



AIKIDO



Programme de cours d'Enfants

Début de cours : O negai shimasu (o-né-gaill-chi-mass.)

Fin de cours : Domo arigato gozai masshita (Domo-arigato-gozai-chi-mass.)

6 ème kyu : Ceinture blanche.



Barrette jaune : Tachi waza : (Techniques debout).

- Aihammi Katatedori Iriminage (omote / ura)
 Kotegaeshi
 Ikkyo
- Yakuhammi Katatedori Kokyunage

Ukemi Waza : Mae Ukemi + Ushiro Ukemi

Shikko undo : Déplacement à genoux

Tai sabaki : Trois mouvements tournants de base

Barrette orange : Tachi waza : (Techniques debout).

- Aihammi Katatedori Shihonage (omote / ura)
 Uchikaitennage
 Udekimenage
- Yakuhammi Katatedori Kokyunage
- Jodori (technique de Jo)
- + les techniques pour Barrette jaune

6 ème kyu : Ceinture blanche.



Barrette verte : **Tachi waza** : (Techniques debout).

- Shomenuchi Ikkyo (omote / ura)
 Kotegaeshi
- Chudantsuki Iriminage
- Yakuhammi Katatedori Kokyunage
 Ikkyo
- Jodori (technique de Jo)
- + les techniques des barrettes antérieures.

Barrette bleue : **Tachi waza** : (Techniques debout).

- Shomenuchi Shihonage (omote / ura)
- Chudabtsuki Kotegaeshi
 Ikkyo
- Yakuhammi Katatedori Kokyunage
 Tenchinage
 Shihonage
- Jodori (technique de Jo)
- + les techniques des barrettes antérieures.

Barrette marron : **Tachi waza** : (Techniques debout).

- Shomenuchi Sankyo (omote / ura)
- Chudabtsuki Shihonage
 Udekiminage
- Yakuhammi Katatedori Kokyunage
 Kotegaeshi
 Iriminage
- Jodori (technique de Jo)
- + les techniques des barrettes antérieures.

5 ème kyu : Ceinture jaune.



Tachi waza : (Techniques debout).

- + les techniques des barrettes antérieures.

Jiyu waza : (Travail libre des techniques déjà vues).

5 ème kyu : Ceinture jaune.



Barrette orange : **Tachi waza** : (Techniques debout).

- Shomenuchi Uchikaitennage
- Shihonage (omote / ura)
- Uchisankyo
- Yakuhammi Katatedori Kokyunage
- Sokumen Iriminage
- Yokomenuchi Shihonage (omote / ura)
- Jodori (technique de Jo)
- + les techniques pour **Ceinture jaune**

Jiyu waza : (Travail libre des techniques déjà vues).

Suwari waza : (Techniques à genoux).

- Katatedori Ikkyo (omote / ura)

Barrette verte : **Tachi waza** : (Techniques debout).

- Yokomenuchi Iriminage (omote / ura)
- Tenchinage
- Kotegaeshi
- Ikkyo
- Yakuhammi Katatedori Kokyunage
- Jodori (technique de Jo)
- + les techniques déjà vues.

Jiyu waza : (Travail libre des techniques déjà vues).

Suwari waza : (Techniques à genoux).

- Shomenuchi Ikkyo (omote / ura)
- Ryotedoru Kokyuhō

Barrette bleue : **Tachi waza** : (Techniques debout).

- Yokomenuchi Udekiminage
- Sankyo
- Gokyo
- Chudantsuki Uchikaitennage
- Hijikimeosae
- Yakuhammi Katatedori Kokyunage
- Jodori (technique de Jo)
- + les techniques déjà vues.

Jiyu waza : (Travail libre des techniques déjà vues).

Suwari waza : (Techniques à genoux).

- Katatedori Iriminage
- Shomenuchi Iriminage

Barrette marron : **Tachi waza** : (Techniques debout).

- Jodantsuki Ikkyo (omote / ura)
- Ryotedoru Shihonage
- TENCHINAGE
- Udekiminage
- Yakuhammi Katatedori Kokyunage
- Jodori (technique de Jo)
- + les techniques déjà vues.

Jiyu waza : (Travail libre des techniques déjà vues).

Suwari waza : (Techniques à genoux).

- Katatedori Iriminage
- Shomenuchi Iriminage

4 ème kyu : Ceinture orange.



Tachi waza : (Techniques debout).

- Ryotedori Ikkyo (omote / ura)
- Katateryotedori Kotegaeshi
- Yokomenuchi Uchikaiten Sankyo
- + les techniques des barrettes antérieures.
- Jodori (technique de Jo)

Jiyu waza : (Travail libre des techniques déjà vues).

Suwari waza : (Techniques à genoux).

- Katatedori Nikyo (omote / ura)
- Shomenuchi Nikyo

Barrette verte : **Tachi waza** : (Techniques debout).

- Aihammi Katatedori Yonkyo (omote / ura)
- Yakuhammi Katatedori Yonkyo
- Jodantsuki Kotegaeshi
- Chudantsuki Stotkaitennage
- Ryotedori Kokyunage
- + les techniques déjà vues.

Ushiro waza : (Techniques par l'arrière)

- Ryotedori Ikkyo (omote / ura)

Jiyu waza : (Travail libre des techniques déjà vues).

Suwari waza : (Techniques à genoux).

- Shomenuchi Sankyo (omote / ura)

Barrette bleue : **Tachi waza** : (Techniques debout).

- + les techniques déjà vues.
- KatateRyotedori Shihonage
 Ikkyo (omote / ura)
 Nikyo
 Sankyo
 Uchikaitennage

Ushiro waza : (Techniques par l'arrière)

- Ryotedori Nikkyo (omote / ura)
 Hjikimeosae

Suwari waza : (Techniques à genoux).

- Shomenuchi Kotegashi
 + Travail libre

Jiyu waza : (Travail libre des techniques déjà vues).

Jo waza : (Techniques au baton).

Barrette marron : **Tachi waza** : (Techniques debout).

- + les techniques déjà vues.
- Shomenuchi Yonkyo (omote / ura)
 Gokyo
- Yokomenuchi Ikkyo
 Uchikaiten Sankyo
- Ryotedori Iriminage (omote / ura)

Ushiro waza : (Techniques par l'arrière)

- Ryotedori Shihonage (omote / ura)
 Iriminage

Suwari waza : (Techniques à genoux).

- Travail libre

Jiyu waza : (Travail libre des techniques déjà vues).

Jo waza : (Techniques au baton).

3 ème kyu : Ceinture verte.



- + les techniques déjà vues.

Tachi waza : (Techniques debout).

- | | | |
|---------------|------------|---------------|
| - Ryotedori | Kotegaeshi | (omote / ura) |
| | Kokyunage | |
| - Chudantsuki | Uchikaiten | Sankyo |
| - Jodantsuki | Shihonage | (omote / ura) |

Ushiro waza : (Techniques par l'arrière)

- | | | |
|-------------|------------|---------------|
| - Ryotedori | Kotegaeshi | (omote / ura) |
| | Kokyunage | |

Suwari waza : (Techniques à genoux).

- Travail libre

Jiyu waza : (Travail libre des techniques déjà vues).

Jo waza : (Techniques au baton)

Barrette bleue : **Tachi waza** : (Techniques debout).

- + les techniques déjà vues.

- | | | |
|---------------|--------|---------------|
| - Yokomenuchi | Nikyo | (omote / ura) |
| | Sankyo | (omote / ura) |
| | Yonkyo | |
| | Gokyo | |

Ushiro waza : (Techniques par l'arrière)

- | | | |
|-------------|--------|---------------|
| - Ryotedori | Ikkyo | (omote / ura) |
| | Nikyo | |
| | Sankyo | |

Suwari waza : (Techniques à genoux).

- Shomenuchi Yonkyo
 Stokaitennage
 + Travail libre

Jiyu waza : (Travail libre des techniques déjà vues).

Jo & Boken waza : (Techniques au baton et boken)

Barrette marron : **Tachi waza** : (Techniques debout).

- + les techniques déjà vues.

- Munadori Ikkyo (omote / ura)
 Uchikaiten Sankyo
 Shihonage
- Jodantsuki Nikyo
 Sankyo

Ushiro waza : (Techniques par l'arrière)

- Ryokatadori Ikkyo (omote / ura)
 Nikyo
 Sankyo
 Iriminage

Suwari waza : (Techniques à genoux).

- Ryokatadori Ikkyo (omote / ura)

Jiyu waza : (Travail libre des techniques déjà vues).

Jo & Boken waza : (Techniques au baton et boken)

2 ème kyu : Ceinture bleue.



- + les techniques déjà vues.

Tachi waza : (Techniques debout).

- | | | |
|--------------------|--|---------------|
| - Katadori Menuchi | Shihinage
Kotegaeshi
Iriminage
Ikkyo
Koshinage | (omote / ura) |
| - Yokomenuchi | Koshinage | |

Ushiro waza : (Techniques par l'arrière)

- | | | |
|------------------------|------------------------|--|
| - Ryokatadori | Koshinage | |
| - Ryohijidori | Koshinage
Iriminage | |
| - Eridori | Ikkyo | |
| - Katatedori Kubishime | Ikkyo | |

Suwari waza : (Techniques à genoux).

- | | | |
|--------------|---------------------|---------------|
| - Jodantsuki | Ikkyo
Kotegaeshi | (omote / ura) |
|--------------|---------------------|---------------|

Jiyu waza : (Travail libre des techniques déjà vues).

Jo & Boken waza : (Techniques au baton et boken)