

**AIKIDO CLUB VISE**

合気道



**Programme des  
passages de grade**

**Du 6<sup>ème</sup> au 1<sup>er</sup> kyū**

5° kyū - Ceinture jaune

**Tachi waza (Techniques debout)**

Ai hanmi katate dori	Irimi nage	
Ai hanmi katate dori	Kote gaeshi	
Ai hanmi katate dori	Ik kyō	Omote et ura
Ai hanmi katate dori	Shihō nage	Omote et ura
Ai hanmi katate dori	Uchi kaiten nage	Omote et ura
Ai hanmi katate dori	San kyō	Omote et ura
Shōmen uchi	Irimi nage	
Ukemi waza : Travail des chutes		
Shikkō : Déplacement à genoux		
Tai sabaki : Mouvement de base de déplacement et rotation du corps		
Sōtai dōsa : Mouvements à 2 en face à face (tai sabaki par exemple, ou libération de poignet,...)		

4° kyū - Ceinture orange

**Tachi waza (Techniques debout)**

Shōmen uchi	Ik kyō	Omote et ura
Shōmen uchi	Kote gaeshi	
Shōmen uchi	Ni kyō	Omote et ura
Chūdan Tsuki	Irimi nage	
Chūdan Tsuki	Kote gaeshi	
Katate dori	Shihō nage	Omote et ura
Katate dori	Tenchi nage	
Katate dori	Ik kyō	Omote et ura
Katate dori	Ude kime nage	Omote et ura
Katate dori	Kokyū nage	
<b>Suwari waza (Techniques à genoux)</b>		
Shōmen uchi	Ik kyō	Omote et ura
Kata dori	Ik kyō	Omote et ura

3<sup>e</sup> kyū - Ceinture verte

**Tachi waza (Techniques debout)**

Shōmen uchi	San kyō	Omote et ura
Shōmen uchi	Uchi kaiten san kyō	
Yokomen uchi	Shihō nage	Omote et ura
Yokomen uchi	Irimi nage	
Yokomen uchi	Tenchi nage	
Yokomen uchi	Kote gaeshi	
Yokomen uchi	Ude kime Nage	
Chūdan tsuki	Ude kime Nage	
Chūdan tsuki	Hiji kime osae	
Jōdan tsuki	Irimi nage	
Jōdan tsuki	Ushiro kiri otoshi	
Jōdan tsuki	Ik kyō	Omote et ura
Ryōte dori	Shihō nage	Omote et ura
Ryōte dori	Tenchi nage	
Ryōte dori	Ude kime nage	
Ryōte dori	Ik kyō	Omote et ura
Katate ryōte dori (Morote dori)	Kote gaeshi	

**Suwari waza (Techniques à genoux)**

Shōmen uchi	Ni kyō	Omote et ura
Kata dori	Ni kyō	Omote et ura
Ryōte dori	Kokyū nage	
Ryōkata dori	San kyō	

2<sup>e</sup> kyū - Ceinture bleue

**Tachi Waza (Techniques debout)**

Shōmen uchi	Yon kyō	Omote et ura
Shōmen uchi	Go kyō	
Yokomen uchi	Ik kyō	Omote et ura
Yokomen uchi	Uchi kaiten san kyō	
Chūdan tsuki	Soto kaiten nage	
Chūdan tsuki	Uchi kaiten san kyō	
Jōdan tsuki	Kote gaeshi	
Jōdan tsuki	Soto kaiten nage	
Jōdan tsuki	Shihō nage	
Katate Dori	Uchi kaiten nage	
Katate Dori	Ni kyō	Omote et ura
Katate Dori	San kyō	Omote et ura
Katate Dori	Yon kyō	Omote et ura
Katate ryōte dori (Morote dori)	Ik kyō	Omote et ura
Katate ryōte dori (Morote dori)	Ni kyō	Omote et ura
Ryōte dori	Irimi nage	
Ryōte dori	Kote gaeshi	
Ryōte dori	Kokyū nage	
Kata dori men uchi	Irimi nage	
Kata dori men uchi	Kokyū nage	
Kata dori men uchi	Kote gaeshi	

**Suwari Waza (Techniques à genoux)**

Shōmen uchi	Irimi nage	
Shōmen uchi	Kote gaeshi	
Shōmen uchi	San kyō	
Kata dori	San kyō	
Ryōkata dori	Yon kyō	

**Ushiro Waza (Techniques avec saisie par derrière)**

Ryōte dori	Ik kyō	
Ryōte dori	Yon kyō	
Ryōte dori	Kote gaeshi	
Ryōte dori	Shihō nage	
Ryōte dori	Irimi nage	
Ryōte dori	Hiji kime osae	
Ryōte dori	Koshi nage	
Katate dori kubi shime	San kyō	
Katate dori kubi shime	Ni kyō	

## 1<sup>er</sup> kyū - Ceinture marron

### Tachi Waza (Techniques debout)

Yokomen uchi	Ni kyō	Omote et ura
Yokomen uchi	San kyō	Omote et ura
Yokomen uchi	Yon kyō	Omote et ura
Yokomen uchi	Go kyō	
Yokomen uchi	Koshi nage	
Muna dori	Shihō nage	
Muna dori	Ik kyō	
Muna dori	Uchi kaiten san kyō	
Muna dori men uchi	Ik kyō	
Muna dori men uchi	Ni kyō	
Muna dori men uchi	San kyō	
Muna dori men uchi	Koshi nage	
Katate dori	Sumi otoshi	
Kata dori men uchi	Shihō nage	
Kata dori men uchi	Kote gaeshi	
Kata dori men uchi	Ik kyō	
Kata dori men uchi	Koshi nage	
Jōdan tsuki	Ni kyō	
Jōdan tsuki	San kyō	
Jōdan tsuki	Yon kyō	
Jōdan tsuki	Koshi Nage	
Mae geri	Irimi nage	

### Suwari Waza (Techniques à genoux)

Shōmen uchi	Yon kyō	
Shōmen uchi	Soto kaiten nage	
Ryōkata dori	Ik kyō	
Jōdan tsuki	Kote gaeshi	
Jōdan tsuki	Ik kyō	
Ryōhiji dori	Irimi nage	<i>Suite page suivante</i>

**Ushiro Waza (Techniques avec saisie par derrière)**

Eri dori	Ik kyō
Eri dori	Ni kyō
Eri dori	San kyō
Eri dori	Irimi nage
Ryōte dori	Kokyū Nage
Ryōkata dori	Ik kyō
Ryōkata dori	Ni kyō
Ryōkata dori	San kyō
Ryōkata dori	Kote gaeshi
Ryōkata dori	Irimi nage
Ryōhiji dori	Kote gaeshi
Ryōhiji dori	Irimi nage
Katate dori kubi shime	Ik kyō

**Hanmi Hantachi Waza (Techniques un partenaire à genoux et un partenaire debout)**

Katate dori	Shihō nage
Katate dori	Uchi kaiten nage
Katate dori	Ik kyō
Ryōte dori	Shihō nage