



2.3 : PROGRAMME DU 3^{ème} DAN AIKIBUDO

En préalable, les candidats à l'examen de troisième Dan présenteront :

- le Kihon Nage Shodan et le Kihon Osae Waza Shodan,
- le programme 1^{er} et 2^{ème} Dan (extraits par tirage au sort)
- un bref exposé dactylographié sur l'historique et l'évolution de l'Aikibudo. En outre le candidat proposera une partie personnelle sur son investissement en Aikibudo 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.

TECHNIQUES DE BRAS (UDE WAZA) (sur toutes formes d'attaques, d'entrées compatibles et de distance) :
JUJI GARAMI et ERI TORI KATAHA.

TECHNIQUES DE JAMBES (ASHI WAZA) effectuées avec :
1 - les membres supérieurs : ASHI TORI OSHI TAOSHI, ASHI TORI SUKUI et NEJI TAOSHI
2 - les membres inférieurs : ASHI KAKE et ASHI BARAI.

HIKITATE WAZA (techniques de contraintes) :
KAN NUKI HIKITATE (2 formes), HIJI MAGE HIKITATE, KATAHA JIME HIKITATE, SHIHO HIKITATE

TECHNIQUES D'ETRANGLEMENT (SHIME WAZA) :
UDE JIME (avec ou sans contre appui de la tête), ERI JIME, KATAHA JIME, GENKO JIME, OYAYUBI JIME.

KIHON SUTEMI WAZA sur Choku Tsuki en technique de base :
KUBI OTOSHI SUTEMI, HAZU OSHI SUTEMI, HARITE SUTEMI, HIJI KAKE SUTEMI, SOTO WAKI TORI SUTEMI, UDE TOMOE SUTEMI.

KAESHI WAZA (retournement de technique) :
1) ENCHAÎNEMENTS EN CONTINUITE GESTUELLE
2) RENVERSEMENTS DE SITUATION (Contre-prise sans contrer ni usage de la force)

BUKI DORI (techniques contre armes) :

| | | |
|--------------|--------------------------|---|
| 6 TANTO DORI | Tsuki chudan..... | KOTE GAESHI, KATAHA OTOSHI, USHIRO HIJI KUDAKI, |
| | Ura yoko men uchi..... | KOTE GAESHI, ERI JIME |
| | Omote yoko men uchi..... | SHIHO NAGE |
| 4 HAMBO DORI | Tsuki chudan..... | TENBIM NAGE, SHIHO NAGE, KOTE GAESHI, KATAHA OTOSHI |

KATA sans arme :
TAI NO KATA : Kata du mouvement corporel en armure.
IKKAJO - IDORI - 10 WAZA de *Daito Ryu Aikijujutsu*

KATA avec arme :
GEN RYU NO KATA: Kata des origines en 2 parties : 1. mains nues, 2. aux sabres,
KEN JUTSU: 2 premiers kata de Ken Jutsu de Katori Shinto Ryu
IAI GOSHI (en Kumi Tachi) : Yoseikan Shinto Ryu (6 Kata)

RANDORI DYNAMIQUE et RÉALISTE
JU NO RANDORI, randori souple, applications de diverses techniques en MA et CHIKA MA : 1 contre 1
RANDORI TAI SABAKI, esquives / canalisations : 3 contre 1
RANDORI WA NO SEISHIN
TANINZU DORI RANDORI, randori réaliste, défenses en application de technique contre plusieurs partenaires.