



AIKIBUDO

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



Décembre 2012

PROGRAMME 3^{ème} DAN

En préalable, les candidats présenteront

- Le Kihon Nage Shodan & le Kihon Osae Waza Shodan
- Le programme 1^{er} et 2^{ème} DAN (extraits par tirage au sort)
- Un bref exposé dactylographié sur l'histoire et l'évolution de l'Aïkibudo. En outre le candidat proposera une partie personnelle sur son investissement en Aïkibudo au niveau de son club.
- L'attention est portée sur la forme de corps, l'attitude, la stabilité, le zanshin, le kime et le shisei

UDE WAZA	Techniques de bras	Juji Garami --- Eri Tori Kataha	
ASHI WAZA	Membres supérieurs	Ashi Tori Oshi Taoshi Ashi Tori Sukui Taoshi et Ashi Tori Neji Taoshi	
	Membres inférieurs	Ashi Kake Ashi Barai	
HIKIMATE WAZA	Techniques de contrainte	Kan Nuki Hikitate (2 Formes) Hiji Mage Hikitate Shiho Hikitate Kataha Jime Hikitate	
SHIME WAZA	Techniques d'étranglement	Ude Jime (avec ou sans appui de la tête) Eri Jime Kataha Jime Genko Jime Oyayubi Jime	
SUTEMI WAZA	Kihon Sutemi attaques Tchoku Zuki	Kubi Otoshi Sutemi Hazu Oshi Sutemi Harite Sutemi Hiji Kake Sutemi Soto Waki Tori Sutemi Ude Tomoe Sutemi	
KAESHI WAZA	1) Enchaînements en continuité gestuelle 2) Renversments de Situation (Contre-prise sans contrer, ni usage de la force)		
BUKI DORI	Tanto Dori	Kote Gaeshi Kataha Otoshi Ushiro Hiji Kudaki Kote Gaeshi Eri Jime Shiho Nage	Tsuki Chudan Tsuki Chudan Tsuki Chudan Ura Yoko Men Uchi Ura Yoko Men Uchi Omote Yoko Men Uchi
	Techniques contre armes	Hambo Dori	Tenbim Nage Shiho Nage Kote Gaeshi Kataha Otoshi Tsuki Chudan
KATA	Sans arme	Tai No Kata -- Kata du mouvement corporel en armure Ikkajo -- Idori -- 10 Waza (du Daito Ryu Aikijujutsu)	
KATA	Avec arme	Gen Ryu No Kata -- Kata des origines en deux parties, (mains nues et sabres) Ken Jutsu -- 2 premiers kata de Katori Shinto Ryu Iai Goshi (en Kumi Tachi) -- 6 Kata -- Yoseikan Shinto Ryu	
JU NO RANDORI RANDORI TAI SABAKI RANDORI WA NO SEISHIN TANINZU DORI RANDORI		Application Dynamique et Réaliste 1 contre 1, applications de diverses techniques en Ma & Chika Ma (randori souple) 3 contre 1, esquives / Canalisations Randori réaliste, défenses en application de technique contre plusieurs adversaires	