



# PROGRESSION TECHNIQUE

## AKS Suisse

AIKIBUDO

Décembre 2012

du 6<sup>e</sup> KYU au 1<sup>er</sup> KYU

NIVEAU	5 <sup>e</sup> KYU 4 mois	4 <sup>e</sup> KYU 4 mois	3 <sup>e</sup> KYU 5 mois	2 <sup>e</sup> KYU 5 mois	1 <sup>er</sup> KYU 6 mois
<b>UKEMI</b> (chutes)	USHIRO UKEMI (arrière) MAE UKEMI (avant)	Chutes brisées YOKO UKEMI (latérale)	Maîtrise et aisance dans les chutes	Adaptation à toutes situations	Maîtrise et aisance dans toutes situations
<b>TAI SABAKI</b> (déplacements)	NAGASHI (pivot jambe avant) IRIMI, O IRIMI (sur attaque jodan)	O IRIMI (sur attaque chudan) HIRAKI (latéral jambe avant ou arrière)	NAGASHI (pivot jambe arrière) HIKI		Maîtrise et aisance dans toutes situations
<b>ATEMI</b> (frappes)	URA YOKOMEN UCHI OMOTE YOKOMEN UCHI TSUKI (chudan/jodan) CHOKU TSUKI KOSHI TSUKI HIKI TSUKI	JYUN UCHI HINERI UCHI GYAKU UCHI	MAE GERI MAWASHI GERI YOKO GERI	USHIRO GERI URA GERI	Maîtrise et aisance dans toutes situations
<b>HOJO UNDO</b> (éducatifs)	NEJI GAESHI NIGIRI KAESHI	NEJI GAESHI (2 <sup>e</sup> forme) NIGIRI GAESHI (2 <sup>e</sup> f.) SHINOGI	OSHI GAESHI TSUPPARI		Maîtrise et aisance dans toutes situations
<b>TE HODOKI</b> (saisies)	Mae tsukami  JYUNTE DORI GYAKUTE DORI DOSOKU TE DORI	Mae tsukami  RYOTE IPPO DORI RYOTE DORI MAE ERI DORI (MUNA DORI)	Ushiro tsukami  U. RYOTE DORI U. ERI DORI U. SHITATE DORI U. UWATE DORI U. KATATE DORI ERI JIME	Mae et ushiro  MAE KUMI TSUKI MAE SODE DORI MAE RYO SODE DORI USHIRO RYO SODE DORI	Maîtrise et aisance dans toutes situations
<b>NAGE et OSAE WAZA</b> (techniques de projection et d'immobilisation)	<p>Mise en application des techniques de base et complémentaires sur les différentes distances: CHIKAMA, MA</p> <p><b>Techniques de base en Nage</b> MUKAE DAOSHI ; KOTE GAESHI et NEJI KOTE GAESHI YUKI CHIGAE; HACHI MAWASHI SHIHO NAGE; TENBIM NAGE; KOSHI NAGE</p> <p><b>Techniques complémentaires :</b> USHIRO KATA OTOSHI URA UDE NAGE</p> <p><b>Techniques en OSAE</b> ROBUSE –IRIMI et TENKAN . KOTE KUDAKI ; YUKI CHIGAE ; SHI HO NAGE, MUKAE DAOSHI ; KOTE GAESHI et NEJI KOTE GAESHI ; USHIRO HIJI KUDAKI.</p>				

**PROGRESSION ( suite)**

	<b>5° KYU</b>	<b>4° KYU</b>	<b>3° KYU</b>	<b>2° KYU</b>	<b>1<sup>er</sup> KYU</b>
<b>KIHON NAGE WAZA</b>	MUKAE DAOSHI sur Ura Yoko Men Uchi  SHIHO NAGE sur Yoko Men Uchi	YUKI CHIGAE sur Tsuki Jodan  NEJI KOTE GAESHI sur Tsuki Chudan	TENBIN NAGE sur Mae Ryo Sode Dori  HACHI MAWASHI sur Dosoku Te Dori	KOSHI NAGE sur Ryote Dori	Maîtrise et aisance dans toutes situations
<b>KIHON OSAE WAZA</b>	USHIRO HIJI KUDAKI sur Tsuki Chudan en Ma	ROBUSE Irimi sur Ryote Ippo Dori en Ma  KOTE KUDAKI sur Mae Sode Dori en Ma	YUKI CHIGAE sur Ushiro Katate Dori Eri Jime en Chika ma  SHIHO NAGE sur Ushiro Ryote Dori en Chika ma	MUKAE DAOSHI sur Ushiro Uwate en Chika ma	Maîtrise et aisance dans toutes situations
<b>RANDORI</b>		WA NO SEISHIN	TAI SABAKI : esquives et canalisation	Ju no randori (souple 1 contre 1 sur distance Chikama , Ma, To Ma)	Taninzu Dori Randori (réaliste contre plusieurs adversaires)
<b>KATA avec arme</b>		TAMBO NO KATA	KEN NO KATA	SHIHO GIRI / SHIHO NAGE	
<b>KATA main nue</b>		TSUKI UCHI NO KATA	SUWARI WAZA NO KATA	HAPPOKEN KATA KERI GOHO NO KATA	
<b>NOTIONS DE COMPREHENSION</b>	Notion de distance : CHIKA MA  Etiquette et règles dans le dojo	Notion de distance : MA	Notion de distance : TO MA  Notion de sensation (timing) : MACHI NO SEN	Notion de sensation : TAI NO SEN	Notion de sensation : SEN NO SEN