

武産合氣  
牙私

**BUSHIN**

**Programme technique Aikidô**

## Reigisaho – le ceremonial au dôjô

En entrant dans le **dôjô** et en le quittant, merci de saluer le **shizen**.

Un bon pratiquant respecte ses instruments d'étude et ses partenaires. Le **keikogi** doit être propre et en bon état. Les bijoux sont laissés au vestiaire. Les ongles des mains et des pieds doivent être coupés court. Chacun doit veiller à la propreté de l'équipement et à une bonne hygiène corporelle.

Les outils doivent être rangés lorsqu'ils ne sont pas utilisés, mais tenus à portée de main. Ils doivent être bien entretenus et exempts d'échardes.

Quelques minutes avant le début du cours, les étudiants doivent être assis en **seiza**. Tous se trouvent sur une ligne par ordre de grade et dans une posture reflétant la concentration. Ces quelques instants permettent à l'esprit de faire le vide, de se concentrer sur l'étude.

Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle. Il est essentiel d'être présent à l'heure. En cas de retard, attendez que le professeur ou son remplaçant vous invite à monter sur le tapis. Veuillez à ne pas perturber le climat du cours.

En début et en fin de cours, le salut marque le respect des élèves à l'enseignant et vice-versa. Il marque aussi le respect de tous à l'esprit de l'Aikidô. Le salut doit être courtois et attentionné : il exprime le respect d'autrui, la fidélité ou la reconnaissance, le plaisir de pratiquer ensemble, mais aussi nos regrets au sujet de nos nombreuses maladresses pendant l'exercice.

Respectez le travail des autres, ne vous promenez pas sans raison dans le dôjô, ce qui peut constituer un danger pour vous et les autres élèves. Respectez également les pratiquants plus avancés que vous. Ne vous mêlez pas d'explications techniques avant d'avoir atteint le niveau **kirikami**. L'Aikidô est expérience et travail. Ne discutez pas inutilement sur le tatami, mais travaillez avec sincérité.

A la fin du cours, le plus haut gradé attend l'invitation du **sensei** pour se lever et saluer à son tour le shizen. Chacun se lève à son tour par ordre décroissant de grade.

## Lexique de base

AIKIKEN	sabre de l'Aiki
AIKIJO	bâton de l'Aiki
DOJO	lieu de l'étude
DOMO ARIGATO GOZAIMAS'	merci beaucoup
KEIKO	entraînement
KEIKOGI	vêtement d'entraînement
KIRIKAMI	premier degré de perfectionnement
KIRITSU	levez-vous
KOHAI	élève débutant
MOKUSO	méditation
ONEGAI SHIMAS'	je vous en prie
REI	saluez
REIGISAHO	cérémonial
SEIZA	position agenouillée
SENPAI	élève avancé
SENSEI	professeur
SHIZEN	mur d'honneur
TAIJUTSU	techniques à mains nues



*Ce programme est évolutif. Il est susceptible d'être sujet à des modifications. Un niveau donné implique la connaissance des niveaux précédents. L'évaluation portera à la fois sur le niveau testé et sur les niveaux qui le précèdent.*

## Rokyu

<b>TAIJUTSU : fondamentaux</b>	<b>TAIJUTSU / TACHIWAZA Men uchi</b>
hanmi / hitoemi / shizentai	ikkyo (omote/ura)
ukemi waza : mae / ushiro	nikyo (omote/ura)
shikko	sankyo (omote/ura)
tai sabaki	kote gaeshi
suwari waza ryotedori kokyu ho	shiho nage (omote/ura)
katate dori tai no henka kotai/awase	irimi nage (omote/ura)
morote dori kokyu ho	
<b>TAIJUTSU / TACHIWAZA Kosadori</b>	<b>AIKIKEN</b>
ikkyo (omote/ura)	migi / hidari no kamae
nikyo (omote/ura)	suburi : de 1 à 7
sankyo (omote/ura)	
kote gaeshi	
shiho nage (omote/ura)	
irimi nage (omote/ura)	

# Gokyu

<b>TAIJUTSU / TACHIWAZA Katate dori</b>	<b>TAIJUTSU / TACHIWAZA Kata dori</b>
ikkyo (omote/ura)	ikkyo (omote/ura)
nikyo (omote/ura)	nikyo (omote/ura)
sankyo (omote/ura)	sankyo (omote/ura)
kote gaeshi	shiho nage
shiho nage (omote/ura)	kokyu nage
irimi nage (3 niveaux)	
kaiten nage (uchi/soto)	<b>TAIJUTSU /TACHIWAZA Kata dori menuchi</b>
tenchi nage (omote)	ikkyo (omote)
kokyu nage	kote gaeshi
	shiho nage (omote/ura)
	irimi nage (omote/ura)
	koshi nage

<b>AIKIJO - kamae</b>	<b>AIKIJO - suburi</b>
shizentai	1. choku tsuki
tsuki no kamae	2. kaeshi tsuki
ken no kamae	3. ushiro tsuki
	4. tsuki gedan gaeshi
	5. tsuki jodan gaeshi uchi
	6. shomen uchi komi
	7. renzoku uchi komi
	8. men uchi gedan gaeshi
	9. men uchi ushiro tsuki
	10. gyaku yokomen ushiro tsuki

# Yonkyu

<b>TAIJUTSU : fondamentaux</b>	
suwari waza ryotedori kokyu ho – forme 2 (saisie par-dessus)	
katate dori tai no henka kotai/awase	
morote dori kokyu ho - forme 2 (saisie haute du poignet)	
<b>TAIJUTSU / TACHIWAZA Morote dori – entrées :</b>	<b>TAIJUTSU / TACHIWAZA Ryote dori</b>
1° naka	ikkyo (omote/ura)
2° shita kara ue made	yonkyo (omote)
3° ue kara shita made	kote gaeshi
4° uchidori (saisie à l'intérieur)	shiho nage
5° sotodori (saisie à l'extérieur)	tenchi nage
ikkyo (omote/ura) : 1 / 2	koshi nage
shiho nage (omote/ura) : 1/3/4/5	kokyu nage
kote gaeshi : 3 / 4 / 5	
irimi nage (omote/ura) : 1 / 2	
kokyu nage (3 formes)	
juji garami : 1	
<b>TAIJUTSU / TACHIWAZA Ushiro ryote dori</b>	<b>AIKIJO - suburi</b>
ikkyo (omote/ura)	11. katate gedan gaeshi
nikyo (omote/ura)	12. katate toma uchi
sankyo (omote/ura)	13. katate hachi no ji gaeshi
yonkyo (omote/ura)	14. hasso gaeshi uchi
kote gaeshi	15. hasso gaeshi tsuki
shiho nage (omote/ura)	16. hasso gaeshi ushiro tsuki
irimi nage (omote/ura)	17. hasso gaeshi ushiro uchi
tenchi nage	18. hasso gaeshi ushiro barai
koshi nage	19. hidari nagare gaeshi uchi
juji nage	20. migi nagare gaeshi tsuki
kokyu nage	

## AIKIKEN

hidari / migi awase

# Sankyu

<b>TAIJUTSU : fondamentaux</b>	
suwari waza ryotedori kokyu ho – forme 3 (saisie par-dessous)	
katate dori tai no henka kotai/awase	
morote dori kokyu ho - forme 3 (poignet saisi en bas)	
<b>TAIJUTSU / TACHIWAZA Ryo kata dori</b>	<b>TAIJUTSU / TACHIWAZA Muna dori</b>
ikkyo (omote/ura)	nikyo - 4 formes différentes
shiho nage (omote/ura)	shiho nage
irimi nage (omote/ura)	kokyu nage
kokyu nage	koshi nage
	juji garami
<b>TAIJUTSU / TACHIWAZA Ushiro ryo kata dori</b>	<b>TAIJUTSU / TACHIWAZA Ushiro eri dori</b>
ikkyo (omote)	ikkyo (omote/ura)
nikkyo (omote/ura)	shiho nage (omote/ura)
sankyo (omote/ura)	kokyu nage
kote gaeshi	
shiho nage (omote/ura)	
koshi nage	
kokyu nage	
<b>AIKIJO</b>	<b>AIKIKEN</b>
happo tsuki	happo giri
	go no awase
	shichi no awase

# Nikyu

<b>TAIJUTSU : fondamentaux</b>	
suwari waza ryotedori kokyu ho – forme 4 (poignets posées sur les cuisses)	
katate dori tai no henka kotai/awase	
morote dori kokyu ho – forme 4 (poignet vrillé derrière)	
<b>TAIJUTSU / TACHIWAZA Shomen uchi</b>	<b>TAIJUTSU / TACHIWAZA Yokomen uchi</b>
ikkyo (ura)	ikkyo (omote/ura)
nikyo	nikyo (omote/ura)
sankyo	sankyo (omote/ura)
yonkyo	yonkyo (omote/ura)
gokyo avec tanto	gokyo avec tanken
kote gaeshi	kote gaeshi
shiho nage	shiho nage
irimi nage (omote/ura)	irimi nage (omote/ura)
uchikaiten sankyo	koshi nage (forme shiho nage)
kokyu nage	kokyu nage
	ude kime nage
<b>TAIJUTSU / TACHIWAZA Ushiro hagai shime</b>	<b>AIKIKEN – AIKI RIAI</b>
	1 uke devant + derrière (ken)
ikkyo	yokomen uchi shiho nage
sankyo	shomen uchi shiho nage
shiho nage	shomen uchi kote gaeshi
koshi nage	
hiza kansetsu	



# Ikkyu

<b>TAIJUTSU : fondamentaux</b>	
suwari waza ryotedori kokyu ho – forme 5 (poignets collés avec force)	
katate dori tai no henka kotai/awase	
morote dori kokyu ho – forme 5 (saisie de la face post. poing fermé)	
<b>TAIJUTSU / TACHIWAZA Chudan / jodan tsuki</b>	<b>TAIJUTSU / TACHIWAZA Ryo muna dori kubi shime</b>
ikkyo (omote/ura)	ikkyo
nikkyo (omote/ura)	nikyo
sankyo (omote/ura)	koshi nage
gokyo avec tanto	kokyu nage
rokyo (hiji gatame)	
kote gaeshi	<b>TAIJUTSU / TACHIWAZA Ushiro katate dori kubi shime</b>
shiho nage (omote/ura)	
irimi nage (omote/ura)	ikkyo inversé
uchikaiten sankyo	juji nage
kokyu nage	koshi nage
<b>TAIJUTSU / TACHIWAZA Buki dori</b>	
<b>tachi dori</b>	kote gaeshi
	irimi nage
	ude kime nage
<b>jo dori</b>	kokyu nage
	shiho nage
<b>tanken dori</b>	gokyo
	rokyo (hiji gatame)

## Evaluation Kirikami - kotai

<b>TAIJUTSU</b> <b>Démontrer les saisies avant</b>	<b>TAIJUTSU</b> <b>Démontrer les saisies arrière</b>
kosa dori	ushiro ryote dori
katate dori	ushiro ryosode dori
sode dori	ushiro ryokata dori
sodeguchi dori	ushiro eri dori
kata dori	ushiro katate eri dori
muna dori	ushiro katate dori kubi shime
morote dori	ushiro hagai shime
ryote dori	
ryosode dori	
ryokata dori	
ryomuna dori (kubishime)	
<b>TAIJUTSU</b> <b>Démontrer les frappes</b>	<b>TAIJUTSU</b> <b>Randori – 1 uke</b>
yokomen uchi	saisies avant / saisies arrière frappes - 1 minute
shomen uchi	
chudan/jodan tsuki	
<b>TAIJUTSU : fondamentaux</b>	<b>TAIJUTSU</b>
suwari waza ryote dori kokyu ho les 5 formes	<i>les conseillers techniques choisissent parmi les saisies avant et arrière. Le candidat démontre librement, katame waza et nage waza de son choix en kotai</i>
katate dori tai no henka (kotai + ki no nagare)	
morote dori kokyu ho (kotai) les 5 formes	

<b>AIKIJO</b>	<b>AIKIKEN</b>
shizentai / tsuki no kamae ken no kamae	migi / hidari no kamae suburi de 1 à 7
suburi de 1 à 20	hidari / migi awase
happo tsuki	happo giri
31 no jo	go no awase
13 no jo	shichi no awase
kumijo 1 / 2 / 3 / 4 / 5	kumitachi 1 / 2 / 3
<b>KENTAIJO</b>	
kentaijo awase : choku barai, kaeshi barai, kaiten barai	
kentaijo 1 / 2 / 3	

