

Programme du 3ème DAN AIKIBUDO

En préalable, les candidats à l'examen de troisième Dan présenteront :

- le Kihon Nage Shodan et le Kihon Osae Waza Shodan
- le programme 1er et 2è Dan (extrait par tirage au sort)
- un bref exposé dactylographié sur l'historique et l'évolution de l'Aikibudo. En outre le candidat proposera une partie personnelle sur son investissement en Aikibudo au niveau de son club.

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

UDE WAZA

techniques de bras sur toutes formes d'attaques, d'entrées compatibles et de distance

- JUJI GARAMI
- ERI TORI KATAHA

ASHI WAZA

techniques de jambes

avec les membres supérieurs :

- ASHI TORI OSHI TAOSHI
- ASHI TORI SUKUI
- NEJI TAOSHI

avec les membres inférieurs

- ASHI KAKE
- ASHI BARAI

HIKITATE WAZA

techniques de contraintes

- KAN NUKI HIKITATE | forme 1
- KAN NUKI HIKITATE | forme 2
- HIJI MAGE HIKITATE
- KATAHA JIME HIKITATE
- SHIHO HIKITATE

SHIME WAZA

techniques d'étranglement

- UDE JIME
- ERI JIME
- KATAHA JIME
- GENKO JIME
- OYAYUBI JIME

KIHON SUTEMI WAZA

sur Choku Tsuki en technique de base

- KUBI OTOSHI SUTEMI
- HAZU OSHI SUTEMI
- HARITE SUTEMI
- HIJI KAKE SUTEMI
- SOTO WAKI TORI SUTEMI
- UDE TOMOE SUTEMI

KAESHI WAZA

retournement de techniques

- enchaînements en continuité gestuelle
- renversement de situation (contre-prise sans contrer ni usage de la force)

BUKI DORI – TANTO DORI

techniques contre couteau

- KOTE GAESHI | *Tsuki Chudan*
- KATAHA OTOSHI | *Tsuki Chudan*
- USHIRO HIJI KUDAKI | *Tsuki Chudan*
- KOTE GAESHI | *Ura Yoko Men Uchi*
- ERI JIME | *Ura Yoko Men Uchi*
- SHIHO NAGE | *Omote Yoko Men Uchi*

BUKI DORI – HAMBO DORI

techniques contre bâton

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

TAI NO KATA

kata du mouvement corporel en armure

IKKAJO – IDORI

dix waza de Daito Ryu Aiki-Jujutsu

GEN RYU NO KATA

kata des origines

- à main nues
- aux sabres

KEN JUTSU

deux premiers kata de Ken Jutsu de Katori Shinto Ryu

IAI GOSHI en Kumi Tachi

six katas de Yoseikan Shinto Ryu

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