

Progression technique par Kyu

Du 6e au 1er Kyu

Jean Paul AVY	6e Dan
Edmond CHRISTNER	5e Dan
Serge SOLLE	5e Dan
Michel VENTURELLI	5e Dan

BRAS

LE DOJO

SHUMEIKAN

**FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO
AÏKIKAI DE FRANCE**

Les allées 83 149 BRAS TÉL : 04 94 69 95 04 FAX : 04 94 69 97 76

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

5e KYU : Minimum 2 mois de pratique ou 20 heures.

<p>SUWARIWAZA</p> <ul style="list-style-type: none">• AIHANMI KATATE DORI <p>⇒ IKKYO, ⇒ IRIMI NAGE</p> <ul style="list-style-type: none">• SHOMEN UCHI <p>⇒ IKKYO ⇒ IRIMI NAGE</p> <ul style="list-style-type: none">• RYOTE DORI <p>⇒ KOKYU HO</p> <p>TACHIWAZA</p> <ul style="list-style-type: none">• AIHANMI KATATE DORI <p>⇒ IKKYO ⇒ SHIHO NAGE ⇒ IRIMI NAGE</p> <ul style="list-style-type: none">• GYAKUHANMI KATATE DORI <p>⇒ TENCHI NAGE</p> <ul style="list-style-type: none">• SHOMEN UCHI <p>⇒ IKKYO ⇒ IRIMI NAGE</p>	
---	--

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

4e KYU : Minimum 3 mois de pratique réelle après le 5e Kyu ou 60 heures

<p>SUWARIWAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • AIHANMI KATATE DORI ⇒ NIKKYO, ⇒ SANKYO ⇒ YONKYO • KATA DORI ⇒ IKKYO ⇒ NIKYO • SHOMEN UCHI ⇒ NIKYO ⇒ KOTE GAESHI <p>TACHIWAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • AIHANMI KATATE DORI ⇒ NIKYO ⇒ SANKYO ⇒ YONKYO ⇒ UDEKIME NAGE ⇒ KOTE GAESHI ⇒ KOSHI NAGE • GYAKUHANMI KATATE DORI ⇒ IKKYO ⇒ NIKYO ⇒ SHIHO NAGE ⇒ UDEKIME NAGE ⇒ KOTE GAESHI ⇒ IRIMI NAGE ⇒ UCHI KAITEN NAGE ⇒ SOTO KAITEN NAGE 	<ul style="list-style-type: none"> • KATA DORI ⇒ IKKYO ⇒ NIKYO • SHOMEN UCHI ⇒ NIKYO ⇒ SANKYO (UCHI, SOTO KAITEN) ⇒ YONKYO ⇒ KOTE GAESHI • YOKOMEN UCHI ⇒ SHIHO NAGE ⇒ UDEKIME NAGE ⇒ KOKYU NAGE <p>USHIRO WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • KATATE DORI KUBISHIME ⇒ IKKYO ⇒ IRIMI NAGE
---	---

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

3e KYU : Minimum 6 mois de pratique réelle après le 4e Kyu ou 120 heures

<i>HANMIHANDACHI WAZA</i>	<i>USHIRO WAZA</i>
<ul style="list-style-type: none"> • GYAKUHANMI KATATE DORI 	<ul style="list-style-type: none"> • RYOTE DORI
⇒ IKKYO	⇒ IKKYO
⇒ SHIHO NAGE	⇒ KOTE GAESHI
	⇒ IRIMI NAGE
<p style="text-align: center;"><i>TACHIWAZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • RYOTE DORI 	
⇒ TENCHI NAGE	
⇒ KOKYU NAGE	
⇒ KOSHI NAGE	
<ul style="list-style-type: none"> • CHUDANTSUKI 	
⇒ IKKYO	
⇒ KOTE GAESHI	
⇒ IRIMI NAGE	
⇒ UCHI KAITEN NAGE	
⇒ SOTO KAITEN NAGE	
<ul style="list-style-type: none"> • YOKOMEN UCHI 	
⇒ IKKYO	
⇒ NIKYO	
⇒ SANKYO	
⇒ YONKYO	
⇒ GOKYO	
⇒ KOTE GAESHI	
⇒ IRIMI NAGE	
<ul style="list-style-type: none"> • KATA DORI MENUCHI 	
⇒ IKKYO	
⇒ NIKYO	
<ul style="list-style-type: none"> • KATATE RYOTE DORI 	
⇒ IKKYO	
⇒ NIKYO	
⇒ KOKYU NAGE	

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

2e KYU :

Minimum 7 mois de pratique réelle après le 3e Kyu ou 140 heures

<p>SUWARIWAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • YOKOMEN UCHI ⇒ IKKYO, ⇒ NIKYO ⇒ SANKYO ⇒ YONKYO ⇒ KOTE GAESHI ⇒ IRIMI NAGE <p><i>HANMIHANDACHI WAZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • RYOTE DORI ⇒ SHIHO NAGE ⇒ KOKYU NAGE <ul style="list-style-type: none"> • USHIRO RYOKATA DORI ⇒ IKKYO ⇒ NIKYO ⇒ SANKYO ⇒ KOKYU NAGE <p><i>TACHIWAZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • GYAKUHANMI KATATE DORI ⇒ SANKYO ⇒ YONKYO ⇒ KOKYU NAGE ⇒ SUMI OTOSHI ⇒ HIJKIME OSAE <ul style="list-style-type: none"> • JODANTSUKI ⇒ IKKYO, ⇒ IRIMI NAGE <ul style="list-style-type: none"> • SHOMEN UCHI ⇒ KAITEN NAGE (SOTO ET UCHI) ⇒ KOSHI NAGE 	<ul style="list-style-type: none"> • KATADORI MENUCHI ⇒ SHIHO NAGE ⇒ UDEKIME NAGE ⇒ KOTE GAESHI ⇒ IRIMI NAGE <ul style="list-style-type: none"> • KATATE RYOTE DORI ⇒ SHIHO NAGE ⇒ UDEKIME NAGE ⇒ KOTE GAESHI ⇒ IRIMI NAGE ⇒ JUGI GARAMI <ul style="list-style-type: none"> • MUNA DORI ⇒ IKKYO ⇒ NIKYO ⇒ SHIHO NAGE <ul style="list-style-type: none"> • YOKOMEN UCHI ⇒ KOSHI NAGE <ul style="list-style-type: none"> • RYOTE DORI ⇒ JUGI GARAMI <ul style="list-style-type: none"> • USHIRO RYOTE DORI ⇒ NIKYO ⇒ SANKYO ⇒ YONKYO ⇒ SHIHO NAGE <ul style="list-style-type: none"> • USHIRO RYOKATA DORI ⇒ IKKYO ⇒ NIKYO ⇒ IRIMI NAGE
---	--

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

1er KYU :

Minimum 8 mois de pratique réelle après le 2e Kyu ou 160 heures

<p>SUWARIWAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • RYOTE DORI <p>⇒ IKKYO</p> <ul style="list-style-type: none"> • RYO KATA DORI <p>⇒ IKKYO</p> <p>HANMIHANDACHI WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • GYAKUHANMI KATATE DORI <p>⇒ KOTE GAESHI</p> <p>⇒ IRIMI NAGE</p> <p>⇒ KAITEN NAGE</p> <p>⇒ SUMI OTOSHI</p> <ul style="list-style-type: none"> • SHOMEN UCHI <p>⇒ IRIMI NAGE</p> <p>TACHIWAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • RYOTE DORI <p>⇒ IKKYO</p> <ul style="list-style-type: none"> • RYO KATA DORI <p>⇒ IKKYO</p> <ul style="list-style-type: none"> • SHOMEN UCHI <p>⇒ GOKYO</p> <p>⇒ SHIHO NAGE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • JODAN TSUKI <p>→ SHIHO NAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> • MAEGERI <p>IRIMI NAGE</p> <p>USHIRO WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • USHIRO RYOTE DORI <p>→ KOKYU NAGE</p> <p>→ KOSHI NAGE</p> <p>→ JYU WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • USHIRO RYO KATA DORI <p>⇒ SANKYO</p> <p>⇒ KOTE GAESHI</p> <p>⇒ KOKYU NAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ERI DORI <p>⇒ IKKYO</p> <p>⇒ KOTE GAESHI</p> <p>⇒ KOKYU NAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> • KATATE DORI KUBISHIME <p>⇒ SHIHO NAGE</p> <p>⇒ KOTE GAESHI</p> <p>⇒ KOKYU NAGE</p>
---	---

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

CORRESPONDANCE entre la progression par KYU et la liste des techniques à utiliser en priorité pour les interrogations SHODAN ET NIDAN, figurant en annexe 3 du classeur règlement intérieur de la C.S.G.A... (Septembre 1999)

A - SUWARIWAZA		
1	Shomen Uchi	
	Ikkyo	
	Nikkyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Gokyo	
	Irimi nage	
	Kote gaeshi	
2	Yokomen uchi	
	Ikkyo	
	Nikkyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Gokyo	
	Irimi nage	
	Kote gaeshi	
3	Kata dori	
	Ikkyo	
	Nikkyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Irimi nage	
	4	Ryote dori
		Kokyu ho
Ikkyo		
Nikkyo		
Sankyo		
Yonkyo		
Irimi nage		
Kote gaeshi		
5	Ryo kata dori	
	Ikkyo	
	Nikkyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	

B - HANMIHANDACHI WAZA	
1	Katate dori
	Ikkyo
	Nikkyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Irimi nage
	Kote gaeshi
	Shiho nage
	Kaiten nage
	Sumi otoshi
	Kokyu nage
	2
Shiho nage	
Kokyu nage	
3	Ushiro ryokata dori
	Ikkyo
	Nikkyo
	Sankyo
	Kote gaeshi
	Kokyu nage

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

C – TACHIWAZA		
1 Aihanmi katate dori	Ikkyo	
	Nikkyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Irimi nage	
	Kote gaeshi	
	Shiho nage	
	Udekime nage	
	Koshi nage	
	Sumi otoshi	
	Kokyu nage	
	2 Katate dori	Ikkyo
		Nikkyo
Sankyo		
Yonkyo		
Irimi nage		
Kote gaeshi		
Shiho nage		
Kaiten nage		
Sumi otoshi		
Hijikime osae		
Udekime nage		
Ude garami		
Kokyu nage		
3 Kata dori	Ikkyo	
	Nikkyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Irimi nage	
	Kokyu nage	
	4 Munadori	Ikkyo
	Nikyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Shiho nage	
	Kokyu nage	
5 Ryote dori	Ikkyo	
	Nikkyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Irimi nage	
	Kote gaeshi	
	Shiho nage	
	Udekime nage	
	Tenchi nage	
	Koshi nage	
	Kokyu nage	
6 Ryo kata dori	Ikkyo	
	Nikkyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Irimi nage	
	Aiki otoshi	
	Kokyu nage	
	7 Katate ryote dori	Ikkyo
Nikkyo		
Sankyo		
Yonkyo		
Irimi nage		
Kote gaeshi		
Shiho nage		
Kokyu ho		
Kokyu nage		
Koshi nage		
Udekime nage		
Jugi garami		

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

8	Chudan tsuki	Ikkyo	11	Yokomen uchi	Ikkyo
		Sankyo uchi kaiten			Nikyo
		Irimi nage			Sankyo
		Kote gaeshi			Yonkyo
		Shiho nage			Gokyo
		Kaiten nage			Irimi nage
		Kokyu nage			Kote gaeshi
		Hijikime osae			Shiho nage
		Udekime nage			Udekime nage
		Ushiro Kiriotoshi			Kokyu nage
		9			Jodan tsuki
Nikyo	Nikyo				
Sankyo uchi kaiten	Sankyo				
Yonkyo	Irimi nage				
Irimi nage	Kote gaeshi				
Kote gaeshi	Shiho nage				
Shiho nage	Udekime nage				
Kaiten nage	Kokyu nage				
Kokyu nage	Koshi nage				
Udekime nage					
10	Shomen uchi	Ikkyo	13	Maegeri	Irimi nage
		Nikyo			
		Sankyo kaiten			
		Yonkyo			
		Gokyo			
		Irimi nage			
		Kote gaeshi			
		Shiho nage			
		Kaiten nage			
		Kokyu nage			

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

D - USHIRO WAZA	
1	Ryote dori
	Ikkyo
	Nikyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Hijikime Osae
	Irimi nage
	Kote gaeshi
	Shiho nage
	Jugi garami
	Koshi nage
	Kokyu nage
	2
Ikkyo	
Nikyo	
Sankyo	
Yonkyo	
Irimi nage	
Kote gaeshi	
Aikiotoshi	
Kokyu nage	

3	Eri dori
	Ikkyo
	Nikyo
	Sankyo
Yonkyo	
4	Katate dori Kubishime
	Ikkyo
	Sankyo
	Kote gaeshi
	Shiho nage
	Kokyu nage
	Irimi nage

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES SUR DES FORMES D'ATTAQUE
ET DES NOMS DE TECHNIQUES FIGURANT EN ANNEXE 3 DU RÈGLEMENT
INTÉRIEUR DE LA CSGA (SEPTEMBRE 1999).

- FORMES D'ATTAQUE

⇒A) Mae eri dori kubishime

Etranglement de face

⇒B) Hagaijime

Saisie à bras le corps (2 niveaux)



- NAGE WAZA

⇒A) Aikinage

« C'est la technique suprême pour guider le Ki de [aïte], le déséquilibrer et le faire tomber en utilisant seulement votre mouvement mais sans le toucher.... Son style est libre et il n'y a pas de schéma définitif. »

Extrait du livre « Aïkido » de Kishomaru UESHIBA 1958

⇒B) Kubinage (Projection en saisissant la tête)

1) Sur Mae eri dori



⇒

2) Sur Ushiro ryo kata dori



• KATAME WAZA

1) Udegarami sur katate dori



PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

EXEMPLE D'INTERROGATION
POUR LES EXAMENS SHODAN

SUWARIWAZA

SHOMEN UCHI

IKKYO
NIKKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMI NAGE
KOTEGAESHI

HANMIHANDACHI WAZA

KATATE DORI

IKKYO
NIKKYO
SHIHO NAGE
UCHI KAITEN NAGE
IRIMI NAGE
KOTE GAESHI

TACHIWAZA

KATADORI

IKKYO
NIKKYO

KATADORI SHOMEN UCHI

IKKYO
SHIHO NAGE
UDEKIME NAGE
KOTE GAESHI

RYOTE DORI

TENCHINAGE
KOSHI NAGE

CHUDAN TSUKI

IRIMI NAGE
JIYUWAZA

YOKOMEN UCHI

IKKYO
SHIHO NAGE
JIYU WAZA

USHIRO WAZA RYOTE DORI

IKKYO
IRIMI NAGE
SHIHO NAGE
KOTE GAESHI

TANTO DORI

YOKOMEN UCHI GOKYO

JODORI

CHUDAN TSUKI JIYU WAZA
JONAGEWAZA JIYU WAZA

FUTARI GAKE

RYOTE DORI JIYU WAZA

NOUVEAUX PRATIQUANTS

- ⇒ Vous êtes inscrit et vous pratiquez régulièrement: vous faites désormais partie du club. Il est d'usage dans le club que les membres s'appellent par le prénom et se tutoient. C'est la marque de l'adoption et de la camaraderie réciproque.
- ⇒ Vous êtes 6ème Kyu. Au cours des ans, vous aurez 6 degrés "kyu" à atteindre pour accéder au premier dan (vous aurez encore besoin de longues années de pratique pour obtenir plusieurs "dan"). Il ne faut en aucun cas considérer ces « kyu » dans un sens hiérarchique. Ce ne sont que des signes extérieurs sans importance, qui ne sont là que pour vous indiquer les paliers que vous franchissez dans votre pratique.
- ⇒ L'image du club, c'est aussi le reflet de vous-même. De votre comportement dépendra l'atmosphère qui se dégagera du club et qui donnera envie à d'autres de pratiquer. Vous avez dès à présent la lourde tâche de devenir vous même un modèle pour les futurs pratiquants. Vous devrez les accueillir et leur ouvrir "la voie" comme les anciens l'ont fait pour vous.

Bonne Pratique !

- ⇒ La voie est longue et parsemée de moments de découragement. L'acceptation des corrections que l'on apportera à votre attitude et vos mouvements facilitera votre progression.
- ⇒
- ⇒ Sachez aussi qu'il est important d'associer des stages à la pratique régulière au club. Ils vous permettront de rencontrer d'autres enseignants, généralement haut-gradés et d'autres pratiquants. La vie au club, si elle est irremplaçable, peut aussi devenir une impasse si l'on n'y prend garde. Des stages sont organisés partout en France chaque week-end. Ils sont normalement annoncés et affichés dans le club.
- ⇒ Les stages fédéraux figureront sur votre passeport.
- ⇒ Les règles et conseils contenus dans ce fascicule sont nombreux. Mais ils vous apparaîtront dans leur signification et leur intérêt au fur et à mesure de votre pratique.