

Section Aikido

SHUNG-DO-KWAN

Dernières corrections

Février 2012

**Tous droits d'adaptation, traduction et reproduction réservés pour
tous pays, sauf autorisation écrite préalable.**

©AIKIDO SDK 2003

**PASSAGE DE
GRADE**

**DU
6^{ème} KYU**

**AU
1^{er} KYU**

5^{ème} KYU

(minimum 4 mois après avoir réussi l'examen de 6^{ème} kyu)

- SHIKKO
- KOKYU-HO

TACHI-WASA

SHOMEN-UCHI	IKKYO (+ et -)
SHOMEN-UCHI	NIKYO (+ et -)
SHOMEN-UCHI	KOTE-GAESHI
CHUDAN-TSUKI	IRIMI-NAGE
CHUDAN-TSUKI	KOTE-GAESHI
KATATE-DORI	SHIHO-NAGE (+ et -)
KATATE-DORI	TENSHI-NAGE
KATATE-DORI	IKKYO (+ et -)
KATATE-DORI	UDEKIME-NAGE

SUWARI-WASA

SHOMEN-UCHI	IKKYO (+ et -)
KATA-DORI	IKKYO (+ et -)

4^{ème} KYU

(minimum 5 mois après avoir réussi l'examen de 5^{ème} kyu)

TACHI WASA

SHOMENUCHI	SANKYO (+ et -)
SHOMENUCHI	UCHIKAITEN-SANKYO
YOKOMENUCHI	SHIHO-NAGE (+ et -)
YOKOMENUCHI	IRIMI-NAGE
YOKOMENUCHI	TENCHI-NAGE
YOKOMENUCHI	KOTE-GAESHI
YOKOMENUCHI	UDEKIME-NAGE
CHUDAN-TSUKI	HIJIKIME-OSAE
CHUDAN-TSUKI	UDEKIME-NAGE
JODAN-TSUKI	IKKYO (+ et -)
RYOTE-DORI	SHIHO-NAGE (+ et -)
RYOTE-DORI	TENSHI-NAGE
RYOTE-DORI	UDEKIME-NAGE
RYOTE-DORI	IKKYO (+ et -)
KATATE-DORI	NIKYO (+ et -)

SUWARI-WASA

SHOMEN-UCHI	NIKYO (+ et -)
KATATE-DORI	NIKYO (+ et -)
RYOTE-DORI	KOKYU-HO

1^{er} KYU

(minimum 8 mois après avoir réussi l'examen de 2^{ème} kyu)

TACHI-WASA

YOKOMEN-UCHI	JYU-WASA
CHUDAN-TSUKI	JYU-WASA
KATADORI MEN-UCHI	NIKYO (+ et-)
KATADORI MEN-UCHI	SANKYO (+ et-)
KATADORI MEN-UCHI	YONKYO (+ et-)
KATADORI MEN-UCHI	KOSHI-NAGE
JODAN-TSUKI	KOSHI-NAGE
JODAN-TSUKI	YONKYO (+ et-)
JODAN-TSUKI	IRIMI-NAGE
JODAN-TSUKI	SHIHO-NAGE (+ et-)
JODAN-TSUKI	SOTOKAITEN-NAGE
JODAN-TSUKI	USHIRO KIRIOTOSHI

USHIRO-WASA

RYOTE-DORI	YONKYO
RYOTE-DORI	KOKYU-NAGE
RYOTE-DORI	KOSHI-NAGE
KATATE-DORI KUBISHIME	SHIHO-NAGE
ERI-DORI	NIKKYO
ERI-DORI	SANKYO
ERI-DORI	IRIMI-NAGE

HANMI-HANTACHI

KATATE-DORI	SHIHO-NAGE
KATATE-DORI	UCHIKAITEN-NAGE
KATATE-DORI	IKKYO
RYOTE-DORI	SHIHO-NAGE

SUWARI-WASA

SHOMEN-UCHI	JYU-WASA
KATA-DORI	SANKYO (+ et-)
KATA-DORI	YONKYO (+ et-)
KATADORI MEN-UCHI	IRIMI-NAGE
KATADORI MEN-UCHI	KOTE-GAESHI
KATADORI MEN-UCHI	KOKYU-NAGE

ASSOCIATION CULTURELLE SUISSE D'AIKIDO

Notre section d'Aikido est affiliée sur le plan suisse à l'Association Culturelle Suisse d'Aikido (ACSA). Cette association a pour but de promouvoir l'Aikido par différents moyens : stages, rencontres, et invitations de Maîtres japonais.

La licence ACSA est indispensable pour passer vos examens de kyu et dan.

Ainsi, vos grades seront reconnus par le Hombu Dojo au Japon.

INDICATIONS POUR LE PASSAGE DE GRADES KYU

Un pratiquant, à sa montée sur le tapis, est Mu-kyu. Le premier grade, qu'il sera amené à passer, est le 6^{ème} kyu. Il pourra le présenter après un minimum de 3 mois de pratique.

I CONNAISSANCE DES TECHNIQUES

La nomenclature d'Aikido devra être suffisamment connue, pour que chaque technique demandée puisse être exécutée.

II CONSTRUCTION DES TECHNIQUES

Le candidat devra se maintenir aux techniques de bases (Kihon-wasa). L'exécution des techniques devra être contrôlée et claire dans toutes les phases du mouvement.

III PRINCIPE D'INTEGRITE

Ce principe comprend : centrage et engagement du corps, équilibre, Mobilité et rythme adapté. Il est proportionnel à son grade.

Vocabulaire de base

UKEMI (*chutes*)

MAE-UKEMI

USHIRO-UKEMI
YOKO-UKEMI

TAI-SABAKI (*déplacements*)

IRIMI

TENKAN
IRIMI-TENKAN
STUGI-ASHI
AYUMI-ASHI
SHIKKO

AIKI-TAISO (*échauffement*)

IKKYO-UNDO
SHIHO-GIRI
TORI FUNE-UNDO
FURI-TAMA
SHIN-KOKYU

2^{ème} KYU

(minimum 6 mois après avoir réussi l'examen de 3^{ème} kyu)

TACHI-WASA

SHOMEN-UCHI

YOKOMEN-UCHI
YOKOMEN-UCHI
YOKOMEN-UCHI
YOKOMEN-UCHI
YOKOMEN-UCHI
MUNE-DORI
MUNE-DORI
MUNE-DORI
KATA-DORI MEN-UCHI
KATA-DORI MEN-UCHI
KATA-DORI MEN-UCHI
KATA-DORI MEN-UCHI
JODAN-TSUKI
JODAN-TSUKI

JIYU-WASA

NIKYO (+ et-)
SANKYO (+ et-)
YONKYO (+ et-)
GOKYO
KOSHI-NAGE
IKKYO (+ et-)
SHIHO-NAGE
UCHIKAITEN-SANKYO
SHIHO-NAGE
KOTE-GAESHI
IRIMI-NAGE
IKKYO (+ et-)
NIKYO (+ et-)
SANKYO (+ et-)

USHIRO-WASA

ERI-DORI
ERI-DORI
RYOKATA-DORI
RYOKATA-DORI
RYOKATA-DORI
RYOKA-TADORI
KATATE-DORI KUBI-SHIME

IKKYO
IRIMI-NAGE
NIKYO
SANKYO
KOTE-GAESHI
SHIHO-NAGE
SANKYO

SUWARI-WASA

SHOMEN-UCHI
SHOMEN-UCHI
JODAN-TSUKI
JODAN-TSUKI

YONKYO (+ et-)
SOTOKAITEN-NAGE
KOTE-GAESHI
IKKYO (+ et-)

3^{ème} KYU

(minimum 6 mois après avoir réussi l'examen de 4^{ème} kyu)

TACHI-WASA

SHOMEN-UCHI	YONKYO (+ et -)
SHOMEN-UCHI	GOKYO
YOKOMEN-UCHI	IKKYO (+ et -)
YOKOMEN-UCHI	UCHIKAITEN-SANKYO
CHUDAN-TSUKI	SOTOKAITEN-NAGE
CHUDAN-TSUKI	UCHIKAITEN-SANKYO
JODAN-TSUKI	SHIHO-NAGE (+ et -)
JODAN-TSUKI	KOTE-GAESHI
KATATE-DORI	UCHIKAITEN-NAGE
KATATE-DORI	SANKYO (+ et -)
KATATE-DORI	YONKYO (+ et -)
KATATERYOTE-DORI	IKKYO (+ et -)
KATATERYOTE-DORI	NIKYO (+ et -)
RYOTE-DORI	IRIMI-NAGE
RYOTE-DORI	KOTE-GAESHI
RYOTE-DORI	KOYU-NAGE

USHIRO-WASA

RYOTE-DORI	IRIMI-NAGE
RYOTE-DORI	HIJIKIME-OSAE
RYOTE-DORI	KOTE-GAESHI
RYOTE-DORI	SHIHO-NAGE

SUWARI-WASA

SHOMEN-UCHI	IRIMI-NAGE
SHOMEN-UCHI	KOTE-GAESHI
SHOMEN-UCHI	SANKYO (+ et -)
KATA-DORI	NIKYO (+ et -)
KATA-DORI	SANKYO (+ et -)

6^{ème} KYU

(minimum 3 mois de pratique)

- UKEMI
- TAI SABAKI

TACHI-WASA

AIHANMI KATATEDORI	IRIMI-NAGE
AIHANMI KATATEDORI	KOTE-GAESHI
AIHANMI KATATEDORI	IKKYO (+ et -)
AIHANMI KATATEDORI	SHIHO-NAGE (+ et -)
AIHANMI KATATEDORI	UCHI-KAITEN SANKYO
SHOMEN-UCHI	IRIMI-NAGE

- + *forme positive*
- *forme négative*

