



**Aikido**  
Saint Marcellin



## Liste des techniques a utiliser en priorité pour les passages de 1er à 4e dan

### ■ Suwariwaza

- Shomenuchi / yokomenuchi : 5 kihon, iriminage, kotegaeshi
- Katadori (prise d'une manche à hauteur de l'épaule) : 4 kihon, iriminage
- Ryotedori (prise des 2 poignets) : 4 kihon, kokyuhō, iriminage, kotegaeshi
- Ryokatadori (prise des épaules à 2 mains) : 4 kihon

### ■ Hanmihandachiwaza

- Gyakuhanmikatatadori (prise d'un poignet: la main droite prend le poignet gauche ou la main gauche prend le poignet droit) : 4 kihon, iriminage, kotegaeshi, shihonage, kaitennage (uchi et soto), sumiotoshi, kokyunage
- Ryotedori : shihonage, kokyunage
- Ushiroryokatadori (saisie arrière des manches à hauteur des épaules) : ikkyō, nikyō, sankyō, kokyunage
- Shomenuchi : ikkyō, iriminage, kokyunage, kotegaeshi

### ■ Tachiwaza

- Aihnamikatadori (prise du poignet opposé) : 4 kihon, iriminage, kotegaeshi, shihonage, udekimenage, koshinage, sumiotoshi, kokyunage
- Katadori : 4 kihon, iriminage, kotegaeshi, shihonage, kaitennage, sumiotoshi, hijikimeosae (udehishigi), udekimenage, udegarami, kokyunage
- Katadori : 4 kihon, iriminage, kokyunage
- Munadori (prise des revers à une main) : 4 kihon, shihonage, kokyunage
- Ryotedori : 4 kihon, shihonage, kokyunage, iriminage, kotegaeshi, udekimenage, tenchinage, koshinage
- Ryokatadori : 4 kihon, iriminage, aikiotoshi, kokyunage

- ☒ Katateryotedori ou morotedori (prise d'un poignet à 2 mains) : 4 kihon, iriminage, kotegaeshi, shihonage, kokyuhō, kokyunage, koshinage , udekimenage, jugigarami
- ☒ Chudantsuki : ikkyō, uchikaitensankyō, kotegaeshi, shihonage, kaitennage, kokyunage, udekimenage, hijikimeosae, ushirokiriotoshi
- ☒ Jodantsuki : ikkyō, uchikaitensankyō, kotegaeshi, shihonage, kaitennage, kokyunage, udekimenage
- ☒ Shomenuchi : 5 kihon (sankyō sous la forme soto et uchikaiten), iriminage, kotegaeshi, shihonage, kaitennage, kokyunage
- ☒ Yokomenuchi : 5 kihon, iriminage, kotegaeshi, shihonage, udekimenage, kokyunage
- ☒ Katadorimenuchi (prise d'une manche à hauteur d'épaule et attaque shomenuchi) : 3 kihon, kotegaeshi, shihonage, kokyunage, udekimenage, koshinage , iriminage
- ☒ Maegeri (coup de pied de face) : iriminage, kokyunage
- ☒ Sodedori (prise d'une manche au niveau du coude) ( Travail rarement demandé) : ikkyō, iriminage, kotegaeshi, shihonage, kokyunage
- ☒ Ryohijidori (prise des 2 manches au niveau du coude) (Travail encore plus rarement demandé ! ) : iriminage, kotegaeshi

## ☒ Ushirowaza

- ☒ Ryotedori : 4 kihon, shihonage, kokyunage, iriminage, kotegaeshi, udekimenage, hijikimeosae, koshinage, jugigarami
- ☒ Ryokatadori : 4 kihon, kotegaeshi, iriminage, aikiotoshi, kokyunage
- ☒ Eridori (prise du col à une main) : 4 kihon, iriminage, kokyunage
- ☒ Katatedorikubishime (saisie d'un poignet et étranglement) : Ikkyō, sankyō, koshinage, kotegaeshi, shihonage, kokyunage
- ☒ Ryohijidori (saisie des 2 coudes) (Travail encore plus rarement demandé ! ) : iriminage, kotegaeshi