

合

**KID**



**Progression technique**

**AïKIDô**

*Saison 2014/2015*

**Take**musu **Aiki** **Fléron**

## REIGISAHO

### Etiquette 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 une bonne hygiène corporelle.

Les outils doivent être rangés lorsqu'ils ne sont pas utilisés. 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 afin de 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'aïkidô. Le salut doit être courtois et attentionné : il exprime le respect d'autrui, 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. L'Aïkidô 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 la surface de travail.

## LEXIQUE

Dans le texte REIGISAHO		Nombres	
Aïkido	Discipline martiale	Ichi	1
Dôjô	Lieu où on travail	Ni	2
Domo arigato gozaimas	Merci beaucoup	San	3
Keiko	Cours	Yon	4
Keikogi	Vêtement de cours	Go	5
Kiritsu	Debout	Roku	6
Kohai	Débutant	Sichi	7
Mokuso	Méditation	Hachi	8
Onegai shimas'	Je vous en prie	Kyu	9
Rei	Saluez	Ju, juji	10
Reigisaho	Cérémonial	Attaques	
Seiza	Position à genoux	Men uchi	Frappe verticale à la tête
Sempai	Élève avancé	Kosa dori	Saisie du poignet croisé
Sensei	Professeur	Kata dori	Saisie du poignet
Shizen	Mur d'honneur	Kata dori	Saisie de l'épaule
Qualités de base à développer		Kata dori men uchi	Saisie de l'épaule avec frappe
Shisei	Attitude	Ryote dori	Saisie des deux mains
Kokyû	Respiration	Ushiro ryote dori	Saisie arrière des deux mains
Kamae	Garde	Ryo kata dori	Saisie des deux épaules
Ma-ai	Espace-temps	Ushiro ryo kata dori	Saisie arrière des deux épaules
Autres		Morote dori	Saisie d'une main à deux mains
Hanmi	Position ¾ face	Techniques	
Hidari	Gauche	Tai no henka	Rotation du corps
Migi	Droite	Kokyû ho	Exercice respiratoire
Omote	Positif	Ikkyo	1 <sup>e</sup> immobilisation
Ura	Négatif	Nikkyo	2 <sup>e</sup> immobilisation
Uchi	Intérieur	Sankyo	3 <sup>e</sup> immobilisation
Soto	Extérieur	Yonkyo	4 <sup>e</sup> immobilisation
Mae	Devant	Shiho nage	Projection dans les 4 directions
Ushiro	Derrière	Irimi nage	Projection en entrant
Yoko	coté	Kote gaeshi	Retournement du poignet
Ukemi	Chute	Kaiten nage	Projection en rotation
Shikko	Déplacement au sol	Tenchi nage	Projection terre-ciel
Jo	Bâton	Kokyû nage	Projection du souffle
Ken	sabre	Koshi nage	Projection de hanche
Tachi waza	Travail debout	Juji nage/garami	Projection du 10
Suwari waza	Travail au sol		
Kotai	Pratique statique		
Awase	Pratique fluide		

## 4<sup>ème</sup> kyu

### 1<sup>ère</sup> barrette verte

#### Ukemi waza

mae ukemi sur koshi nage, zenpo ukemi sur Ikkyo

#### Tachi waza

Techniques	Attaques	
Ikkyo (o/u)	ryo kata dori	ushiro ryo kata dori
shiho nage (o/u)	ryo kata dori	ushiro ryo kata dori
irimi nage (o/u)	ryo kata dori	ushiro ryo kata dori
<b>Aiki ken</b>		
happo giri		
<b>Aiki jo</b>		
happo tsuki		

### 2<sup>ème</sup> barrette verte

#### Ukemi waza

mae ukemi sur juji nage une main

#### Tachi waza

Techniques	Attaques	
nikkyo (o/u)	ryo kata dori	ushiro ryo kata dori
kote gaeshi (o/u)	ryo kata dori	ushiro ryo kata dori
kokyu nage	ryo kata dori	ushiro ryo kata dori
<b>Aiki ken</b>		
go no awase, shishi no awase		

### 3<sup>ème</sup> barrette verte

#### Ukemi waza

mae ukemi sur juji nage sans main

#### Tachi waza

Techniques	Attaques	
sankyo (o/u)	ryo kata dori	ushiro ryo kata dori
yonkyo (o/u)	ryo kata dori	ushiro ryo kata dori
koshi nage	ryo kata dori	ushiro ryo kata dori
<b>Aiki ken</b>		
31 no jo		

*Happo giri : coupe dans les 8 directions.*

*Happo tsuki : pique dans les 8 directions.*

*Go no awase : awase du 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> suburi à deux.*

*Shishi no awase : awase du 7<sup>e</sup> suburi à deux.*

*31 no jo : kata des 31 frappes seul.*

## Mu kyu

### 1<sup>ère</sup> barrette grise

#### Tai jutsu (travail du corps)

Hanmi (position ¾ face)  
tai sabaki (2) (déplacement du corps)

#### Ukemi waza (travail des chutes)

ushiro ukemi suwari (chute arrière assis)

#### Tachi waza (travail debout)

Techniques	Attaques	
tai no henka kotai	katate dori	
ikkyo (o/u)	men ushi	kosa dori
shiho nage (o/u)	men ushi	kosa dori
<b>Aiki ken</b>		
Ken no kamae hidari/migi		
1 <sup>er</sup> suburi		

### 2<sup>ème</sup> barrette grise

#### Tai jutsu (base)

Shikko

#### Ukemi waza

mae ukemi suwari

#### Tachi waza

Techniques	Attaques	
Kokyu ho kotai	Morote dori	
nikkyo (o/u)	men ushi	kosa dori
sankyo (o/u)	men ushi	kosa dori
<b>Aiki ken</b>		
2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> suburi		

### 3<sup>ème</sup> barrette grise

#### Ukemi waza

mae/ushiro tachi

#### Tachi waza

Techniques	Attaques	
Kokyu ho	Suwari waza ryote dori	
Kote gaeshi (o/u)	men ushi	kosa dori
Irimi nage (o/u)	men ushi	kosa dori
<b>Aiki ken</b>		
4 <sup>ème</sup> , 5 <sup>ème</sup> , 6 <sup>ème</sup> , 7 <sup>ème</sup> suburi		



*Ce programme est évolutif, il peut être modifié. Un niveau implique la connaissance des niveaux précédents. L'évaluation porte à la fois sur le niveau en cause et sur les précédents. Deux examens par saison sont en général réalisés.*

## 6ème kyu

### 1ère barrette jaune

#### Ukemi waza

mae/ushiro debout brisée

#### Tachi waza

Techniques	Attaques		
tai no henka awase	katate dori		
ikkyo (o/u)	Katate dori	Kata dori	Kata dori men ushi
shiho nage (o/u)	Katate dori	Kata dori	Kata dori men ushi
<b>Aiki jo</b>			
shizentai / tsuki no kamae / ken no kamae			
1. choku tsuki			
2. kaeshi tsuki			
3. ushiro tsuki			

### 2ème barrette jaune

#### Ukemi waza

mae ukemi départ debout une main, yoko ukemi hidari/migi suwari

#### Tachi waza

Techniques	Attaques	
Kokyu ho awase	Morote dori	
nikkyo (o/u)	Katate dori	Kata dori
sankyo (o/u)	Katate dori	Kata dori
Kote gaeshi (o/u)	Katate dori	Kata dori men ushi
Kaiten nage (uchi/soto)	Katate dori	
<b>Aiki jo</b>		
4. tsuki gedan gaeshi		
5. tsuki jodan gaeshi uchi		
6. shomen uchi komi		
7. renzoku uchi komi		

### 3ème barrette jaune

#### Ukemi waza

mae ukemi départ debout sans main, yoko ukemi hidari/migi debout

#### Tachi waza

Techniques	Attaques	
yonkyo (o/u)	Katate dori	Kata dori
irimi nage (o/u)	Katate dori (3 niveaux)	Kata dori men ushi
tenchi nage	Katate dori	
koshi nage	Katate dori	
<b>Aiki jo</b>		
8. men uchi gedan gaeshi		
9. men uchi ushiro tsuki		
10. gyaku yokomen ushiro tsuki		
Roku no jo		

*Les suburis doivent être connus dans l'ordre, désordre, par nom et numéro. Le travail des chutes demande souvent un peu d'entraînement à la maison dans le jardin etc. (vieux habits)*

## 5ème kyu

### 1ère barrette orange

#### Ukemi waza

mae ukemi départ debout obstacle longueur, yoko ukemi hidari/migi debout brisée

#### Tachi waza

Techniques	Attaques	
Ikkyo (o/u)	ryote dori	ushiro ryote dori
shiho nage (o/u)	ryote dori	ushiro ryote dori
irimi nage (o/u)	ryote dori	ushiro ryote dori
tenchi nage	ryote dori	
<b>Aiki ken</b>		
hidari / migi awase		
<b>Aiki jo</b>		
11. katate gedan gaeshi		
12. katate toma uchi		
13. katate hachi no ji gaeshi		

### 2ème barrette orange

#### Ukemi waza

mae ukemi départ debout obstacle hauteur, zenpo ukemi à genoux

#### Tachi waza

Techniques	Attaques	
nikkyo (o/u)	ryote dori	ushiro ryote dori
kote gaeshi (o/u)	ryote dori	ushiro ryote dori
kokyu nage	ryote dori	ushiro ryote dori
<b>Aiki jo</b>		
14. hasso gaeshi uchi		
15. hasso gaeshi tsuki		
16. hasso gaeshi ushiro tsuki		
17. hasso gaeshi ushiro uchi		
18. hasso gaeshi ushiro barai		

### 3ème barrette orange

#### Ukemi waza

mae ukemi sur kote gaeshi, zenpo ukemi debout

#### Tachi waza

Techniques	Attaques	
sankyo (o/u)	ryote dori	ushiro ryote dori
yonkyo (o/u)	ryote dori	ushiro ryote dori
Koshi nage	ryote dori	ushiro ryote dori
Juji garami	ushiro ryote dori	
<b>Aiki jo</b>		
19. hidari nagare gaeshi uchi		
20. migi nagare gaeshi tsuki		

*Les suburis doivent être connus dans l'ordre, désordre, par nom et numéro.*