

# Programme du 1er DAN AIKIBUDO

## TAI SABAKI

- IRIMI
- HIRAKI
- NAGASHI
- O IRIMI
- HIKI

## UKEMI

- MAE UKEMI
- USHIRO UKEMI
- YOKO UKEMI

## KERI WAZA

- MAE GERI
- MAWASHI GERI
- YOKO GERI
- USHIRO GERI
- URA MAWASHI GERI

## TSUKI WAZA

- CHOKO TSUKI
- KOSHI TSUKI
- HIKI TSUKI

## USHI WAZA

- OMOTE YOKO MEN UCHI
- URA YOKO MEN UCHI
- JYUN UCHI
- HINERI UCHI
- GYAKU UCHI

## HOJO UNDO

- NIGIRI KAESHI
- NEJI KAESHI
- OSHI KAESHI
- TSUPPARI
- SHINOJI

## TE HODOKI

### *dégagements de base sur saisies*

- MAE JYUNTE DORI
- MAE GYAKUTE DORI
- MAE DOSOKUTE DORI
- MAE RYOTE DORI
- MAE RYOTE IPPO DORI
- MAE MUNA DORI

- USHIRO ERI DORI
- USHIRO RYOTE DORI
- USHIRO SHITATE DORI
- USHIRO UWATE DORI
- USHIRO KATATE DORI ERI JIME

## TSUKAMI KATA

### *techniques complémentaires*

- MAE SODE DORI
- MAE RYO SODE DORI
- USHIRO RYO SODE DORI
- MAE KUMI TSUKI

## KIHON NAGE WAZA SHODAN

### *techniques de projection du 1er Dan sous forme de kata*

- MUKAE DAOSHI | *Ura Yoko Men Uchi*
- SHIHO NAGE | *Yoko Men Uchi*
- YUKI CHIGAE | *Tsuki Jodan*
- NEJI KOTE GAESHI | *Tsuki Chudan*
- TENBIM NAGE | *Mae Ryo Sode Dori*
- HACHI MAWASHI | *Dosokute Dori*
- KOSHI NAGE | *Ryote Dori*

## KIHON OSAE WAZA

### *techniques d'immobilisation sous forme de kata*

- USHIRO HIJI KUDAKI | *Tsuki Chudan (ma)*
- ROBUSE – IRIMI | *Ryote Ippo Dori (ma)*
- KOTE KUDAKI | *Mae Sode Dori (ma)*
- YUKI CHIGAE | *Ushiro Katate Dori Eri Jime (chika ma)*
- SHIHO NAGE | *Ushiro Ryote Dori (chika ma)*
- MUKAE DAOSHI | *Ushiro Uwate (chika ma)*

## TECHNIQUES 1er DAN

### *sur toutes formes d'attaques et d'entrées compatibles et sur*

### *toute distance*

- MUKAE DAOSHI (nage, osae)
- SHIHO NAGE (nage, osae)
- YUKI CHIGAE (nage, osae)
- NEJI KOTE GAESHI (nage, osae)
- KOTE GAESHI (nage, osae)
- TENBIM NAGE (nage)
- HACHI MAWASHI (nage)
- KOSHI NAGE (nage)
- URA UDE NAGE (nage)
- USHIRO KATA OTOSHI (nage)
- ROBUSE IRIMI (osae)

- ROBUSE TENKAN (osae)
- USHIRO HIJI KUDAKI (osae)
- KOTE KUDAKI (osae)

## WA NO SEISHIN

*projections dans le mouvement sans technique*

- MAE
- USHIRO

## HAPPOKEN KATA

## TSUKI UCHI NO KATA

## SUWARI WAZA NO KATA

## KERI GOHO NO KATA

## SHIHO GIRI – SHIHO NAGE

## KEN NO KATA

## TAMBO NO KATA

## RANDORI

- JU NO RANDORI : randori souple, applications de diverses techniques en ma et chika ma un contre un
- RANDORI TAI SABAKI : esquive canalisations trois contre un
- RANDORI WA NO SEISHIN
- TANINZU DORI RANDORI : randori réaliste, défense en application de techniques contre plusieurs partenaires