></p> <p>Techniques contre armes</p>	<p>Kote Gaeshi Tanto Dori Shiho Nage Kote Gaeshi Hambo Dori Tenbim Nage Shiho Nage</p>	<p>Tsuki Chudan ( Nage - Osae ) Tsuki Chudan ( Nage - Osae ) Omote Yoko Men Uchi ( Nage - Osae ) Tsuki Chudan Tsuki Chudan Tsuki Chudan</p>
<p><b>WA NO SEISHIN</b></p>	<p>Mae et Ushiro (expression - réalisme ( Kiai - Shisei - Zanshin ) ( Projection dans le mouvement sans technique )</p>	
<p><b>KATA</b> sans arme</p>	<p>Ura No Kata ( Kata des Kaeshi Waza ) Ikkajo - Idori ( Daito Ryu Aiki-jujutsu ) Ippon Dori -- Kuruma Daoshi -- Gayku Ude Dori Shime Gaeshi -- Hiji Kaeshi</p>	
<p><b>KATA</b> avec arme</p>	<p>Tanto No Kata Ken Jutsu -- Itsutsu No Tachi (Katori Shinto Ryu) Iai Jutsu -- Iai Goshi ( 6 Kata ) (Katori Shinto Ryu)</p>	
<b>Application Dynamique et Réaliste</b>		
<p><b>JU NO RANDORI</b></p>	<p>1 contre 1 - Applications de diverses techniques en Ma &amp; Chika Ma - (souple)</p>	
<p><b>RANDORI TAI SABAKI</b></p>	<p>1 contre 3 - Esquives / Canalisations</p>	
<p><b>RANDORI WA NO SEISHIN</b></p>		
<p><b>TANINZU DORI RANDORI</b></p>	<p>Réaliste, défenses en application de technique contre plusieurs partenaires</p>	