

Programme du 2ème DAN AIKIBUDO

En préalable, les candidats à l'examen de deuxième Dan Présenteront le Kihon Nage Shodan et le Kihon Osae Waza Shodan.

L'attention est portée sur la forme de corps, l'attitude, la stabilité, le zanshin, le kime et le shisei.

KIHON NAGE WAZA NIDAN

techniques de projection du 2ème Dan sous forme d'un

kata

- UDE GARAMI | *Ura Yoko Men Uchi*
- MAE HIKI OTOSHI | *Shomen Men Uchi*
- TE UCHI MATA GAESHI | *Tsuki Jodan*
- UDE KAKE MAE HIKI OTOSHI | *Tsuki Chudan*
- URA MUKAE DAOSHI | *Mae Geri*
- GYAKU KOTE GAESHI | *Jyunte Dori + Tsuki Jodan*
- ASHI TORI OSHI TAOSHI | *Mae Eri*

TECHNIQUES DE 2é DAN

en projection sur toutes formes d'attaques et d'entrées et de

distances compatibles

- UDE GARAMI
- MAE HIKI OTOSHI
- USHIRO HIKI OTOSHI
- HIJI GAESHI
- UDE KAKE MAE HIKI OTOSHI
- KATAHA OTOSHI
- URA KATAHA
- TE UCHI MATA GAESHI
- GYAKU TE UCHI MATA GAESHI
- GYAKU KOTE GAESHI
- ASHI TORI OSHI TAOSHI
- MAE TOBU NAGE
- URA MAE TOBU NAGE
- DO GAESHI
- GYAKU DO GAESHI
- MAE HIJI KUDAKI

HAN SUTEMI (KIHON)

en étude, les techniques sont pratiquées sur l'attaque

Choku Tsuki

- KUBI OTOSHI HAN SUTEMI
- HAZU OSHI HAN SUTEMI
- HARITE HAN SUTEMI

BUKI DORI – TANTO DORI

techniques contre couteau

- KOTE GAESHI | *Tsuki Chudan (Nage et Osae)*
- KATAHA OTOSHI | *Tsuki Chudan (Nage et Osae)*
- SHIHO NAGE | *Omote Yoko Men (Nage et Osae)*

BUKI DORI – HAMBO DORI

techniques contre bâton

- KOTE GAESHI | *Tsuki Chudan*
- TENBIM NAGE | *Tsuki Chudan*
- SHIHO NAGE | *Tsuki Chudan*

URA NO KATA

Kata des Kaeshi waza

[cliquez ici pour en savoir plus](#)

IKKAJO – IDORI

Kata de Daito Ryu Aiki-Jujutsu

- IPPON DORI
- GYAKU UDE DORI
- HIJI GAESHI
- KURUMA DAOSHI
- SHIME GAESHI

TANTO NO KATA

kata avec couteau

ITSUTSU NO TACHI

kata de Ken Jutsu (Katori Shinto Ryu)

IAI GOSHI

kata de Iai Jutsu (Katori Shinto Ryu)

- KUSA NAGI NO KEN
- NUKI TSUKI NO KEN
- NUKI UCHI NO KEN
- UKEN
- SAKEN
- HAPPOKEN