

AIKIBUDO



Me Alain FLOQUET, 8^{ème} Dan – Hanshi

Démontrant un dégagement sur un étranglement « JIME »

MONT ST MARTIN

PROGRAMME



COMMISSION TECHNIQUE NATIONALE AIKIBUDO



C.S.D.G.E. 12 Mars 2007

PROGRAMME 1^{er} DAN

TAI SABAKI (esquives/déplacements)	Irimi - Hiraki - Nagashi - O Irimi - Hiki		
UKEMI WAZA (réception du corps)	Mae Ukemi - Ushiro Ukemi - Yoko Ukemi - Chutes Brisées		
KERI WAZA (coups de pied)	Mae Geri - Mawashi Geri - Yoko Geri - Ushiro Geri - Ura Geri		
TSUKI et UCHI WAZA Technique de frappes directes et revers poing fermé ou main ouverte	Tsuki Tchoku Tsuki Hiki Tsuki	Koshi Tsuki (2 Formes - Jun Tsuki et Gyaku Tsuki)	
	Uchi Jyun Uchi Hineri Uchi	Omote Yoko Men Uchi Ura Yoko Men Uchi	
HOJO UNDO (Educatifs sur la canalisation des forces)	Nigili Kaeshi + 2 Formes Neji Kaeshi + 2 Formes Oshi Kaeshi	Tsuppari Shinogi	
TSUKAMI KATA et TE HODOKI Dégagements sur saisies Saisies complémentaires	<u>Mae</u> Jyunte Dori Gyakute Dori Dosoku Te Dori Ryote Dori Ryote Ippo Dori Mae Eri Dori Mae Kumi Tsuki Ude Jime	<u>Ushiro</u> Eri Dori Ryote Dori Shitate Dori Uwate Dori Eri Jime Katate Dori Ryo Sode Dori	
KIHON NAGE WAZA Techniques de Projection sous la forme d'un Kata Nota: les variantes ne sont pas à effectuer dans le Kata	Mukae Daoshi Shiho Nage Yuki Chigae Neji Kote Gaeshi Tenbim Nage Hachi Mawashi Koshi Nage	Ura Yoko Men Uchi Yoko Men Uchi Tsuki Jodan Tsuki Chudan Mae Ryo Sode Dori Dosoku Te Dori Ryote Dori	
KIHON OSAE WAZA Techniques d'immobilisation sous la forme d'un Kata	Ushiro Hiji Kudaki Robuse -Irimi- Kote Kudaki Yuki Chigae Shiho Nage Mukae Daoshi	Tsuki Chudan Ryote Ippo Dori Mae Sode Dori Ushiro Katate Dori Eri Jime Ushiro Ryote Dori Ushiro Uwate	
	Tout contrôle final, mains libres, accompagné de l'atemi d'expression martiale		
TECHNIQUES COMPLEMENTAIRES	Robuse - Tenkan Ura Ude Nage Ushiro Kata Otoshi	<i>compatibles sur toutes formes d'attaques et d'entrées</i>	
TECHNIQUES HISTORIQUES	Daito Ryu Aïkijujutsu Katori Shinto Ryu	Ikkajo (Idori) Ken Jutsu - Itsutsu No Tachi	Ippon Dori Kuruma Daoshi Shime Gaeshi
WA NO SEISHIN	Mae - Ushiro - Expression Réaliste (Kiai - Kime - Zanshin - Shisei)		
KATA	Happoken Kata Tsuki Uchi No Kata	Ken No Kata Keri Goho No Kata	
BATON DE DEFENSE Programme facultatif	Tambo Waza	Tanto Waza	
JU NO RANDORI FUTARI DORI RANDORI TANINZU DORI RANDORI	Application Dynamique et Réaliste 1 contre 1, applications de diverses techniques en Ma & Chika Ma - (souple) Randori esquive / Canalisations 3 contre 1 - (Tai Sabaki) Défense technique contre plusieurs adversaires - (réaliste)		
OU PROGRAMME AIKIBUDO SELF DEFENSE (GOSHIN JUTSU) / BATONS DEFENSE / TONFA			

IMPORTANT

Le **KIHON NAGE** et **KIHON OSAE** sont deux katas de base systématiquement demandés à tous les examens de grade Dan. Ils intègrent tous les principes fondamentaux de l'Aïkibudo et constituent à ce titre une **épreuve éliminatoire**.

Cependant, ils ne constituent pas la totalité de l'examen et les candidats seront également interrogés sur tout ou partie des techniques du programme qu'ils devront pouvoir exécuter sur les principales formes d'attaques (frappes ou de saisies) ou sur le programme spécifique Aïkibudo self défense.



C.S.D.G.E. 12 Mars 2007

PROGRAMME 2^{ème} DAN

En préalable, les candidats présenteront

- Le Kihon Nage et le Kihon Osae Waza Shodan.
- Une explication pédagogique sur une Technique de leur choix.
- L'attention est à porter sur la forme de **Corps**, la **Stabilité**, le **Zanshin**, le **Kime** et le **Shisei**.

KIHON NAGE WAZA	Ude Garami	Ura Yoko Men Uchi
	Mae Hiki Otoshi	Yoko Men Uchi
	Te Uchi Mata Gaeshi	Tsuki Jodan
	Ude Kake Mae Hiki Otoshi	Tsuki Chudan
	Ura Mukae Daoshi	Mae Geri
	Gyaku Kote Gaeshi	Junte Dori + (Tsuki Jodan)
	Ashi Tori Oshi Taoshi	Mae Eri
	Nota : les variantes ne sont pas à effectuer dans le Kata	

TECHNIQUES COMPLEMENTAIRES	Mae Tobu Nage et Ura	Hiji Gaeshi
	Ura Kataha	Mae Hiji Kudaki
	Ushiro Hiki Otoshi	Kataha Otoshi
	Do Gaeshi	Gyaku Do Gaeshi
	Gyaku Te Uchi Mata Gaeshi (formes)	
	Ces techniques sont exécutables selon leur nature ou en Nage Waza et ou en Osae Waza	

KIHON SUTEMI	Kubi Otoshi Sutemi	Han Sutemi	Les techniques se font sur attaque Tchoku Zuki
	Hazu Oshi Sutemi	Han Sutemi	
	Harite Sutemi	Han Sutemi	

TECHNIQUES CONTRE ARMES (Buki Dori)	Tanto Dori	Kote Gaeshi	Tsuki Chudan	(Nage et Osae)
		Kataha Otoshi	Tsuki Chudan	(Osae)
		Shiho Nage	Omote Yoko Men Uchi	(Nage et Osae)
	Hambo Dori	Tenbim Nage	Tsuki Chudan	
		Shiho Nage	Tsuki Chudan	

WA NO SEISHIN	Mae - Ushiro - Hanmi Han Tachi Waza (expression- réalisme - Kiai - Shisei – Zanshin)
----------------------	--

TE HODOKI	Mae - - Ushiro (expression du Kimé et du réalisme du dégagement)
------------------	--

TECHNIQUES HISTORIQUES	Daito Ryu Aiki Jujutsu	Ikkajo Idori (10 Techniques)
	Katori Shinto Ryu	Ken Jutsu : Itsutsu No Tachi
		Iai Jutsu : du Yoseikan Shinto Ryu (6)

KATA	Tai No Kata
	Suwari Waza No Kata
	Tanto No Kata
	Tambo No kata

<i>Application Dynamique et Réaliste</i>	
JU NO RANDORI	1 contre 1, Applications de diverses techniques en Ma & Chika Ma - (souple)
FUTARI DORI RANDORI	Randori Esquive / Canalisations 3 contre 1 - (Tai Sabaki)
TANINZU DORI RANDORI	Défense technique contre plusieurs adversaires - (réaliste)
OU PROGRAMME AIKIBUDO SELF DEFENSE (GOSHIN JUTSU) / BATONS DEFENSE / TONFA	



COMMISSION TECHNIQUE NATIONALE AIKIBUDO



C.S.D.G.E. 12 Mars 2007

PROGRAMME 3^{ème} DAN

En préalable, les candidats présenteront

- Le Kihon Nage & le Kihon Osae Waza Shodan
- Le programme 1^{er} et 2^{ème} DAN (extraits par tirage au sort)
- Un exposé dactylographié sur l'historique et l'évolution de l'Aïkibudo

UDE WAZA	Techniques de bras	Juji Garami Eri Tori Kataha	
ASHI WAZA	Techniques de jambes	Ashi Tori (Sukui et Neji) Taoshi Ashi Kake Ashi Barai	
HIKIMATE WAZA	Techniques pour entraîner	Kan Nuki Hikitate (2 Formes) Hiji Mage Hikitate (2 Formes) Shiho Hikitate Kataha Jime Hikitate	
SHIME WAZA	Techniques d'étranglement	Ude Jime (avec ou sans la tête) Eri Jime Kataha Jime Genko Jime Oyayubi Jime	
SUTEMI WAZA	Kihon Sutemi Attaques Tchoku Zuki	Kubi Otoshi Sutemi Hazu Oshi Sutemi Harite Sutemi Hiji Kake Sutemi Soto Waki Tori Sutemi Ude Tomoe Sutemi	(Han Sutemi) (Han Sutemi) (Han Sutemi) (Mae ou Yoko Sutemi) (Yoko Sutemi) (Mae Sutemi)
Nota: les variantes ne sont pas à effectuer dans le kata			
KAESHI WAZA	1) Enchaînement 2) Renversement de Situation (Contre prise sans Contrer)		
TECHNIQUES	6 Tanto Dori CONTRE ARMES BUKI DORI	Kote Gaeshi Kataha Otoshi Kote Gaeshi Eri Jime Shiho Nage Ushiro Hiji Kudaki	Tsuki Chudan Tsuki Chudan Ura Yoko Men Uchi Ura Yoko Men Uchi Omote Yoko Men Uchi Tsuki Chudan
	4 Hambo Dori	Tenbim Nage Shiho Nage Kote Gaeshi Kataha Otoshi	Tsuki Chudan " " " " " "
KATA	Gen Ryu No Kata	Kata Des Origines	
TECHNIQUES HISTORIQUES	Ko Budo Daito Ryu Aikijujutsu	2 Ken Jutsu 6 Iai Jutsu Yoseikan Shinto Ryu (en Kumi Tachi) Daito Ryu Aiki Jujutsu Ikkajo (Idori et Hanmi Han Tachi)	
WA NO SEISHIN (Randori) JU NO RANDORI TANINZU DORI RANDORI (y compris Futari Dori) TANINZU DORI RANDORI (Tai Sabaki) BUKI DORI RANDORI		Mae - Ushiro - Hanmi Han Tachi Waza Souple - précision technique (1 contre 1) Techniques contre plusieurs partenaires, Esquives Canalisations (avec Chutes) 1 contre 3 Contre Tanto - Hambo (Jo) - Tambo - Tonfa (optionnel)	
OU PROGRAMME AIKIBUDO SELF DEFENSE (GOSHIN JUTSU) / BATONS DEFENSE / TONFA			

AIKIBUDO

Tableau 2

PROGRAMME 1^{er} DAN (Guide d'Application)

➤ **TACHI WAZA** : distance MA -- Techniques effectuées en position debout

Forme d'application
de la projection ou
de l'immobilisation

SUR ATTAQUES		TECHNIQUES	Nage	Osae	Irimi	Tenkan
URA YOKO MEN UCHI	MUKAE DAOSHI	X	X	X	X	
	NEJI KOTE GAESHI	X	X	X	X	
	ROBUSE		X	X	X	
OMOTE YOKO MEN UCHI	SHIHO NAGE	X	X	X		
	TENBIN NAGE	X		X	X	
	USHIRO KATA OTOSHI	X			X	
TSUKI CHUDAN	KOTE GAESHI + NEJI	X	X	X	X	
	YUKI CHIGAE	X	X		X	
	KOSHI NAGE	X		X		
	USHIRO HIJI KUDAKI		X		X	
TSUKI JODAN	YUKI CHIGAE	X	X		X	
	MUKAE DAOSHI	X	X	X	X	
	SHIHO NAGE	X	X	X		
	TENBIN NAGE	X		X	X	
SUR SAISIES		TECHNIQUES	Nage	Osae	Irimi	Tenkan
JUNTE DORI	SHIHO NAGE	X	X	X		
	TENBIN NAGE	X		X	X	
	KOTE GAESHI	X	X	X	X	
	KOTE KUDAKI		X	X		
DOSOKU TE DORI	HACHI MAWASHI	X		X		
	KOSHI NAGE	X		X		
	TENBIN NAGE	X		X	X	
	KOTE GAESHI + NEJI	X	X	X	X	
	MUKAE DAOSHI	X	X	X	X	
	URA UDE NAGE	X		X		
	USHIRO KATA OTOSHI	X			X	
	KOTE KUDAKI		X	X		

SUR SAISIES	TECHNIQUES	Nage	Osae	Irimi	Tenkan
RYOTE IPPO DORI	SHIHO NAGE	X	X	X	
	TENBIN NAGE	X		X	X
	MUKAE DAOSHI	X	X	X	X
	USHIRO KATA OTOSHI	X			X
	YUKI CHIGAE	X	X		X
	ROBUSE		X	X	X
	KOSHI NAGE	X		X	
	URA UDE NAGE	X		X	
RYOTE DORI	KOSHI NAGE	X		X	
	KOTE GAESHI + NEJI	X	X	X	X
	SHIHO NAGE	X	X	X	
	YUKI CHIGAE	X	X		X
	URA UDE NAGE	X		X	
MUNA DORI	HACHI MAWASHI	X		X	
	YUKI CHIGAE	X	X		X
	KOTE GAESHI + NEJI	X	X	X	X
	SHIHO NAGE	X	X	X	
	KOTE KUDAKI		X	X	
SODE DORI	KOTE KUDAKI		X	X	
	SHIHO NAGE	X	X	X	
	TENBIN NAGE	X		X	X
RYO SODE DORI	TENBIN NAGE	X		X	X
GYAKU SODE DORI	MUKAE DAOSHI	X	X	X	X
	HACHI MAWASHI	X		X	

➤ TACHI WAZA : distance CHIKA MA -- Techniques effectuées en position debout

SUR SAISIES DE FACE	TECHNIQUES	Nage	Osae	Irimi	Tenkan
JUNTE	TENBIN NAGE	X		X	X
	MUKAE DAOSHI	X	X	X	X
	KOTE GAESHI + NEJI	X	X	X	X
DOSOKU TE DORI	HACHI MAWASHI	X		X	
	KOSHI NAGE	X		X	
	YUKI CHIGAE	X	X		X
	MUKAE DAOSHI	X	X	X	X
RYOTE DORI	USHIRO HIJI KUDAKI		X		X
	TENBIN NAGE	X		X	X