



**Les Grades en Aïkido**



NB : Suite à un changement de nomenclature, le terme de **RANDORI** (qui implique une notion de combat) a été remplacé par celui de **TANINZU GAKE** (travail avec plusieurs partenaires).

**PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU**

Vous êtes débutant. Au cours des ans, vous aurez 6 degrés "kyu" à atteindre pour accéder au premier Dan (Ceinture Noire 1er DAN), vous aurez encore besoin de longues années de pratique pour obtenir plusieurs "Dan".

Ces Grades « kyu » sont là que pour vous indiquer les paliers que vous franchissez dans votre pratique. La voie est longue et parsemée de moments de découragement. L’acceptation des corrections que l’on apportera à votre attitude et vos mouvements facilitera votre progression.

Sachez aussi qu’il est important d’associer des stages à la pratique régulière au club.

Bonne Pratique !

6e KYU:

**SUWARIWAZA**

AIHANMI KATATE DORI

Ikkyo-iriminage

RYOTE DORI

Ikkyo

**TACHIWAZA**

AIHANMI KATATE DORI

Ikkyo-iriminage-kotegaeshi-shihonage

RYOTE DORI

Ikkyo

SHOMENUCHI

Iriminage

**TANINZU GAKE** sur Shomenuchi

**5e KYU:**

Minimum 2 mois de pratique ou 20 heures.

**SUWARIWAZA**

AIHANMI KATATE DORI

Ikkyo - iriminage- kotegaeshi

SHOMEN UCHI

Ikkyo - iriminage

RYOTE DORI

Kokyu ho

**TACHIWAZA**

AIHANMI KATATE DORI

Ikkyo - shiho nage - irimi nage- uchikaiten nage

GYAKUHANMI KATATE DORI

Ikkyo- tenchinage- shihonage

SHOMEN UCHI

Ikkyo - iriminage

**BUKIWAZA**

Tanto dori

**TANINZU GAKE** sur Shomenuchi

**4e KYU:**

Minimum 3 mois de pratique réelle après le 5e Kyu ou 60 heures

**SUWARIWAZA**

AIHANMI KATATE DORI

Nikyo – sankyo - yonkyo

KATA DORI

Ikkyo - nikyo

SHOMEN UCHI

Nikyo - kotegaeshi

**TACHIWAZA**

AIHANMI KATATE DORI

Nikyo - sankyo - yonkyo - udekime nage - kote gaeshi - koshi nage

GYAKUHANMI KATATE DORI

Nikyo - udekime nage - kote gaeshi - irimi nage - uchi kaiten nage -

soto kaiten nage

KATA DORI

Ikkyo - Nikyo

SHOMEN UCHI

Nikyo - sankyo -uchi kaiten sankyo- soto kaiten nage - yonkyo -

kote gaeshi

YOKOMEN UCHI

Shihonage - udekimenage - kokyunage

**USHIRO WAZA**

KATATE DORI KUBISHIME

Ikkyo -Irimi nage

**BUKIWAZA**

Tanto dori - Jodori

**TANINZU GAKE** sur Ryokata dori

**3e KYU:**

Minimum 6 mois de pratique réelle après le 4e Kyu ou 120 heures

**SUWARIWAZA**

SHOMEN UCHI

Sankyo - yonkyo - gokyo-soto kaiten nage - uchi kaiten nage

**HANMIHANDACHI WAZA**

GYAKUHANMI KATATE DORI

Ikkyo - nikyo - shiho nage

**TACHIWAZA**

RYOTE DORI

Ikkyo- tenchi nage - kokyu nage - koshi nage

CHUDANTSUKI

Ikkyo - kote gaeshi - irimi nage - uchi kaiten nage - soto kaiten nage

YOKOMEN UCHI

Ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo – gokyo - kote gaeshi - irimi nage

KATA DORI MENUCHI

Ikkyo - nikyo

KATATE RYOTE DORI

Ikkyo – nikyo - kokyu nage

**USHIRO WAZA**

RYOTE DORI

Ikkyo - kote gaeshi - irimi nage

**BUKIWAZA**

Tanto dori, Jodori, Jonage

**TANINZU GAKE** sur Ryokata dori

**2e KYU:**

Minimum 7 mois de pratique réelle après le 3e Kyu ou 140 heures

**SUWARIWAZA**

YOKOMEN UCHI

Ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo – gokyo - kote gaeshi - irimi nage

**HANMIHANDACHI WAZA**

GYAKUHANMI KATATE DORI

Kote gaeshi - irimi nage - kaiten nage (soto et uchi) - sumi otoshi

**TACHIWAZA**

GYAKUHANMI KATATE DORI

Sankyo – yonkyo - kokyu nage - sumi otoshi - hijikime osae

JODANTSUKI

Ikkyo - irimi nage

SHOMEN UCHI

Kaiten nage (soto et uchi) - koshi nage

KATADORI MENUCHI :

Shiho nage - udekime nage - kote gaeshi - irimi nage

KATATE RYOTE DORI

Shiho nage - udekime nage - kote gaeshi - irimi nage- jugi garami

MUNA DORI

Ikkyo - nikyo - shiho nage- uchikaitensankyo

YOKOMEN UCHI

Koshi nage

RYOTE DORI

Jugi garami

**USHIRO WAZA**

USHIRO RYOTE DORI

Nikyo - sankyo - yonkyo - shiho nage

USHIRO RYOKATA DORI

Ikkyo – nikyo - irimi nage

**BUKIWAZA**

Tanto dori – Jodori – Jonage - Tachidori

**TANINZU GAKE** sur Ryokata dori

**1er KYU:**

Minimum 8 mois de pratique réelle après le 2e Kyu ou 160 heures

**SUWARIWAZA**

RYOTE DORI

Ikkyo

RYO KATA DORI

Ikkyo

SHOMENUCHI

Jyuwaza

CHUDAN TSUKI

Kotegaeshi

JODANTSUKI

Ikkyo

**HANMIHANDACHI WAZA**

RYOTE DORI

Shiho nage - kokyu nage

USHIRO RYOKATA DORI

Ikkyo - nikyo - sankyo - kokyu nage

GYAKUHANMI KATATE DORI

Kote gaeshi - irimi nage - kaiten nage (soto et uchi) - sumi otoshi

SHOMEN UCHI

Irimi nage - kote gaeshi

**TACHIWAZA**

RYOTE DORI

Jyuwaza

RYO KATA DORI

Ikkyo

MUNA DORI MEN UCHI

Ikkyo – nikyo – sankyo – koshinage

SHOMEN UCHI

Gokyo - shiho nage

JODAN TSUKI

Yonkyo - shiho nage - koshinage - kaitenage(soto et uchi) - ushirokiri otoshi

MAEGERI

Irimi nage

**USHIRO WAZA**

ERI DORI

Ikkyo - kote gaeshi - kokyu nage

KATATE DORI KUBISHIME

Shiho nage - kote gaeshi - kokyu nage

**BUKIWAZA**

Tanto dori – Jodori – Jonage - Tachidori - Kumijo - Kumitachi

**TANINZU GAKE** sur Ryokata dori

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Préparation 1er Dan**

Voir la liste des techniques à maîtriser (1er- 4e dan)

- Passage « blanc » de shodan :

Suwariwaza : shomenuchi.

Hanmihandachiwaza : gyakuhanmikatatedori.

Tachiwaza : ryotedori, katadorimenuchi, yokomenuchi, tsuki.

Ushirowaza : ryotedori, katatedori kubishime.

Bukiwaza : au choix tantodori ou jodori+jonage

Randori sur Ryokata Dori

Maîtriser l’ensemble des techniques à mains nues (taïjutsu) et un jyuwaza sur chaque saisie et sur chaque frappe.

Maîtriser tantodori, jodori et jonage.

Maîtriser le taninzu gake sur saisie ryokatadori et attaque shomenuchi.

Avoir quelques notions de tachidori, kumijo et kumitachi.

# Faire 3 écoles de cadres minimum.

# -----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

