



合気道

# PROGRAMME D'AIKIDO

De 6ème kyû à 1er kyû



合気道

# PROGRAMME D'AIKIDO

De 6ème kyû à 1er kyû

5° kyu - Ceinture jaune

**Tachi Waza (Techniques debout)**

Ai Hammi Katate Dori	Irimi Nage	Omote et ura
Ai Hammi Katate Dori	Kote Gaeshi	Omote et ura
Ai Hammi Katate Dori	Ikkyo	Omote et ura
Ai Hammi Katate Dori	Shiho Nage	Omote et ura
Ai Hammi Katate Dori	Uchi Kaiten Nage	Omote et ura
Ai Hammi Katate Dori	Sankyo	Omote et ura
Ai Hammi Katate Dori	Irimi Nage	Omote et ura
Shomen Uchi	Irimi Nage	Omote et ura

Ukemi Waza : Travail des chutes.

Shikko : Déplacements à genoux.

Tai Sabaki : Mouvement essentiel de base en Aïkido, qui consiste à guider le partenaire en conduisant sa force par rotation du corps sur l'un ou l'autre pied.

Sotai Dosa : par exemple Katate Dori Tai Sabaki avec un partenaire.

5° kyu - Ceinture jaune

**Tachi Waza (Techniques debout)**

Ai Hammi Katate Dori	Irimi Nage	Omote et ura
Ai Hammi Katate Dori	Kote Gaeshi	Omote et ura
Ai Hammi Katate Dori	Ikkyo	Omote et ura
Ai Hammi Katate Dori	Shiho Nage	Omote et ura
Ai Hammi Katate Dori	Uchi Kaiten Nage	Omote et ura
Ai Hammi Katate Dori	Sankyo	Omote et ura
Ai Hammi Katate Dori	Irimi Nage	Omote et ura
Shomen Uchi	Irimi Nage	Omote et ura

Ukemi Waza : Travail des chutes.

Shikko : Déplacements à genoux.

Tai Sabaki : Mouvement essentiel de base en Aïkido, qui consiste à guider le partenaire en conduisant sa force par rotation du corps sur l'un ou l'autre pied.

Sotai Dosa : par exemple Katate Dori Tai Sabaki avec un partenaire.

4° kyu - Ceinture orange

**Tachi Waza (Techniques debout)**

Shomen Uchi	Ikkyo	Omote et ura
Shomen Uchi	Kote Gaeshi	Omote et ura
Shomen Uchi	Nikyo	Omote et ura
Chudan Tsuki	Irimi Nage	Omote et ura
Chudan Tsuki	Kote Gaeshi	Omote et ura
Katate Dori	Shiho Nage	Omote et ura
Katate Dori	Tenchi Nage	
Katate Dori	Ikkyo	Omote et ura
Katate Dori	Udekime Nage	Omote et ura
Katate Dori	Kokyu Nage	

**Suwari Waza (Techniques à genoux)**

Shomen Uchi	Ikkyo	Omote et ura
Kata Dori	Ikkyo	Omote et ura

4° kyu - Ceinture orange

**Tachi Waza (Techniques debout)**

Shomen Uchi	Ikkyo	Omote et ura
Shomen Uchi	Kote Gaeshi	Omote et ura
Shomen Uchi	Nikyo	Omote et ura
Chudan Tsuki	Irimi Nage	Omote et ura
Chudan Tsuki	Kote Gaeshi	Omote et ura
Katate Dori	Shiho Nage	Omote et ura
Katate Dori	Tenchi Nage	
Katate Dori	Ikkyo	Omote et ura
Katate Dori	Udekime Nage	Omote et ura
Katate Dori	Kokyu Nage	

**Suwari Waza (Techniques à genoux)**

Shomen Uchi	Ikkyo	Omote et ura
Kata Dori	Ikkyo	Omote et ura

### 3° kyu - Ceinture verte

#### Tachi Waza (Techniques debout)

Shomen Uchi	Sankyo	Omote et ura
Shomen Uchi	Uchi Kaiten Sankyo	
Yokomen Uchi	Shiho Nage	Omote et ura
Yokomen Uchi	Irimi Nage	
Yokomen Uchi	Tenchi Nage	
Yokomen Uchi	Kote Gaeshi	
Yokomen Uchi	Udekime Nage	
Chudan Tsuki	Udekime Nage	
Jodan Tsuki	Irimi Nage	
Jodan Tsuki	Ushiro Kiriotoshi	
Jodan Tsuki	Ikkyo	Omote et ura
Ryote Dori	Shiho Nage	Omote et ura
Ryote Dori	Tenchi Nage	
Ryote Dori	Udekime Nage	
Ryote Dori	Ikkyo	Omote et ura
Katate Ryote Dori	Kote Gaeshi	<i>Suite page suivante</i>

### 3° kyu - Ceinture verte

#### Tachi Waza (Techniques debout)

Shomen Uchi	Sankyo	Omote et ura
Shomen Uchi	Uchi Kaiten Sankyo	
Yokomen Uchi	Shiho Nage	Omote et ura
Yokomen Uchi	Irimi Nage	
Yokomen Uchi	Tenchi Nage	
Yokomen Uchi	Kote Gaeshi	
Yokomen Uchi	Udekime Nage	
Chudan Tsuki	Udekime Nage	
Jodan Tsuki	Irimi Nage	
Jodan Tsuki	Ushiro Kiriotoshi	
Jodan Tsuki	Ikkyo	Omote et ura
Ryote Dori	Shiho Nage	Omote et ura
Ryote Dori	Tenchi Nage	
Ryote Dori	Udekime Nage	
Ryote Dori	Ikkyo	Omote et ura
Katate Ryote Dori	Kote Gaeshi	<i>Suite page suivante</i>

**3<sup>e</sup> kyu - Ceinture verte****Suwari Waza (Techniques à genoux)**

Shomen Uchi	Nikyo	Omote et ura
Kata Dori	Nikyo	Omote et ura
Ryote Dori	Kokyu Ho	
Ryote Dori	Kokyu Nage	
Ryote Dori	Sankyo	

**3<sup>e</sup> kyu - Ceinture verte****Suwari Waza (Techniques à genoux)**

Shomen Uchi	Nikyo	Omote et ura
Kata Dori	Nikyo	Omote et ura
Ryote Dori	Kokyu Ho	
Ryote Dori	Kokyu Nage	
Ryote Dori	Sankyo	

2<sup>e</sup> kyu - Ceinture bleue

**Tachi Waza (Techniques debout)**

Shomen Uchi	Yonkyo	Omote et ura
Shomen Uchi	Gokyo	
Yokomen Uchi	Ikkyo	Omote et ura
Yokomen Uchi	Uchi Kaiten Sankyo	
Chudan Tsuki	Soto Kaiten Nage	
Chudan Tsuki	Shiho Nage	
Chudan Tsuki	Uchi Kaiten Sankyo	
Jodan Tsuki	Kote Gaeshi	
Jodan Tsuki	Soto Kaiten Nage	
Jodan Tsuki	Shiho Nage	
Katate Dori	Uchi Kaitenage	
Katate Dori	Nikyo	Omote et ura
Katate Dori	Sankyo	Omote et ura
Katate Dori	Yonkyo	Omote et ura
Katate Ryote Dori	Ikkyo	Omote et ura
Katate Ryote Dori	Nikyo	Omote et ura
Ryote Dori	Irimi Nage	
Ryote Dori	Kote Gaeshi	
Ryote Dori	Kokyu Nage	<i>Suite page suivante</i>

2<sup>e</sup> kyu - Ceinture bleue

**Tachi Waza (Techniques debout)**

Shomen Uchi	Yonkyo	Omote et ura
Shomen Uchi	Gokyo	
Yokomen Uchi	Ikkyo	Omote et ura
Yokomen Uchi	Uchi Kaiten Sankyo	
Chudan Tsuki	Soto Kaiten Nage	
Chudan Tsuki	Shiho Nage	
Chudan Tsuki	Uchi Kaiten Sankyo	
Jodan Tsuki	Kote Gaeshi	
Jodan Tsuki	Soto Kaiten Nage	
Jodan Tsuki	Shiho Nage	
Katate Dori	Uchi Kaitenage	
Katate Dori	Nikyo	Omote et ura
Katate Dori	Sankyo	Omote et ura
Katate Dori	Yonkyo	Omote et ura
Katate Ryote Dori	Ikkyo	Omote et ura
Katate Ryote Dori	Nikyo	Omote et ura
Ryote Dori	Irimi Nage	
Ryote Dori	Kote Gaeshi	
Ryote Dori	Kokyu Nage	<i>Suite page suivante</i>

**2<sup>e</sup> kyu - Ceinture bleue****Tachi Waza (Techniques debout) - suite**

Kata Dori Men Uchi	Irimi Nage
Kata Dori Men Uchi	Kokyu Nage
Kata Dori Men Uchi	Kote Gaeshi

**Suwari Waza (Techniques à genoux)**

Shomen Uchi	Irimi Nage
Shomen Uchi	Kote Gaeshi
Shomen Uchi	Sankyo
Kata Dori	Sankyo
Ryo Kata Dori	Yonkyo

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

Ryote Dori	Ikkyo
Ryote Dori	Yonkyo
Ryote Dori	Kote Gaeshi
Ryote Dori	Shiho Nage
Ryote Dori	Irimi Nage
Ryote Dori	Hjikimeosae
Ryote Dori	Koshinage
Katate Dori Kubishime	Sankyo
Katate Dori Kubishime	Nikyo

**2<sup>e</sup> kyu - Ceinture bleue****Tachi Waza (Techniques debout) - suite**

Kata Dori Men Uchi	Irimi Nage
Kata Dori Men Uchi	Kokyu Nage
Kata Dori Men Uchi	Kote Gaeshi

**Suwari Waza (Techniques à genoux)**

Shomen Uchi	Irimi Nage
Shomen Uchi	Kote Gaeshi
Shomen Uchi	Sankyo
Kata Dori	Sankyo
Ryo Kata Dori	Yonkyo

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

Ryote Dori	Ikkyo
Ryote Dori	Yonkyo
Ryote Dori	Kote Gaeshi
Ryote Dori	Shiho Nage
Ryote Dori	Irimi Nage
Ryote Dori	Hjikimeosae
Ryote Dori	Koshinage
Katate Dori Kubishime	Sankyo
Katate Dori Kubishime	Nikyo

1<sup>er</sup> kyu - Ceinture marron

**Tachi Waza (Techniques debout)**

Yokomen Uchi	Nikyo	Omote et ura
Yokomen Uchi	Sankyo	
Yokomen Uchi	Yonkyo	Omote et ura
Yokomen Uchi	Gokyo	
Yokomen Uchi	Koshinage	
Muna Dori	Shiho Nage	
Muna Dori	Ikkyo	
Muna Dori	Uchi Kaiten Sankyo	
Muna Dori Men Uchi	Ikkyo	
Muna Dori Men Uchi	Nikyo	
Muna Dori Men Uchi	Sankyo	
Muna Dori Men Uchi	Koshinage	
Katate Dori	Sumi Otoshi	
Kata Dori Men Uchi	Shiho Nage	
Kata Dori Men Uchi	Kote Gaeshi	
Kata Dori Men Uchi	Irimi Nage	
Kata Dori Men Uchi	Ikkyo	
Kata Dori Men Uchi	Koshinage	<i>Suite page suivante</i>

1<sup>er</sup> kyu - Ceinture marron

**Tachi Waza (Techniques debout)**

Yokomen Uchi	Nikyo	Omote et ura
Yokomen Uchi	Sankyo	
Yokomen Uchi	Yonkyo	Omote et ura
Yokomen Uchi	Gokyo	
Yokomen Uchi	Koshinage	
Muna Dori	Shiho Nage	
Muna Dori	Ikkyo	
Muna Dori	Uchi Kaiten Sankyo	
Muna Dori Men Uchi	Ikkyo	
Muna Dori Men Uchi	Nikyo	
Muna Dori Men Uchi	Sankyo	
Muna Dori Men Uchi	Koshinage	
Katate Dori	Sumi Otoshi	
Kata Dori Men Uchi	Shiho Nage	
Kata Dori Men Uchi	Kote Gaeshi	
Kata Dori Men Uchi	Irimi Nage	
Kata Dori Men Uchi	Ikkyo	
Kata Dori Men Uchi	Koshinage	<i>Suite page suivante</i>



1<sup>er</sup> kyu - Ceinture marron

**Tachi Waza (Techniques debout) - suite**

Jodan Tsuki	Nikyo
Jodan Tsuki	Sankyo
Jodan Tsuki	Yonkyo
Jodan Tsuki	Koshi Nage
Mae Geri	Irimi Nage

**Suwari Waza (Techniques à genoux)**

Shomen Uchi	Yonkyo
Shomen Uchi	Soto Kaiten Nage
Ryo Kata Dori	Ikkyo
Jodan Tsuki	Kote Gaeshi
Jodan Tsuki	Ikkyo

*Suite page suivante*

1<sup>er</sup> kyu - Ceinture marron

**Tachi Waza (Techniques debout) - suite**

Jodan Tsuki	Nikyo
Jodan Tsuki	Sankyo
Jodan Tsuki	Yonkyo
Jodan Tsuki	Koshi Nage
Mae Geri	Irimi Nage

**Suwari Waza (Techniques à genoux)**

Shomen Uchi	Yonkyo
Shomen Uchi	Soto Kaiten Nage
Ryo Kata Dori	Ikkyo
Jodan Tsuki	Kote Gaeshi
Jodan Tsuki	Ikkyo

*Suite page suivante*

1<sup>er</sup> kyu - Ceinture marron

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

Eri Dori	Ikkyo
Eri Dori	Nikyo
Eri Dori	Sankyo
Eri Dori	Irimi Nage
Ryote Dori	Kokyu Nage
Ryo Kata Dori	Ikkyo
Ryo Kata Dori	Nikyo
Ryo Kata Dori	Sankyo
Ryo Kata Dori	Kote Gaeshi
Ryo Kata Dori	Irimi Nage
Ryo Hiji Dori	Kote Gaeshi
Ryo Hiji Dori	Irimi Nage
Katate Dori Kubishime	Ikkyo

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

Katate Dori	Shiho Nage
Katate Dori	Uchi Kaiten Nage
Katate Dori	Ikkyo
Ryote Dori	Shiho Nage

1<sup>er</sup> kyu - Ceinture marron

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

Eri Dori	Ikkyo
Eri Dori	Nikyo
Eri Dori	Sankyo
Eri Dori	Irimi Nage
Ryote Dori	Kokyu Nage
Ryo Kata Dori	Ikkyo
Ryo Kata Dori	Nikyo
Ryo Kata Dori	Sankyo
Ryo Kata Dori	Kote Gaeshi
Ryo Kata Dori	Irimi Nage
Ryo Hiji Dori	Kote Gaeshi
Ryo Hiji Dori	Irimi Nage
Katate Dori Kubishime	Ikkyo

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

Katate Dori	Shiho Nage
Katate Dori	Uchi Kaiten Nage
Katate Dori	Ikkyo
Ryote Dori	Shiho Nage