



 **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.

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

