



Aïkikai Limoges Programme passage de grades

6^{ème} KYU

- - **Kokyuho** : (exercices de respiration - 3 formes)
- - **Taisabaki** : (Ayumi ashi, Tsugi ashi, henka (kaiten), irimi kaiten, tenkan, irimi tenkan)
- - **Shihogiri** : (4 directions – base irimi-kaiten)
- - **Ukemi** : Mae/ Ushiro (avant/ arrière) ukemi

Suwari Waza – Techniques à genoux

Ryote Dori – Kokyu ho

Shikko (déplacement à genoux)

Tachi Waza – Techniques debout

Ai Hanmi Katate Dori – Saisie même coté

Ikkyo (omote /ura)

Kote Gaeshi (ura)

5^{ème} KYU

- - **Kokyuho** : (exercices de respiration - 3 formes)
- - **Taisabaki** : (Ayumi ashi, Tsugi ashi, henka (kaiten), irimi kaiten, tenkan, irimi tenkan)
- - **Shihogiri** : (4 directions – base irimi-kaiten)

Suvari Waza – Techniques à genoux

Ryote Dori – Kokyu ho

Shikko (déplacement à genoux)

Tachi Waza – Techniques debout

Ai Hanmi Katate Dori – Saisie même côté

Irimi Nage (ura)

Shiho nage

Gyaku Hanmi Katate Dori – Saisie côté opposé

Shiho-nage (omote/ura),

Tenchi nage

Kokyu-ho (Sokumen irimi nage)

Kokyu-nage

Shomen Uchi

Ikkyo (omote/ura), Irimi Nage

4^{ème} KYU

- **Shihogiri : (4 directions – base irimi-tenkan)**

Suwari Waza

Shomen Uchi

Ikkyo, Nikyo, Irimi Nage

Kata Dori

Ikkyo, Nikyo

Hanmi Handachi Waza

Gyaku Hanmi Katate Dori

Kote Gaeshi, Uchi Kaiten Nage

Tachi Waza

Ai Hanmi katate dori

Nikyo, Ude kime nage

Gyaku Hanmi Katate Dori

Ikkyo, Nikyo, Kote gaeshi, Irimi nage, Uchi kaiten nage, Ude kime nage

Kata dori

Ikkyo, Nykkyo

Shomen uchi

Kote gaeshi

Yokomen Uchi

Shiho Nage, Ude Kime Nage

Ryote dori

Tenchi nage

Ushiro Ryote dori

Sankyo

3^{ème} KYU, 2^{ème} KYU, 1^e KYU : voir le manuel du pratiquant