



2.4 : PROGRAMME DU 4^{ème} DAN AIKIBUDO

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

- le Kihon Nage Shodan et le Kihon Osae Waza Shodan,
- le programme 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Dan (extraits par tirage au sort)
- un mémoire sur l'organisation de la technique Aikibudo, ses fondements, ses formes évolutives et sa philosophie. En outre le candidat proposera une partie personnelle sur son parcours en Aikibudo en insistant sur son investissement au plan régional.

L'attention est portée sur la forme de corps, l'attitude, la stabilité, le zanshin, le kimé et le shisei.

SUTEMI WAZA :

UDE KAKE SUTEMI, HAZU OSHI SUTEMI, ERI TORI SUTEMI + Variantes
HUI OSHI SUTEMI, KUBI OSHI SUTEMI, DO GAESHI SUTEMI, TOBI NORI SUTEMI, KAN NUKI
OTOSHI (MAE - USHIRO - YOKO).

TECHNIQUES – Défenses contre double saisies (futari dori waza)

JUJI GARAMI sur double Ryote Ippo dori,
SHIHO NAGE sur double Ryote Ippo dori,
ENTRECROISEMENT des bras des partenaires sur Ushiro katate dori kubi jime et Ryote ippo
dori.

KATA sans arme:

TAI NO KATA,
IKKAJO (IDORI, TACHI AI ET USHIRO DORI) (*du Daito Ryu Aikijujutsu*)

KATA avec armes :

KEN JUTSU Katori Shinto Ryu : Itsutsu No Tachi et Nanatsu No Tachi
IAI JUTSU Yoseikan Shinto Ryu (11 Kata en Kumi Tachi),
IAI JUTSU Katori Shinto Ryu (11 Kata).

RANDORI Toutes formes de randori