



# AIKIBUDO

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



Décembre 2012

## PROGRAMME 4<sup>ème</sup> DAN

### En préalable, les candidats présenteront

- Le Kihon Nage Shodan & le Kihon Osae Waza Shodan
- Le programme 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> DAN ( extraits par tirage au sort )
- Un mémoire sur l'organisation de la technique l'Aïkibudo, ses fondements, ses formes évolutives et sa philosophie.  
En outre le candidat proposera une partie personnelle sur son parcours en aikibudo en insistant sur son investissement au plan régional.
- L'attention est portée sur la forme de corps, l'attitude, la stabilité, le zanshin, le kime et le shisei

### SUTEMI WAZA

UDE KAKE SUTEMI  
HAZU OSHI SUTEMI  
ERI TORI SUTEMI + Variantes  
HIJI OSHI SUTEMI  
KUBI OSHI SUTEMI  
DO GAESHI SUTEMI  
TOBI NORI SUTEMI + Variantes  
KAN NUKI OTOSHI ( Mae - Ushiro - Yoko )

### TECHNIQUES

Défenses  
contre double saisies  
( Futari Dori Waza )

JUJI GARAMI sur double Ryote Ippo Dori  
SHIHO NAGE sur double Ryote Ippo Dori  
ENTRECROISEMENT des bras des partenaires  
sur Ushiro Katate Dori Kubi Jime et Ryote Ippo Dori

### KATA sans arme

TAI NO KATA  
IKKAJO ( Idori – Tachi et Ushiro Dori ) ( Daito Ryu Aikijujutsu )

### KATA avec armes

KEN JUTSU ( Katori Shinto Ryu )  
Itsutsu No Tachi -- Nanatsu No Tachi  
IAI JUTSU ( Yoseikan Shinto Ryu ( 11 kata en Kumi Tachi )  
IAI JUTSU ( Katori Shinto Ryu ) ( 11 kata )

### RANDORI

Toutes formes de randori