



A I K I B U D O

PROGRESSION TECHNIQUE

Du 6^{ème} KYU au 1^{er} KYU

Avec mes vœux de très bonne année à tous.

AF – DTN le 1^{er} janvier 2016

NIVEAU	6 ^e KYU 3 mois	5 ^e KYU 3 mois	4 ^e KYU 4 mois	3 ^e KYU 4 mois	2 ^e KYU 4 mois	1 ^{er} KYU -6 mois 6 mois
UKEMI (chutes)	USHIRO UKEMI (arrière) MAE UKEMI (avant)	YOKO UKEMI (latérale)	Chutes brisées	Maîtrise et aisance dans les chutes	Adaptation à toutes situations	Maîtrise et aisance dans toutes situations
TAI SABAKI (esquive canalisation)	NAGASHI (pivot jambe avant) IRIMI, O IRIMI (sur attaque jodan)	NAGASHI (pivot jambe arrière) O IRIMI (sur attaque chudan) HIRAKI (latéral jambe avant ou arrière)	HIKI			Maîtrise et aisance dans toutes situations
ATEMI (frappes)	URA YOKOMEN UCHI OMOTE YOKOMEN UCHI TSUKI (chudan/jodan)	CHOKU TSUKI KOSHI TSUKI HIKI TSUKI	JYUN UCHI HINERI UCHI GYAKU UCHI	MAE GERI MAWASHI GERI YOKO GERI	USHIRO GERI URA GERI	Maîtrise et aisance dans toutes situations
HOJO UNDO (éducatifs)	NEJI GAESHI NIGIRI KAESHI	NEJI GAESHI (2 ^e forme) NIGIRI GAESHI (2 ^e forme) SHINOGI	OSHI GAESHI TSUPPARI			Maîtrise et aisance dans toutes situations
TE HODOKI (saisies)	Maé tsukami JYUNTE DORI GYAKUTE DORI DOSOKU TE DORI	Maé tsukami RYOTE IPPO DORI RYOTE DORI MAE ERI DORI (MUNA DORI)	Ushiro tsukami RYOTE DORI ERI DORI SHITATE DORI UWATE DORI KATATE DORI ERI JIME	Maé et ushiro tsukami MAE SODE DORI MAE RYO SODE DORI USHIRO RYO SODE DORI	Complémentaires MAE KUMI TSUKI	Maîtrise et aisance dans toutes situations
NAGE et OSAE WAZA (techniques de projection et d'immobilisation)	<p>Mise en application des techniques - de base et complémentaires - sur les distances : CHIKAMA et MA</p> <p><i>Techniques de base en Nage</i> MUKAE DAOSHI ; KOTE GAESHI ; NEJI KOTE GAESHI ; YUKI CHIGAE ; HACHI MAWASHI , SHIHO NAGE ; TENBIM NAGE ; KOSHI NAGE</p> <p><i>Techniques complémentaires :</i> USHIRO KATA OTOSHI , URA UDE NAGE</p> <p><i>Techniques en OSAE</i> ROBUSE –IRIMI et TENKAN : KOTE KUDAKI ; YUKI CHIGAE ; SHI HO NAGE ; MUKAE DAOSHI ; KOTE GAESHI ; NEJI KOTE GAESHI ; USHIRO HIJI KUDAKI.</p>					