

# LES GRADES EN AÏKIDO



## LES KYU

**Kyū** (級) est un terme d'origine japonaise, utilisé dans les arts martiaux pour signaler les différentes étapes de la progression d'un débutant avant l'obtention d'un grade dan.

Les kyū sont rangés **par ordre décroissant, jusqu'au 1<sup>er</sup> kyū** (初級, ikkyū), dernière étape avant le 1<sup>er</sup> dan (初段, shodan). Dans la plupart des cas, la collation de grades kyū se fait sous la seule responsabilité de l'enseignant, sans avoir à en référer à une autorité supérieure comme c'est le cas pour les dan.

En aikido, certains enseignants lient l'obtention du hakama à celle d'un kyū particulier, en général le 3<sup>ème</sup>, 2<sup>ème</sup> ou le 1<sup>er</sup>. Il n'existe cependant pas de règle générale, ce choix restant à la discrétion de chaque enseignant. On lie surtout le port du hakama à une aisance de déplacement debout et à genoux, que complique ce vêtement pour un débutant faisant ses premières armes.

- ▶ Le Dojo Liffreén d'Aïkido a conçu et mis en place un système de niveaux du 9<sup>ème</sup> au 6<sup>ème</sup> kyū au sein de sa section Enfants/Pré-ados. Ce dispositif permet à l'élève de passer des paliers de progression compte tenu, à la fois de son âge, et du nombre d'heures de pratique. L'examen de passage de grade est réalisé chaque année en fin de saison par l'enseignant ; les compétences ainsi évaluées conduisent à la remise d'un diplôme.
- ▶ La fiche relative aux connaissances minimum requises pour l'obtention d'un kyū est annexée à ce document selon le niveau de pratique de chaque élève de la section.

## LES DAN

Le système des grades **dan** (段) prend place après celui des kyū. Dans la plupart des arts martiaux, la qualité de détenteur d'un grade dan (yūdansa, 有段者) est signalée par le port d'une ceinture noire. En aikido, les niveaux possibles vont traditionnellement, **par ordre croissant de maîtrise, du 1<sup>er</sup> au 6<sup>ème</sup> dan**. Les premiers dan sont obtenus sur présentation à des examens ; les grades les plus élevés requièrent en revanche des années d'expérience et une contribution significative à l'activité, par l'enseignement ou la recherche, et ne peuvent être décernés que par le titulaire d'un grade supérieur représentant une institution centrale.

Le système des grades dan est une invention datant du XX<sup>ème</sup> siècle visant à remplacer le système traditionnel de certificats d'aptitude (lesquels s'énonçaient cependant également en dan). Ainsi, le 1<sup>er</sup> dan correspond au moment où, dans les écoles traditionnelles, le candidat à l'apprentissage finissait sa période de probation et était considéré comme digne de recevoir le véritable enseignement. Strictement parlant, le 1<sup>er</sup> dan est le grade du débutant (désigné en japonais par **shodan**, qui signifie, non pas «1<sup>er</sup> dan», mais «dan débutant») ; viennent ensuite le 2<sup>ème</sup> dan : **nidan**, le 3<sup>ème</sup> dan : **sandan**, le 4<sup>ème</sup> dan : **yondan**, le 5<sup>ème</sup> dan : **godan**, le 6<sup>ème</sup> dan : **rokudan**.

*«Les enseignants font passer les kyu, et pour les dan il y a une autonomie aussi. A partir du 3<sup>ème</sup> dan, les gens peuvent faire passer le shodan ; à partir de 4<sup>ème</sup> dan, ils peuvent faire passer le nidan, mais dans leur dojo, avec leurs élèves. Saïto Senseï était attaché à ça. Il ne comprenait pas qu'un enseignant doive envoyer ses élèves passer un examen avec quelqu'un qui ne les connaissait pas. Cela soulève des questions : pourquoi mon professeur ne peut-il me faire passer? Il n'est peut-être pas capable ? Ce système-là n'est pas sain, sans compter que le grade a une autre valeur lorsqu'il est reçu de son enseignant. Cette autonomie responsabilise les enseignants et leur donne une reconnaissance» - Daniel Toutain Senseï -*

Source : Budo no Nayami - Interrogations et réflexions sur la pratique martiale, le Japon...  
Extrait de «Interview Daniel Toutain, la voie de la liberté » réalisée par Léo Tamaki le 05/01/2013

## 9<sup>ème</sup> kyu – Enfants/Pré-ados

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>REIKISHI</b><br>Comportement            | Salut de base (début, fin de cours et partenaires)<br>S'habiller seul et mettre sa ceinture<br>Distinguer la gauche et la droite |  |
| <b>NIHON NO BUNKA</b><br>Culture japonaise | Aïkido : Voie (do) de l'harmonie (aï) des énergies (ki)<br>Morihei UESHIBA, fondateur de l'Aïkido (14/12/1883 – 26/04/1969)      |  |
| <b>JISHO</b><br>Termes japonais            | ICHI<br>NI<br>SAN<br>SHI<br>GO<br>ROKU<br>SHICHI<br>HACHI<br>KYU<br>JYU  | Un<br>Deux<br>Trois<br>Quatre<br>Cinq<br>Six<br>Sept<br>Huit<br>Neuf<br>Dix  |
| <b>TAI SABAKI</b><br>Déplacements          | AYUMI ASHI<br>STUGI ASHI<br>HENKA<br>TENKAN<br>AYUMI ASHI +TENKAN<br>SHIKKO<br>MAWATE  | Marche normale<br>Pas chassé<br>Pivot sur place<br>Pivot sur place et retrait de la jambe avant<br>Avancer, pivoter et reculer sa jambe avant<br>Déplacement à genoux<br>Demi-tour |
| <b>UKEMI</b><br>Chutes                     | USHIRO UKEMI<br>MAE UKEMI  | Chute arrière roulée et près du sol<br>Chute avant debout et près du sol   |

| POSITIONS         | ATTAQUES  | TECHNIQUES   |
|-------------------|---|--|
| <b>TACHI WAZA</b> | <b>KATATE DORI</b><br>Saisie latéralisée du poignet   | <b>KOKYU NAGE</b>                                    |
|                   | <b>AI HANMI KATATE DORI</b><br>Saisie de face<br>Ex : TORI saisit le poignet droit de UKE avec sa main droite | <b>IKKYO OMOTE ET IKKYO URA</b><br><b>IRIMI NAGE</b> |
|                   | <b>SHOMEN UCHI</b><br>Frappe de haut en bas du tranchant de la main sur la tête                               | <b>IKKYO OMOTE ET IKKYO URA</b><br><b>IRIMI NAGE</b> |
| <b>SEIZA</b>      | <b>RYOTE DORI</b><br>Saisie des 2 poignets  | <b>KOKYU HO</b>                                      |



## 8<sup>ème</sup> kyu – Enfants/Pré-ados

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>JISHO</b><br/>Termes japonais</p>   | <p>JYU ICHI<br/>JYU NI<br/>JYU SAN<br/>JYU SHI<br/>JYU GO<br/>JYU ROKU<br/>JYU SHICHI<br/>JYU HACHI<br/>JYU KYU<br/>NI JYUU</p>      | <p>Onze<br/>Douze<br/>Treize<br/>Quatorze<br/>Quinze<br/>Seize<br/>Dix-sept<br/>Dix-huit<br/>Dix-neuf<br/>Vingt</p>   |
| <p><b>TAI SABAKI</b><br/>Déplacements</p> | <p>AYUMI ASHI<br/>STUGI ASHI<br/>HENKA<br/>TENKAN<br/>TAI SABAKI en TACHI WAZA<br/>TAI SABAKI en SURI WAZA<br/>SHIKKO<br/>MAWATE</p> | <p>Marche normale<br/>Pas chassé<br/>Pivot sur place<br/>Pivot sur place et retrait de la jambe avant<br/>Déplacement debout<br/>Déplacement à genoux<br/>Marche à genoux<br/>Demi-tour</p> |
| <p><b>UKEMI</b><br/>Chutes</p>            | <p>USHIRO UKEMI<br/>MAE UKEMI</p>  | <p>Chute arrière roulée et près du sol<br/>Chute avant debout et près du sol</p>  |

| POSITIONS          | ATTAQUES                            | TECHNIQUES                           |
|--------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>TACHI WAZA</b>  | KATATE DORI                         | KOKYU NAGE                           |
|                    | AI HANMI KATATE DORI                | IKKYO OMOTE, IKKYO URA et IRIMI NAGE |
|                    | SHOMEN UCHI                         | IRIMI NAGE                           |
| <b>SUWARI WAZA</b> | AI HANMI KATATE DORI                | IKKYO OMOTE et IKKYO URA             |
|                    | SHOMEN UCHI                         | IKKYO OMOTE et IKKYO URA             |
| <b>SEIZA</b>       | RYOTE DORI<br>Saisie des 2 poignets | KOKYU HO                             |



## 7<sup>ème</sup> kyu – Enfants/Pré-ados

|                                   |  |   |
|-----------------------------------|--|---|
| <b>JISHO</b><br>Termes japonais   | NI JYU ICHI<br>NI JYU NI<br>NI JYU SAN<br>NI JYU SHI<br>NI JYU GO<br>NI JYU ROKU<br>NI JYU SHICHI<br>NI JYU HACHI<br>NI JYU KYU<br>SAN JYU<br>SAN JYU ICHI | Vingt et un<br>Vingt-deux<br>Vingt-trois<br>Vingt-quatre<br>Vingt-cinq<br>Vingt-six<br>Vingt-sept<br>Vingt-huit<br>Vingt-neuf<br>Trente<br>Trente et un                       |
| <b>TAI SABAKI</b><br>Déplacements | AYUMI ASHI<br>STUGI ASHI<br>HENKA<br>TENKAN<br>TAI SABAKI en TACHI WAZA<br>TAI SABAKI en SURI WAZA<br>SHIKKO<br>MAWATE                                     | Marche normale<br>Pas chassé<br>Pivot sur place<br>Pivot sur place et retrait de la jambe avant<br>Déplacement debout<br>Déplacement à genoux<br>Marche à genoux<br>Demi-tour |
| <b>UKEMI</b><br>Chutes            | USHIRO UKEMI<br>MAE UKEMI  | Chute arrière roulée et près du sol<br>Chute avant debout et près du sol  |

| POSITIONS          | ATTAQUES   | TECHNIQUES   |
|--------------------|--|--|
| <b>TACHI WAZA</b>  | <b>KATATE DORI</b>                                   | <b>KOKYU NAGE, IRIMI NAGE, TENCHI NAGE, KOKYU NAGE</b>   |
|                    | <b>AI HANMI KATATE DORI</b>                          | <b>IKKYO OMOTE et IKKYO URA, IRIMI NAGE</b>  |
|                    | <b>SHOMEN UCHI</b>                                   | <b>IRIMI NAGE</b>  |
|                    | <b>RYOTE DORI</b>                                    | <b>TENCHI NAGE</b>   |
| <b>SUWARI WAZA</b> | <b>KATATE DORI</b>                                   | <b>IKKYO OMOTE et IKKYO URA, IRIMI NAGE</b>  |
|                    | <b>AI HANMI KATATE DORI</b>                          | <b>IKKYO OMOTE et IKKYO URA, IRIMI NAGE</b>  |
|                    | <b>SHOMEN UCHI</b>                                   | <b>IKKYO OMOTE et IKKYO URA, IRIMI NAGE</b>  |
| <b>SEIZA</b>       | <b>RYOTE DORI</b>                                    | <b>KOKYU HO</b>  |
| <b>KEN</b>         | <b>SHOMEN UCHI</b><br>Coupe verticale de haut en bas | <b>UKE</b> : réaliser l'attaque SHOMEN en un grand TSUKI HASHI ou deux petits<br><b>TORI</b> : effectuer une entrée intérieure et extérieure avec SHOMEN |



## 6<sup>ème</sup> kyu – Enfants/Pré-ados

|                                   |  |  |
|-----------------------------------|--|--|
| <b>TAI SABAKI</b><br>Déplacements | AYUMI ASHI<br>STUGI ASHI<br>HENKA<br>TENKAN<br>TAI SABAKI en TACHI WAZA<br>TAI SABAKI en SURI WAZA<br>SHIKKO | Marche normale<br>Pas chassé<br>Pivot sur place<br>Pivot sur place et retrait de la jambe avant<br>Déplacement debout<br>Déplacement à genoux<br>Marche à genoux |
| <b>UKEMI</b><br>Chutes            | USHIRO UKEMI<br>MAE UKEMI  | Chute arrière roulée et près du sol<br>Chute avant debout et près du sol   |

| POSITIONS                  | ATTAQUES                                      | TECHNIQUES   |
|----------------------------|---|--|
| <b>TACHI WAZA</b>          | KATATE DORI                                   | KOKYU NAGE, IRIMI NAGE, TENCHI NAGE, SUMI OTOSHI   |
|                            | AI HANMI KATATE DORI                          | IKKYO OMOTE et IKKYO URA, IRIMI NAGE, KOSHI NAGE   |
|                            | SHOMEN UCHI                                   | IRIMI NAGE, KOSHI NAGE   |
|                            | RYOTE DORI                                    | TENCHI NAGE  |
| <b>HANMI HANDACHI WAZA</b> | KATATE DORI                                   | KOKYU NAGE   |
|                            | AI HANMI KATATE DORI                          | IRIMI NAGE   |
|                            | SHOMEN UCHI                                   | IRIMI NAGE   |
| <b>SUWARI WAZA</b>         | KATATE DORI                                   | IKKYO OMOTE et IKKYO URA, IRIMI NAGE   |
|                            | AI HANMI KATATE DORI                          | IKKYO OMOTE et IKKYO URA, IRIMI NAGE   |
|                            | SHOMEN UCHI                                   | IKKYO OMOTE et IKKYO URA, IRIMI NAGE   |
| <b>SEIZA</b>               | RYOTE DORI                                    | KOKYU HO   |
| <b>KEN</b>                 | SHOMEN UCHI<br>Coupe verticale de haut en bas | <b>UKE</b> : réaliser l'attaque SHOMEN en un grand TSUKI HASHI ou deux petits<br><b>TORI</b> : effectuer une entrée intérieure et extérieure avec SHOMEN |



## 5<sup>ème</sup> kyu – Pré-ados/Adultes

| POSITIONS   | ATTAQUES    | TECHNIQUES   |
|-------------|-------------|--|
| TACHI WAZA  | SHOMEN UCHI | IKKYO OMOTE et IKKYO URA                                     |
|             | KATATE DORI | IKKYO OMOTE et IKKYO URA<br>SHIHONAGE OMOTE et SHIHONAGE URA |
| SUWARI WAZA | SHOMEN UCHI | IKKYO OMOTE et IKKYO URA                                     |
| BUKI WAZA   |             | KEN : SUBURI 1 à 7   |
|             |             | JO : ROKYU NO JO   |



## 4<sup>ème</sup> kyu – Pré-ados/Adultes

| POSITIONS          | ATTAQUES    | TECHNIQUES   |
|--------------------|-------------|--|
| <b>TACHI WAZA</b>  | SHOMEN UCHI | IKKYO OMOTE et IKKYO URA<br>NIKYO OMOTE et NIKYO URA                                     |
|                    | KATATE DORI | IKKYO OMOTE et IKKYO URA<br>NIKYO OMOTE et NIKYO URA<br>SHIHONAGE OMOTE et SHIHONAGE URA |
| <b>SUWARI WAZA</b> | SHOMEN UCHI | IKKYO OMOTE et IKKYO URA<br>NIKYO OMOTE et NIKYO URA                                     |
| <b>BUKI WAZA</b>   |             | KEN : SUBURI 1 à 7   |
|                    |             | JO : ROKYU NO JO<br>JO KATA 31   |



### 3<sup>ème</sup> kyu – Pré-ados/Adultes

| POSITIONS          | ATTAQUES     | TECHNIQUES  |
|--------------------|--------------|---|
| <b>TACHI WAZA</b>  | SHOMEN UCHI  | IKKYO OMOTE et IKKYO URA<br>NIKYO OMOTE et NIKYO URA<br>SANKYO OMOTE et SANKYO URA<br>KOTEGAESHI<br>IRIMINAGE |
|                    | KATATE DORI  | IKKYO OMOTE et IKKYO URA<br>NIKYO OMOTE et NIKYO URA<br>SHIHONAGE OMOTE et SHIHONAGE URA<br>KAITEN NAGE       |
|                    | TSUKI        | KOTEGAESHI  |
|                    | RYOTEDORI    | SHIHONAGE OMOTE et SHIHONAGE URA  |
|                    | YOKOMENUCHI  | SHIHONAGE   |
|                    | KIHON        | TAI NO HENKO  |
|                    |              | MOROTEDORI KOKYU HO   |
|                    | KI NO NAGARE | TAI NO HENKO  |
| <b>SUWARI WAZA</b> |              | KOKYU HO  |
| <b>BUKI WAZA</b>   |              | KEN : SUBURI 1 à 7<br>GO NO AWASE<br>SHICHI NO AWASE  |
|                    |              | JO : ROKYU NO JO<br>JO KATA 31  |





## 2<sup>ème</sup> kyu – Pré-ados/Adultes

| POSITIONS           | ATTAQUES     | TECHNIQUES  |
|---------------------|--------------|---|
| <b>TACHI WAZA</b>   | SHOMEN UCHI  | IKKYO OMOTE et IKKYO URA<br>NIKYO OMOTE et NIKYO URA<br>SANKYO OMOTE et SANKYO URA<br>YONKYO OMOTE et YONKYU URA<br>KOTEGAESHI<br>IRIMINAGE |
|                     | KATATE DORI  | IKKYO OMOTE et IKKYO URA<br>NIKYO OMOTE et NIKYO URA<br>YONKYO OMOTE et YONKYU URA<br>SHIHONAGE OMOTE et SHIHONAGE URA<br>KAITEN NAGE       |
|                     | TSUKI        | KOTEGAESHI  |
|                     | RYOTEDORI    | SHIHONAGE OMOTE et SHIHONAGE URA  |
|                     | YOKOMENUCHI  | SHIHONAGE   |
|                     | KIHON        | TAI NO HENKO  |
|                     |              | MOROTEDORI KOKYU HO   |
|                     | KI NO NAGARE | TAI NO HENKO  |
| MOROTEDORI KOKYU HO |              |   |
| <b>SUWARI WAZA</b>  | SHOMENUCHI   | KOKYU HO<br>YONKYO OMOTE et YONKYU URA  |
| <b>BUKI WAZA</b>    |              | KEN : SUBURI 1 à 7<br>GO NO AWASE<br>SHICHI NO AWASE  |
|                     |              | JO : ROKYU NO JO<br>JO KATA 31<br>JO : SUBURI 1 à 13  |



## 1er kyu – Pré-ados/Adultes

| POSITIONS              | ATTAQUES                   | TECHNIQUES  |
|------------------------|----------------------------|---|
| <b>TACHI WAZA</b>      | SHOMEN UCHI                | IKKYO OMOTE et IKKYO URA<br>NIKYO OMOTE et NIKYO URA<br>SANKYO OMOTE et SANKYO URA<br>YONKYO OMOTE et YONKYU URA<br>KOTEGAESHI<br>IRIMINAGE |
|                        | KATATE DORI                | IKKYO OMOTE et IKKYO URA<br>NIKYO OMOTE et NIKYO URA<br>YONKYO OMOTE et YONKYU URA<br>SHIHONAGE OMOTE et SHIHONAGE URA<br>KAITEN NAGE       |
|                        | TSUKI                      | KOTEGAESHI  |
|                        | RYOTEDORI                  | SHIHONAGE OMOTE et SHIHONAGE URA  |
|                        | YOKOMENUCHI                | SHIHONAGE   |
|                        | KIHON                      | TAI NO HENKO  |
|                        |                            | MOROTEDORI KOKYU HO   |
|                        | KI NO NAGARE               | TAI NO HENKO  |
|                        |                            | MOROTEDORI KOKYU HO   |
|                        | YOKOMENUCHI                | IKKYO OMOTE, IKKYO URA à YONKYO OMOTE, YONKYU URA   |
|                        | 2 formes d'attaque         | SHIHONAGE   |
|                        | 2 formes d'attaque         | KOTEGAESHI  |
|                        | 2 formes d'attaque         | KOKYUNAGE   |
|                        | 2 formes d'attaque         | IRIMINAGE   |
|                        | 2 formes d'attaque         | KOSHINAGE   |
|                        | 2 formes d'attaque         | USHIROWAZA  |
|                        | 2 formes d'attaque         | TACHI DORI  |
|                        | 2 formes d'attaque         | JO DORI   |
| 2 formes d'attaque     | TANKEN DORI                |   |
| NO DORI (2 attaquants) | JIYUWAZA (technique libre) |   |
| <b>SUWARI WAZA</b>     | SHOMENUCHI                 | KOKYU HO<br>YONKYO OMOTE et YONKYUO URA   |
|                        | YOKOMENUCHI                | GOKYO URA   |
| <b>BUKI WAZA</b>       |                            | KEN : SUBURI 1 à 7<br>GO NO AWASE<br>SHICHI NO AWASE  |
|                        |                            | JO : ROKYU NO JO<br>JO KATA 31<br>JO : SUBURI 1 à 20  |





## **Takemusu Aikido**

### **Shodan / Tai-Jutsu**

**Tai-no-henko : Kihon/ki-no-nagare**

**Morote-dori Kokyo-Ho**

### **Suwari-waza :**

**Yokomen-uchi : Ikkyo/ Nikyo / Sankyo / Yonkyo / Gokyo Omote - Ura**

### **Hanmi Handachi-waza :**

**3 techniques sur 3 attaques différentes**

### **Tachi-waza**

**Shiho-nage : 3 techniques sur 3 attaques différentes**

**Kote-Gaeshi : 3 techniques sur 3 attaques différentes**

**Irimi-nage : 3 techniques sur 3 attaques différentes**

**Koshi-nage : 3 techniques sur 3 attaques différentes**

**Kokyu-nage : 3 techniques sur 3 attaques différentes**

**Ushiro-waza : 3 techniques sur 3 attaques différentes**

### **Suwari-waza kokyo-ho**

**Ni Nin-Dori : 3 techniques**

**Randori**

**Tanken-Dori / Tachi-Dori / Jo-dori Jô-nage :**

**3 techniques sur 3 attaques différentes**



## **Takemusu Aikido**

### **Nidan / Tai-Jutsu**

**Tai-no-henko : Kihon/ki-no-nagare**

**Morote-dori Kokyo-Ho 1 et 2**

### **Suwari-waza :**

**Yokomen-uchi : Ikkyo/ Nikyo / Sankyo / Yonkyo / Gokyo Omote - Ura**

### **Hanmi Handachi-waza :**

**3 techniques sur 3 attaques différentes**

### **Tachi-waza**

**Shiho-nage : 3 techniques sur 3 attaques différentes**

**Kote-Gaeshi : 3 techniques sur 3 attaques différentes**

**Irimi-nage : 3 techniques sur 3 attaques différentes**

**Koshi-nage : 3 techniques sur 3 attaques différentes**

**Kokyu-nage : 3 techniques sur 3 attaques différentes**

**Ushiro-waza : 3 techniques sur 3 attaques différentes**

### **Suwari-waza kokyo-ho**

**San Nin-Dori : 3 techniques**

### **Randori**

**Tanken-Dori / Tachi-Dori / Jo-dori Jô-nage :**

**3 techniques sur 3 attaques différentes**



## **Takemusu Aikido**

### **Sandan / Tai-Jutsu**

**Tai-no-henko : Kihon/ki-no-nagare**

**Morote-dori Kokyo-Ho 1 à 5 Kihon/ki-no-nagare**

### **Suwari-waza :**

**Yokomen-uchi : Ikkyo/ Nikyo / Sankyo / Yonkyo / Gokyo Omote - Ura**

### **Hanmi Handachi-waza :**

**4 techniques sur 4 attaques différentes**

### **Tachi-waza**

**Shiho-nage : 4 techniques sur 4 attaques différentes**

**Kote-Gaeshi : 4 techniques sur 4 attaques différentes**

**Irimi-nage : 4 techniques sur 4 attaques différentes**

**Koshi-nage : 4 techniques sur 4 attaques différentes**

**Kokyu-nage : 4 techniques sur 4 attaques différentes**

**Ushiro-waza : 4 techniques sur 4 attaques différentes**

### **Suwari-waza kokyo-ho 1 à 4**

**San Nin-Dori : 3 techniques sur plusieurs attaques**

### **Randori**

**Tanken-Dori / Tachi-Dori / Jo-dori Jô-nage :**

**4 techniques sur 4 attaques différentes**



## **Takemusu Aikido**

**Yondan / Tai-Jutsu**

**Tai-no-henko : Kihon/ki-no-nagare  
Morote-dori Kokyo-Ho 1 à 5 Ki-no-nagare**

**Suwari-waza :**

**Libre**

**Hanmi Handachi-waza :**

**Libre**

**Tachi-waza**

**Libre, toutes les techniques**

**Suwari-waza kokyo-ho 7 formes**

**Yon Nin-Dori : 4 partenaires**

**Randori-BukiDori**

**4 techniques sur 4 attaques différentes**



# **Takemusu Aikido**

**Godan / Tai-Jutsu**

**20 années de Pratique**

**Faire une démonstration pour la remise du Godan Tai-Jutsu**



## **Takemusu Aikido**

### **Shodan / Buki-waza**

#### **Aïki-Ken :**

**7 Suburi**

**Happo-giri**

**Migi-no-Awaze**

**Hidari-no-Awaze**

**Go-no-Awaze**

**Sichi-no-Awaze**

#### **Aïki-Jô :**

**20 Suburi**

**Roku-no-Jô**

**Kata 31**

**7 contrôles de Base**





## **Takemusu Aikido**

**Nidan / Buki-waza**

**Aïki-Ken :**

**7 Suburi**

**Happo-giri : Suburi 1-2-6-7**

**Go-no-Awaze**

**Sichi-no-Awaze**

**Kumi-Tachi 1 et 2**

**Aïki-Jô :**

**20 Suburi**

**Roku-no-Jô : 6 temps, 5 temps, 4 temps**

**Kata 31 : Seul et à deux**

**Kumi-Jô 1-2-3**



## **Takemusu Aikido**

**Sandan / Buki-waza**

**Aïki-Ken :**

**7 Suburi**

**Happo-giri : suburi 1-2-6-7**

**Go-no-Awaze**

**Sichi-no-Awaze**

**Kumi-Tachi 1 à 4**

**Aïki-Jô :**

**20 Suburi**

**Kata 31 seul et à deux**

**Kumi-Jô 1 à 7**



## **Takemusu Aikido**

**Yondan / Buki-waza**

**Aïki-Ken :**

**Kumi-Tachi 1 + 4 henka**

**Kumi-Tachi 2 + 2 henka**

**Kumi-Tachi 3 + 2 henka**

**Kumi-Tachi 4 + 2 henka**

**Kumi-Tachi 5 + 2 henka**

**Aïki-Jô :**

**Kata 13 seul et avec 3 partenaires**



## **Takemusu Aikido**

**Godan / Buki-waza**

**Ken Tai Jô :**

**Ken Tai Jô 1 + 1 henka**

**Ken Tai Jô 2 + 1 henka**

**Ken Tai Jô 3 + 1 henka**

**Ken Tai Jô 4 + 1 henka**

**Ken Tai Jô 5 + 1 henka**

**Ken Tai Jô 6**

**Ken Tai Jô 7**