



Aikido exigences pour le passage de grade

6 ième Kyu (20 hres)

1. Double tenkan (tai Sabaki)
2. Tenkan
3. Mae ukemi
4. Ushiro ukemi
5. Yoko ukemi
6. Shikko
7. Aihanmi ikkyo omote et ura
8. Shomenuchi ikkyo omote et ura
9. Katate tori shihonage omote

5 ième Kyu (40 hres)

1. Shomenuchi Ikkyo
2. Shomenuchi Iriminage
3. Katatetori Shihonage
4. Ryotetori Tenchinage
5. Tsuki Kotegaeshi
6. Ushiro Tekubitori Kotegaeshi
7. Morotetori Kokyuhu

4 ième Kyu (80 hres)

1. Shomenuchi Nikkyo
2. Yokomenuchi Shihonage
3. Tsuki Iriminage
4. Ushiro Tekubitori Sankyo
5. Ushiro Ryokatatori Kotegaeshi
6. Suwari waza Shomenuchi Ikkyo
7. Suwari waza Katatori Nikkyo
8. Suwari waza Katatori Sankyo

3 ième Kyu (100 hres)

1. Yokomenuchi Iriminage (2 ways)
2. Yokomenuchi Kotegaeshi
3. Tsuki Kaitennage (uchi & soto)
4. Ushiro Ryokatatori Sankyo
5. Morotetori Iriminage (2 façons)
6. Shomenuchi Sankyo
7. Suwari waza Shomenuchi Iriminage
8. Suwari waza Shomenuchi Nikkyo
9. Hanmi handachi Katatetori Shihonage
10. Hanmi handachi Katatetori

2 ième Kyu (200 hres)

1. Shomenuchi Shihonage
2. Shomenuchi Kaitennage
3. Yokomenuchi Gokyo
4. Ushiro Tekubitori Shihonage
5. Ushiro Tekubitori Jujinage
6. Ushiro Kubishime Koshinage
7. Morotetori Nikkyo
8. Hanmi handanchi Shomenuchi Iriminage
9. Hanmi handanchi Katatetori Nikkyo
10. Hanmi handanchi Yokomenuchi Kotegaeshi
11. Style libre: 2 attaquants

1 ier Kyu (300 hres)

1. Katatori menuchi - 5 techniques
2. Yokomenuchi - 5 techniques
3. Morotetori - 5 techniques
4. Shomenuchi - 5 techniques
5. Ryotetori - 5 techniques
6. Koshinage - 5 techniques
7. Hanmi handachi ushiro Waza - 5 techniques
8. Tantotori
9. Style libre: 3 attaquants

Shodan (400 hres)

1. Toutes les exigences du 1ier kyu
2. Tachitori
3. Jotori
4. Henka Waza
5. Style libre: 4 attaquants

Nidan (600 hres)

1. Toutes les exigences du Shodan
2. Tachitori - 2 attaquants
3. Kaeshi Waza
4. Style libre: 5 attaquants

Sandan (700 hres)

Les exigences pour le passage de grade seront déterminées par l'examineur au moment du test.