

# PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

## 5<sup>ème</sup> KYU

Minimum 2 mois de pratique ou 20 heures

### SUWARIWAZA

#### AIHANMI KATATE DORI

- ikkyo
- irimi nage

#### SHOMEN UCHI

- ikkyo
- irimi nage

#### RYOTE DORI

- kokyu ho

### TACHIWAZA

#### AIHANMI KATATE DORI

- ikkyo
- shiho nage
- irimi nage

#### GYAKUHANMI KATATE DORI

- tenchi nage

#### SHOMEN UCHI :

- ikkyo
- irimi nage

Ces éléments techniques sont extraits du remarquable fascicule

« Progression Technique par Kyu » ouvrage de 46 pages qui a été réalisé par le Département Technique FFAB

# PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU :

## 4<sup>ème</sup> KYU

Minimum 3 mois de pratique réelle après le 5<sup>ème</sup> Kyu ou 60 heures

### SUWARIWAZA

#### AIHANMI KATATE DORI

- nikkyo
- sankyo
- yonkyo

#### KATA DORI

- ikkyo
- nikyo

#### SHOMEN UCHI

- nikyo
- kote gaeshi

### TACHIWAZA

#### AIHANMI KATATE DORI

- nikyo
- sankyo
- yonkyo
- udekime nage
- kote gaeshi
- koshi nage

#### GYAKUHANMI KATATE DORI

- ikkyo
- nikyo
- shiho nage
- udekime nage
- kote gaeshi
- irimi nage
- uchi kaiten nage
- soto kaiten nage

#### KATA DORI

- ikkyo
- nikyo

### SHOMEN UCHI

- nikyo
- sankyo (uchi, soto kaiten)
- yonkyo
- kote gaeshi

### YOKOMEN UCHI

- shiho nage
- udekime nage
- kokyū nage

### USHIRO WAZA

#### KATATE DORI KUBISHIME

- ikkyo
- irimi nage

Ces éléments techniques sont extraits du remarquable fascicule

« Progression Technique par Kyu » ouvrage de 46 pages qui a été réalisé par le Département Technique FFAB

# PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

## 3<sup>ème</sup> KYU

Minimum 6 mois de pratique réelle après le 4<sup>ème</sup> Kyu ou 120 heures

### HANMIHANDACHI WAZA

#### GYAKUHANMI KATATE DORI

- ikkyo
- shiho nage

### TACHIWAZA

#### RYOTE DORI

- tenchi nage
- kokyū nage
- koshi nage

#### CHUDANTSUKI

- ikkyo
- kote gaeshi
- irimi nage
- uchi kaiten nage
- soto kaiten nage

#### YOKOMEN UCHI

- ikkyo
- nikyo
- sankyo
- yonkyo
- gokyo
- kote gaeshi
- irimi nage

#### KATA DORI MENUCHI

- ikkyo
- nikyo

#### KATATE RYOTE DORI

- ikkyo
- nikyo
- kokyū nage

### USHIRO WAZA

#### RYOTE DORI

- ikkyo
- kote gaeshi
- irimi nage

Ces éléments techniques sont extraits du remarquable fascicule

« Progression Technique par Kyu » ouvrage de 46 pages qui a été réalisé par le Département Technique FFAB

# PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

## 2<sup>ème</sup> KYU

Minimum 7 mois de pratique réelle après le 3<sup>ème</sup> Kyu ou 140 heures

### SUWARIWAZA

#### YOKOMEN UCHI

- ikkyo
- nikyo
- sankyo
- yonkyo
- kote gaeshi
- irimi nage

### HANMIHANDACHI WAZA

#### RYOTE DORI

- shiho nage
- kokyu nage

#### USHIRO RYOKATA DORI

- ikkyo
- nikyo
- sankyo
- kokyu nage

### TACHIWAZA

#### GYAKUHANMI KATATE DORI

- sankyo
- yonkyo
- kokyu nage
- sumi otoshi
- hijikime osae

#### JODANTSUKI

- ikkyo
- irimi nage

#### SHOMEN UCHI

- kaiten nage (soto et uchi)
- koshi nage

### KATADORI MENUCHI

- shiho nage
- udekime nage
- kote gaeshi
- irimi nage

### KATATE RYOTE DORI

- shiho nage
- udekime nage
- kote gaeshi
- irimi nage
- jugi garami

### MUNA DORI

- ikkyo
- nikyo
- shiho nage

### YOKOMEN UCHI

- koshi nage

### RYOTE DORI

- jugi garami

### USHIRO WAZA

#### USHIRO RYOTE DORI

- nikyo
- sankyo
- yonkyo
- shiho nage

#### USHIRO RYOKATA DORI

- nikyo
- nikyo
- irimi nage

Ces éléments techniques sont extraits du remarquable fascicule

« Progression Technique par Kyu » ouvrage de 46 pages qui a été réalisé par le Département Technique FFAB

# PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

## 1<sup>er</sup> KYU

Minimum 8 mois de pratique réelle après le 2<sup>ème</sup> Kyu ou 160 heures

### SUWARIWAZA

#### RYOTE DORI

- ikkyo

#### RYO KATA DORI

- ikkyo

### HANMIHANDACHI WAZA

#### GYAKUHANMI KATATE DORI

- kote gaeshi
- irimi nage
- kaiten nage
- sumi otoshi

#### SHOMEN UCHI

- irimi nage

### TACHIWAZA

#### RYOTE DORI

- ikkyo

#### RYO KATA DORI

- ikkyo

#### SHOMEN UCHI

- gokyo
- shiho nage

#### JODANTSUKI

- shiho nage

#### MAEGERI

- irimi nage

### USHIRO WAZA

#### USHIRO RYOTE DORI

- kokyu nage
- koshi nage
- jyu waza

#### USHIRO RYOKATA DORI

- sankyo
- kote gaeshi
- kokyu nage

#### ERI DORI

- ikkyo
- kote gaeshi
- kokyu nage

#### KATATE DORI KUBISHIME

- shiho nage
- kote gaeshi
- kokyu nage

Ces éléments techniques sont extraits du remarquable fascicule

« Progression Technique par Kyu » ouvrage de 46 pages qui a été réalisé par le Département Technique FFAB

# PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

## Du 5<sup>ème</sup> au 1<sup>er</sup> KYU

### Tableau récapitulatif des techniques (Aïkido FFAB)

#### SUWARIWAZA

Méthodes d'attaques	IKKYO	NIKKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	KOKYU NAGE	KOKYU HO
AIHANMI							5		
KATATE DORI	5	4	4	4			5		
SHOMENUCHI	5	4				4	5		
YOKOMEN UCHI	2	2	2	2		2	2		
KATA DORI	4	4							
RYOTE DORI	1								5
RYOKATA DORI	1								

#### TACHIWAZA ( contrôle du déséquilibre , SANKAHUHO) le TRIANGLE .

	IKKYO	NIKKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	IJKMI OSAE	SHIHO NAGE	UDEKIME NAGE	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	UCHI KAITEN NAGE	SOTO KAITEN NAGE	TENCHI NAGE	KOSHI NAGE	KOKYU NAGE	SUMI OTOSHI	JUGI GARAMI	JIYU WAZA
Méthodes d'attaques																		
SAISIES																		
AIHANMI																		
KATATE DORI	5	4	4	4			5	4	4	5				4				
GYAKUHANMI																		
KATATE DORI	4	4	2	2		2	4	4	4	4	4	4	5		2	2		
KATA DORI	4	4																
MUNA DORI	2	2					2											
RYOTE DORI	1												3	3	3		2	
RYOKATA DORI	1																	
KATATE																		
RYOTEDORI	3	3					2	2	2	2					3		2	
FRAPPES																		
PRINCIPES ( IIRIMI, CENTRAGE, TIMING ) LA SPHERE																		
CHUDANTSUKI	3								3	3	3	3						
JODANTSUKI	2									2								
SHOMEN UCHI	5	4	4	4	1		1		4	5	2	2		2				
YOKOMEN UCHI	3	3	3	3	3		4	4	3	3				2	4			
KATA DORI																		
MENUCHI	3	3					2	2	2	2								
MAEGERI										1								

#### USHIRO WAZA L'axe de la verticalité

	IKKYO	NIKKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	IJKMI OSAE	SHIHO NAGE	UDEKIME NAGE	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	UCHI KAITEN NAGE	SOTO KAITEN NAGE	TENCHI NAGE	KOSHI NAGE	KOKYU NAGE	SUMI OTOSHI	JUGI GARAMI	JIYU WAZA
Méthodes d'attaques																		
RYOTE DORI	3	2	2	2			2		3	3				1	1			1
RYOKATA DORI	2	2	1						1	2					1			
ERI DORI	1						1		1						1			
KATATE DORI																		
KUBISHIME	4						1		1	4					1			

#### HANMIHANDACHI WAZA

	IKKYO	NIKKYO	SANKYO	SHIHO NAGE	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	KAITEN NAGE	KOKYU NAGE	SUMI OTOSHI
Méthodes d'attaques									
GYAKUHANMI									
KATATE DORI	3			3	1	1	1		1
SHOMEN UCHI						1			
RYOTE DORI				2				2	
USHIRO									
RYOKATA DORI	2	2	2					2	

5<sup>e</sup> Kyu : Minimum 2 mois de pratique ou 20H

4<sup>e</sup> Kyu : Minimum 3 mois de pratique après l'obtention du 5<sup>e</sup> Kyu ou 60 H

3<sup>e</sup> Kyu : Minimum 6 mois de pratique après l'obtention du 4<sup>e</sup> Kyu ou 120 H

2<sup>e</sup> Kyu : Minimum 7 mois de pratique après l'obtention du 3<sup>e</sup> Kyu ou 140 H

1<sup>e</sup> Kyu : Minimum 8 mois de pratique après l'obtention du 2<sup>e</sup> Kyu ou 160 H

FEDERATION FRANCAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO LES ALLEES BRAS 83149