

Classification aikido (premier degré)

1. Préparation et éducatifs de base

a) Préparation générale: junbi dosa

concentration,
assouplissements,
création de force.

b) Exercices éducatifs

. Individuel: Tandoku dosa
Shisei: attitude,
Kokyu dosa: étude de la force d'aïkido,
Shintaiho: déplacements:
- Tsugi ashi: un pied suivant l'autre,
- Ayumi ashi: marche normale,
- Shikko: à genoux.
Tekubi junan undo: souplesse des poignets.
Tesabaki: mouvements de mains.
Taisabaki: mouvements du corps.
Ukemi: chutes:
. Avec partenaire: So tai dosa.
Kamae: attitude en face d'un adversaire.
Maai: distance.
Aihanmi: position même garde.
Gyakuhanmi: position garde inversée.
Junankyokaho: assouplissement des articulations.
Kokyu ryoku yosei ho: création de force.
Taisabaki: déplacement du corps.
Kiawase: harmonie avec la force de l'adversaire, action simultanée avec l'adversaire.
Ukemi: chutes.

2. Keiko ho: modes d'entraînement

a) Ippan geiko.

Chaque adversaire effectue, à son tour, la technique à droite et à gauche.

b) Kakari geiko.

- L'adversaire utilise continuellement la même force d'attaque, il est projeté ou immobilisé.
- L'adversaire utilise différentes formes d'attaque, il est projeté ou immobilisé.

c) Ju no geiko: entraînement "souple" (le partenaire suit sans résister).

d) Go no geiko: entraînement "en force" (le partenaire cherche à bloquer).

e) Ryu no geiko: amener son adversaire à attaquer suivant la forme désirée.

3. Ko geki ho: formes d'attaque

a) Katate kogeki ho: attaque avec une main

* De face:

Aihanmi katate dori: prise d'un poignet opposé à une main.

Gyakuhanmi katate dori: prise d'un poignet correspondant à une main.

Kata dori: prise d'une manche à une main, à hauteur de l'épaule.

Muna dori: prise des revers à une main.

Sode dori: prise d'une manche à une main, à hauteur du coude.

Shomen uchi: coup de face à la tête avec le tranchant de la main.

Yokomen uchi: coup de côté à la tête avec le tranchant de la main.

Tsuki: coup de poing direct.

* Au buste: Chu-dan tsuki.

* Au visage: Jo dan tsuki.

Maegeri: coup de pied direct de face.

* De dos:

Ushiro katate eri dori: prise de col par derrière.

b) Attaque avec les deux mains

* De face:

Katate ryote dori: prise d'un poignet à deux mains.

Ryote dori: prise des deux poignets.

Ryo sode dori: prise des manches à deux mains à hauteur des coudes.

Ryo kata dori: prise des épaules à deux mains.

* De dos:

Ushiro ryote dori: prise des deux poignets.

Ushiro sode dori: prise des manches à hauteur des coudes.

Ushiro ryo kata dori: prise des épaules à deux mains.

Ushiro katate dori kubi shime: étranglement d'une main et prise d'un poignet avec l'autre main.

4. Techniques

Tachiwaza: techniques debout.

Ushirowaza: techniques sur prise arrière.

Suwariwaza: techniques à genoux.

Hanmihandachiwaza: techniques à genoux, sur attaque debout.

a) Kihon nage waza: projections fondamentales.

Shiho nage: dans toutes les directions.

Kote gaeshi: par torsion extérieure du poignet.

Irimi nage: après entrée dans le centre de l'adversaire.

Kaiten nage: rotatoire par voie intérieure.

Tenchi nage: bras en extension, l'un vers le ciel, l'autre vers la terre.

Les projections s'appliquent à toutes les formes d'attaque, les mouvements pouvant être effectués en action positive et négative.

b) Kihon katame waza: principes d'immobilisation fondamentaux.

Ikkyo: premier principe.

Nikyo: deuxième principe.

Sankyo: troisième principe.

Yonkyo: quatrième principe.

Gokyo: cinquième principe.

Ces principes d'immobilisation s'appliquent à toutes les formes d'attaque.

c) Kokyu: expansion de l'énergie potentielle intérieure du corps.

Kokyu waza.

Kokyu nage.

Aiki nage.

d) Utilisation du bâton et du boken.

- Les deux adversaires sont munis d'un bâton: l'un attaque, l'autre esquive et riposte.

- Les deux adversaires sont munis d'un boken: l'un attaque, l'autre esquive et riposte.

e) Techniques de défense contre un adversaire armé.

Tantodori: techniques contre couteau.

Jodori: techniques contre bâton.

Nomenclature des différentes techniques d'aïkido

Progression de l'enseignement

1. Sixième kyu

Vingt heures de cours au moins ou environ deux mois de pratique réelle après la date d'inscription au club.

Aikitaiso: exercices éducatifs.

Ukemi: chutes.

Taisabaki: mouvements du corps.

Tachiwaza: techniques debout

- Aihanmi katatedori iriminage (Omote-Ura).
- Aihanmi katatedori kotegaeshi.
- Aihanmi katatedori ikkyo (Omote-Ura).
- Aihanmi katatedori shihonage (Omote-Ura).
- Aihanmi katatedori uchikaitennage.
- Aihanmi katatedori sankyo.
- Shomenuchi iriminage.

2. Cinquième Kyu

Vingt heures de cours au moins ou environ deux mois de pratique réelle après l'admission au grade de sixième Kyu.

Kokyuho: étude physique de l'expansion de l'énergie potentielle intérieure du corps.

Shikko: déplacements à genoux.

Tachiwaza: techniques debout

- Shomenuchi ikkyo (Omote-Ura).
- Shomenuchi nikyo (Omote-Ura).
- Shomenuchi kotegaeshi.
- Chudantsuki iriminage (Omote-Ura).
- Chudantsuki kotegaeshi (Omote-Ura).
- Katatedori shihonage (Omote-Ura).
- Katatedori tenchinage.
- Katatedori ikkyo (Omote-Ura).
- Katatedori udekimenage (Omote-Ura).
- Katatedori kokyunage.

Suwariwaza: techniques à genoux

- Shomenuchi ikkyo (Omote-Ura).
- Katadori ikkyo (Omote-Ura).

3. Quatrième Kyu

Soixante heures de cours au moins ou environ trois mois de pratique réelle après l'admission au grade de cinquième Kyu.

Tachiwaza: techniques debout

- Shomenuchi sankyo (Omote-Ura).
- Shomenuchi uchikaiten sankyo.

- Yokomenuchi shihonage (Omote-Ura).
- Yokomenuchi iriminage (Omote-Ura).
- Yokomenuchi tenchinage.
- Yokomenuchi kotegaeshi.
- Yokomenuchi udekimenage.
- Chudantsuki udekimenage.
- Chudantsuki hijikimeosae.
- Jodantsuki ikkyo (Omote-Ura).
- Ryotedori shihonage (Omote-Ura).
- Ryotedori tenchinage.
- Ryotedori udekimenage.
- Ryotedori ikkyo (Omote-Ura).
- Katatedori nikyo (Omote-Ura).
- Katateryotedori kotegaeshi.

Suwariwaza: techniques à genoux

- Shomenuchi nikyo (Omote-Ura).
- Katadori nikyo (Omote-Ura).
- Ryotedori kokyuhō.

4. Troisième Kyu

Soixante-quinze heures de cours environ ou trois mois et demi de pratique réelle après l'admission au grade de quatrième Kyu.

* Tachiwaza: techniques debout

. Shomenuchi yonkyo (Omote-Ura).

Coup de face à la tête avec le tranchant de la main: immobilisation quatrième principe.

. Shomenuchi gokyo.

Coup de face à la tête avec le tranchant de la main: immobilisation cinquième principe.

. Yokomenuchi ikkyo (Omote-Ura).

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main: immobilisation premier principe.

. Yokomenuchi uchikaiten sankyo.

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main: immobilisation troisième principe par voie intérieure.

. Chudantsuki sotokaitennage.

Coup de poing direct au buste: projection rotatoire par voie extérieure.

. Chudantsuki uchikaiten sankyo.

Coup de poing direct au buste: immobilisation troisième principe, par voie intérieure.

. Jodantsuki shihonage.

Coup de poing direct au visage: projection dans toutes les directions.

. Jodantsuki kotegaeshi.

Coup de poing direct au visage: projection par torsion extérieure du poignet.

. Katatedori Uchikaitennage.

Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main: projection rotatoire par voie intérieure.

. Katatedori sankyo (Omote-Ura).

Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main: immobilisation troisième principe.

. Katatedori yonkyo (Omote-Ura).

Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main: immobilisation quatrième principe.

. Katatedoryotedori ikkyo (Omote-Ura).

Prise d'un poignet à deux mains: immobilisation premier principe.

. Katateryotedori nikyo (Omote-Ura).

Prise d'un poignet à deux mains: immobilisation deuxième principe.

. Ryotedori iriminage.

Prise des deux poignets: projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

. Ryotedori kotegaeshi.

Prise des deux poignets: projection par torsion extérieure du poignet.

. Ryotedori kokyunage.

Prise des deux poignets: projection par expansion de l'énergie potentielle intérieure.

* Ushiwaza: techniques sur prise arrière

. Ryotedori ikkyo.

Prise des deux poignets par derrière: immobilisation premier principe.

. Ryotedori hijikimeosae.

Prise des deux poignets, par derrière: immobilisation par contrôle du coude en action inverse.

. Ryotedori kotegaeshi.

Prise des deux poignets, par derrière: projection par torsion extérieure du poignet.

. Ryotedori shihonage.

Prise des deux poignets, par derrière: projection dans toutes les directions.

. Ryotedori iriminage.

Prise des deux poignets, par derrière: projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

* Suwariwaza: techniques à genoux

. Shomenuchi irimage.

Coup de face à la tête, avec le tranchant de la main: projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

. Shomenuchi kotegaeshi.

Coup de face à la tête, avec le tranchant de la main: projection par torsion extérieure du poignet.

. Shomenuchi sankyo.

Coup de face à la tête avec le tranchant de la main: immobilisation troisième principe.

. Katadori sankyo.

Prise d'une manche à une main, à hauteur de l'épaule: immobilisation troisième principe.

5. Deuxième Kyu

Quatre-vingt-dix heures de cours ou quatre mois environ de pratique réelle après l'admission au grade de troisième Kyu.

* Tachiwaza: techniques debout

. Yokomenuchi nikyo (Omote-Ura).

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main: immobilisation deuxième principe.

. Yokomenuchi sankyo.

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main: immobilisation troisième principe.

. Yokomenuchi yonkyo.

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main: immobilisation quatrième principe.

. Yokomenuchi gokyo.

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main: immobilisation cinquième principe.

. Yokomenuchi koshinage.

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main: projection de hanches.

. Munadori ikkyo.

Prise des revers à une main: immobilisation premier principe.

. Munadori shihonage.

Prise des revers à une main: projection dans toutes les directions.

. Nunadori uchikaiten sankyo.

Prise des revers à une main: immobilisation troisième principe par voie intérieure.

. Katadori menuchi shihonage.

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main: projection dans toutes les directions.

. Katadori menuchi kotegaeshi.

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main: projection par torsion extérieure du poignet.

. Katadori menuchi iriminage.

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main: projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

. Katadori menuchi koshinage.

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main: projection de hanches.

. Katadori menuchi ikkyo.

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main: immobilisation premier principe.

. Jodantsuki nikyo.

Coup de poing direct au visage: immobilisation deuxième principe.

. Jodantsuki sankyo.

Coup de poing direct au visage: immobilisation troisième principe.

. Maegeri iriminage.

Coup de pied direct de face: projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

* Ushirowaza: techniques sur prise arrière

. Eridori ikkyo.

Prise de col par derrière: immobilisation premier principe.

. Ryokatadori ikkyo.

Prise des épaules à deux mains, par derrière: immobilisation premier principe.

. Ryokatadori nikyo.

Prise des épaules à deux mains, par derrière: immobilisation deuxième principe.

. Ryokatadori sankyo.

Prise des épaules à deux mains, par derrière: immobilisation troisième principe.

. Ryokatadori iriminage.

Prise des épaules à deux mains, par derrière: projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

. Ryokatadori kotegaeshi.

Prise des épaules à deux mains, par derrière: projection par torsion extérieure du poignet.

. Ryohijidori kotegaeshi.

Prise des coudes à deux mains, par derrière: projection par torsion extérieure du poignet.

. Ryohijidori iriminage.

Prise des coudes à deux mains, par derrière: projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

. Katatedori kubishime ikkyo.

Etranglement d'une main et prise d'un poignet avec l'autre main, par derrière: immobilisation premier principe.

* Suwariwaza: techniques à genoux

. Shomenuchi yonkyo.

Coup de face à la tête avec le tranchant de la main: immobilisation quatrième principe.

. Shomenuchi sotokaitennage.

Coup de face à la tête avec le tranchant de la main: projection rotatoire par voie extérieure.

. Ryokatadori ikkyo.

Prise des épaules à deux mains: immobilisation premier principe.

. Chudantsuki kotegaeshi.

Coup de poing direct au buste: projection par torsion extérieure du poignet.

. Jodantsuki ikkyo.

Coup de poing direct au visage: immobilisation premier principe.

6. Premier Kyu

Cent vingt heures de cours ou six mois environ de pratique réelle après l'admission au grade de deuxième Kyu.

* Tachiwaza: techniques debout

. Munadoi menuchi ikkyo.

Prise des revers à une main, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main : immobilisation premier principe.

. Munadori menuchi nikyo.

Prise des revers à une main, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main: immobilisation deuxième principe.

. Munadori menuchi sankyo.

Prise des revers à une main, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main: immobilisation troisième principe.

. Munadori menuchi koshinage.

Prise des revers à une main, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main: projection de hanches.

. Jodantsuki yonkyo.

Coup de poing direct au visage: immobilisation quatrième principe.

. Jodantsuki koshinage.

Coup de poing direct au visage: projection de hanches.

. Jodantsuki irimage.

Coup de poing direct au visage: projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

. Jodantsuki shihonage.

Coup de poing direct au visage: projection dans toutes les directions.

. Jodantsuki sotokaitennage.

Coup de poing direct au visage: projection rotatoire par voie extérieure.

. Jodantsuki ushirokiriotoshi.

Coup de poing direct au visage: projection arrière par traction des épaules vers le bas.

* Ushiwaza: techniques sur prise arrière

. Ryotedori yonkyo.

Prise des deux poignets, par derrière: immobilisation quatrième principe.

. Ryotedori kokyunage.

Prise des deux poignets, par derrière: projection par expansion de l'énergie potentielle intérieure.

. Ryotedori koshinage.

Prise des deux poignets, par derrière: projection de hanches.

. Katatedori kubishime sankyo.

Etranglement d'une main et prise d'un poignet avec l'autre main, par derrière: immobilisation troisième principe.

. Katatedori kubishime nikyo.

Etranglement d'une main et prise d'un poignet avec l'autre main, par derrière: immobilisation deuxième prise.

. Eridori nikyo.

Prise de col, par derrière: immobilisation deuxième principe.

. Eridori sankyo.

Prise de col, par derrière: immobilisation troisième principe.

. Eridori iriminage.

Prise de col, par derrière: projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

* Hanmihandachiwaza: techniques à genoux, sur attaque debout

. Katatedori shihonage (Omote-Ura).

Prise d'un poignet correspondant à une main: projection dans toutes les directions.

. Katatedori uchikaitennage.

Prise d'un poignet correspondant à une main: projection rotatoire par voie intérieure.

. Katatedori ikkyo.

Prise d'un poignet correspondant à une main: immobilisation premier principe.

. Ryotedori shihonage.

Prise des deux poignets: projection dans toutes les directions.

* Suwariwaza: techniques à genoux

. Ryokatadori sankyo.

Prise des épaules à deux mains: immobilisation troisième principe.

. Ryokatadori yonkyo.

Prise des épaules à deux mains: immobilisation quatrième principe.

. Katadori menuchi iriminage.

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main: projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

. Katadori menuchi kotegaeshi.

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main: projection par torsion extérieure du poignet.

. Katadori menuchi kokyunage.

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main: projection par expansion de l'énergie potentielle intérieure.

7. Shodan (1^{er} Dan)

Deux cents heures de cours ou douze mois environ de pratique réelle après l'admission au grade de premier Kyu.
Age minimum accepté: 18 ans.

- Techniques fondamentales.

Tachiwaza: techniques debout.

Uschirowaza: techniques sur prise arrière.

Hanmihandachiwaza: techniques à genoux sur attaque debout.

Suwariwaza: techniques à genoux.

- Variations sur les techniques fondamentales et, en outre:

* Tantodori: techniques contre couteau

. Kotegaeshi: par torsion extérieure du poignet.

. Ikkyo: par immobilisation premier principe.

. Hijikimeosae: par contrôle du coude en action inverse.

. Gokyo: par immobilisation cinquième principe.

. Shihonage: par projection dans toutes les directions.

. Sankyo: par immobilisation troisième principe.

8. Nidan (2^{ème} Dan)

Deux ans de pratique assidue après le grade de Shodan et participation effective aux cours de recyclage.

- Il sera exigé une meilleure technique pour:

. Tachiwaza: techniques debout.

. Ushirowaza: techniques sur prise arrière.

. Hanmihandachiwaza: techniques à genoux, sur attaque debout.

. Suwariwaza: techniques à genoux.

- Et, en outre:

* Tantodori: techniques contre couteau

Jodori: techniques contre un adversaire armé d'un bâton

. Coup direct au ventre: détournement du bâton vers le sol et contrôle avec le pied.

. Coup direct au ventre: esquive et saisie du bâton pour projection par extension de l'énergie potentielle intérieure.

. Coup direct au ventre: esquive, saisie du bâton et projection dans toutes les directions.

. Coup direct au ventre: esquive, saisie du bâton et projection en retournant la force de l'adversaire contre lui.

* Futaridori: techniques contre deux adversaires attaquant simultanément

. Prise de chaque poignet à deux mains par chacun des attaquants: projection par entrecroisement des bras des adversaires.

. Saisie d'un poignet à deux mains par l'un des adversaires, étranglement d'une main et prise de l'autre poignet par derrière par l'autre attaquant: projection par entrecroisement des bras.

. Saisie de chaque poignet à deux mains par chacun des attaquants: projection dans toutes les directions.

. Saisie de chaque poignet à deux mains par chacun des attaquants: projection par extension de l'énergie potentielle intérieure.

* Utilisation du bâton et du boken

Les deux adversaires sont munis d'un bâton: l'un attaque, l'autre esquive et riposte.

. Coup d'arrêt au visage: détournement et riposte par coup vertical descendant.

. Coup d'arrêt au visage: parade par recul en ramenant le bâton derrière la tête et riposte par coup au ventre.

Les deux adversaires sont munis d'un boken: l'un attaque, l'autre esquive et riposte.

. Sur coup vertical descendant: coup vertical remontant simultané.

. Sur poussée directe: esquive en tournant, contrôle du sabre et du bras de l'adversaire.

. Sur attaque simultanée des deux adversaires par coup vertical descendant: légère esquive de côté et attaque au niveau du poignet.

. Sur coup vertical descendant: entrée directe et saisie du boken pour projection de l'adversaire par extension de l'énergie potentielle intérieure.

9. Sandan (3^{ème} Dan)

Trois ans de pratique assidue après le grade Nidan et participation effective aux cours de recyclage et de formation supérieure.

10. Yondan (4^{ème} Dan)

Quatre ans de pratique assidue après le grade de Sandan et participation effective aux cours de recyclage et de formation supérieure.

11. Godan (5^{ème} Dan)

Cinq ans de pratique assidue après le grade de Yondan et participation effective aux cours de recyclage et de formation supérieure.

Pour ces trois grades, il sera non seulement exigé une technique plus poussée, mais de nombreuses explications seront demandées par les examinateurs afin de vérifier les connaissances profondes des candidats qui devront utiliser bokens et bâtons pour leurs explications.