



AIKIBUDO

PROGRESSION TECHNIQUE

SEPTEMBRE 2007

1^{er} DAN

niveau matière	SHOKU		CHUKYU		JOKYU	
	6 ^{ème} KYU	5 ^{ème} KYU	4 ^{ème} KYU	3 ^{ème} KYU	2 ^{ème} KYU	1 ^{er} KYU
Tai Sabaki	Irimi - - O Irimi	Hiraki - - Nagashi Hiki	Esquives Canalisation Ura Yoko Men Uchi (1 Contre 1)	Esquives Canalisation Omote Yoko Men Uchi (1 Contre 1)	Esquives Canalisation Tchoku Zuki (Soto-Omote) (1contre 2)	Esquives Canalisation Tanuzi No Randori (1 Contre 2)
Ukemi Waza	Ushiro	Mae	Yoko Ukemi	Chutes Brisées		
Tsuki Waza	Tchoku Zuki	Yoko Omote Men Uchi Ura Yoko Men Uchi	Gyaku Zuki Hineri Uchi	Hiki Tsuki Gyaku Uchi	Tsuki Uchi No Kata	
Keri Waza	Mae Geri	Mawashi Geri	Yoko Geri	Ushiro Geri	Ura Geri	Geri Goho No Kata
Hojo Undo	Nigiri Kaeshi Neji Kaeshi	Oshi Kaeshi Tsuppari	Shinogi	Neji Kaeshi (2 Formes)	Nigiri Kaeshi (2 Formes)	
Tsukami Kata et Te Hodoki	Jyunte Dori Dosoku Te Dori	Gyakute Dori Ryote Ippo Dori Ryote Dori	Mae Eri Dori Sode Dori Ushiro Ryote Dori	Ushiro Uwate Dori Ushiro Shitate Dori Ushiro Eri Dori	Ushiro Ryo Sode Dori Ushiro Kubi Jime Ushiro Katate Dori	Mae Kumi Tsuki Ude Jime
Techniques Complémentaires	Ushiro Kata Otoshi	Ura Ude Nage	Robuse (Tenkan)	Sur Toutes Formes d'Attaques et d'Entrées		
Kihon Nage Waza	Mukae Daoshi Ura Yoko Men Uchi	Shiho Nage Omote Yoko Men Uchi	Yuki Chigae Tsuki Jodan	Neji Kote Gaeshi Tsuki Chudan	Tembin Nage Ryo Sode Dori Hachi Mawashi Dosoku Te Dori	Koshi Nage Ryote Dori
Kihon Osaе Waza	Ushiro Hiji Kudaki Tsuki Chudan	Robuse Ryote Ippo Dori	Kote Kudaki Sode Dori	Yuki Chigae Ushiro Eri Jime	Shiho Nage Ushiro Ryote Dori	Mukae Daoshi Ushiro Uwate
Techniques Historiques	Daito Ryu Aikijujutsu Ikkajo (Idori)	Ippon Dori	Gyaku Ude Dori	Hiji Kaeshi	Kuruma Daoshi	Shime Gaeshi
Kata			Happoken Kata	Tsuki Uchi No Kata	Ken No Kata	Ken Jutsu (Itsutsu)
Wa No Seishin				Mae	Ushiro	sous forme de Randori
Bâton de Défense	(Programme Facultatif)				Tambo Waza	Tanto Waza
Randori			Ju No Randori Souple (1 Contre 1)	Ju No Randori Souple (1 Contre 1)	Futari No Randori Tai Sabaki (1 Contre 3)	Taninzu No Randori (1 Contre + Partenaires)