

合氣道

Aikido Vevey
Brochure

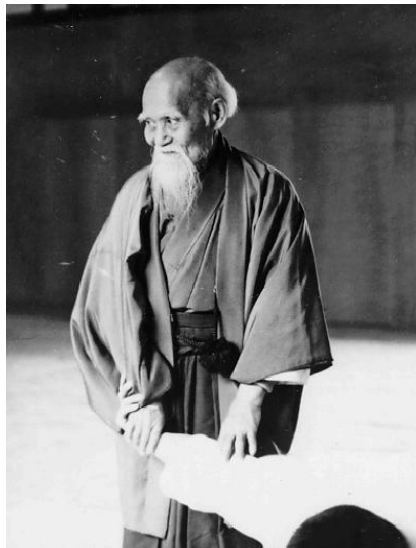
Sens du mot “Aikido”

Le mot « aikido » en japonais est constitué de 3 caractères, ou kanji. Le premier, le plus important est « Ai », et veut dire « rencontrer, venir ensemble, s’harmoniser ». Le deuxième kanji est « ki », et cela veut dire « énergie, esprit » et dans un contexte plus grand veut dire l’ « esprit de l’univers ». Le troisième kanji est « Do » et veut dire « la voie ». Cela signifie que la pratique de l’aikido n’implique pas uniquement des techniques de self défense, mais un processus de découvertes et d’évolution personnelle. Ces trois kanji japonais mis ensemble, « AI-KI-DO » veulent ainsi dire, « la voie de l’harmonisation avec l’esprit de l’univers ».

Mouvements et techniques d’Aikido.

L’Aikido est un art martial japonais non compétitif qui souligne la relation avec un opposant d’une manière non agressive. Le mouvement en aikido est basé sur une souplesse fluide et le maintient d’un équilibre stable. Le but de l’aikidoka est d’être conscient de son mental, corps, et esprit, et d’être en harmonie avec lui-même et son environnement.

Morihei Ueshiba, O’ Sensei



L’Aikido a été fondé au Japon par Morihei Ueshiba. Jeune, O Sensei, (Grand Maître) comme il fut appelé, étudia de nombreux arts martiaux, incluant une pratique d’armes. Bien qu’il devint fort et gagna de nombreux combats, il trouva que gagner au dépend de quelqu’un d’autre n’est pas une vraie victoire. Il rechercha en lui un art martial qui pourrait transformer au lieu de détruire, un art qui pourrait protéger sans être agressif ni violent. C’est ainsi que l’Aikido a été créé, l’art de la non résistance .



Quand vous devenez un étudiant en aikido, vous devenez aussi membre d’une communauté internationale. Cette communauté réunit tous les dojos à travers le monde.

Cela consiste en millier d’étudiants et de part votre choix d’étudier l’aikido, que vous pratiquiez au Japon ou ailleurs, vous trouvez de nombreux points communs avec les autres membres de cette communauté, quelque soit votre culture ou nationalité.

La tradition d'Iwama

Le fondateur de l'Aikido, Mohirei Ueshiba (O Sensei), a passé toute sa vie à développer l'Aikido et a eu de nombreux étudiants durant les différentes périodes de sa vie et de son développement. Il en résulte aujourd'hui une grande variété de styles d'Aikido représentant les différentes phases de son développement, ainsi que les directions innovatrices prises par ses étudiants.

Le style d'aikido sur lequel nous basons nos techniques est celui enseigné par Morihiro Saito Sensei à Iwama, Ibaraki. Saito Sensei a étudié avec le Fondateur pour plus de 20 ans à Iwama et a été le seul étudiant à se faire transmettre le système d'armes. C'est à Iwama que le Fondateur a établi les techniques de base à main ouvertes et les formes d'armes.



Dans l'« Aikido Iwama Ryu », les techniques à mains ouvertes et les techniques d'armes sont comme les 2 roues du char, elles forment un système intégral, chacune renforçant l'autre.

Buki-wasa (techniques d'armes)

Il existe différentes manières d'utiliser les armes dans

la pratique de l'Aikido. O'Sensei utilisait les mouvements d'armes de base dans le développement de l'Aikido et nombreux sont ses étudiants qui ont continué avec cet entraînement. Le travail des armes amène une meilleure compréhension des techniques à mains ouvertes et vis versa. Les armes les plus utilisées en Aikido sont le Bokken (sabre en bois), le Jo (bâton en bois), et le Tanto (couteau en bois).

L'entraînement des armes implique les « suburi » (pratique de frappe), fondation de toute pratique d'arme, les « kata » (formes avec les armes) et les pratiques avec les partenaires.

Pendant les entraînements avec un partenaire, (mais il en est de même lors des pratiques à mains ouvertes), l'importance est mise sur l'« aiki », ou la liaison avec l'autre, au lieu de se combattre. Notre entraînement est un partenariat, permettant un développement et un apprentissage mutuel. Au dessus de tout, la sécurité est la plus importante. On ne devrait jamais aller plus vite ou plus fort que sa propre capacité à contrôler l'arme.

Les armes en Aikido devraient être traitées et utilisées avec respect. Il ne s'agit pas d'un remplacement des « vrais » sabres ou couteaux, mais des armes en elles-mêmes. Si cette conscience n'est pas présente lors de vos entraînements, vous allez vous mettre en danger, ainsi que votre partenaire.

Le dojo : lieu de découverte, lieu de communauté

Peu d'endroits offrent ce qu'un dojo peut nous donner : un endroit sûr, dans lequel nous pouvons prendre de risque de changer. Un terrain où il est permis de faire des erreurs, où les fautes sont même accueillies avec reconnaissance . Un lieu où il n'est pas nécessaire de juger, ni de se comparer. Tous réunis dans le même but, c'est ensemble que nous évoluerons, ainsi qu'individuellement. Le dojo est donc une communauté. Nous y sommes tous impliqués, et ce que nous désirons donner, et donc recevoir, ne dépend que de nous. Etre attentif aux besoins du dojo, comme le dojo sera présent pour nos propres besoins. Cela demande du temps, et celui-ci fait toujours défaut, et un juste équilibre devra être trouvé entre nos obligations et notre passion, sans compromis. Les progrès que nous faisons dans l'étude de l'Aikido ne dépendent donc pas que de la



qualité de nos entraînements, mais aussi de l'attention que nous offrons à cette communauté : les besoins du dojo au fil des jours, ainsi que notre présence et participation aux moments importants qui le rythment.

(les stages et démonstrations travail dans le dojo, mais aussi les moments importants pour certains élèves, comme les examens).

Le Shomen

Le Shomen est constitué d'une porte traditionnelle, ou « Tori ». Cela représente un passage pour l'étudiant. Un passage qui amène à une plus grande connexion avec soi-même et le monde autours de soi. Ce passage est découvert dans la pratique de l'art de l'Aikido.

Salut au shomen

Le salut complet dans une cérémonie consiste de 2 saluts, 2 frappes dans les mains, et un 3^{ème} salut. Cela constitue le salut traditionnel dans la tradition d'Iwama. Les salut et les frappes symbolisent les 2 énergies qui font le monde : positif et négatif, masculin et féminin, interne et externe, etc. Le dernier salut amène ces 2 énergies ensemble et permet la découverte du lieu où elles se rencontrent sans conflit.

Cotisations Aikido Vevey

Les frais du dojo sont couverts exclusivement par les cotisations mensuels des étudiants. En tant que membre du dojo, vous acceptez la responsabilité de payer dans les temps convenus, afin que le dojo puisse subvenir à ses besoins. Vos cotisations sont à payer à la date convenue avec l'instructeur. Que vous ayez l'intention de vous entraîner tous les jours ou pas du tout, vos cotisations doivent être réglées, en signe de votre soutien pour le dojo. En d'autres termes, vous ne payez pas vos cotisations uniquement en échange de l'instruction reçue, mais aussi en signe de votre adhésion au dojo. C'est un moyen de montrer votre intérêt pour le dojo et votre soutien pour vos enseignants.

Etant donné l'importance des cotisations, soyez attentif à les régler dans les temps. Un membre du dojo ne devrait jamais avoir besoin d'être rappelé de payer. C'est un embrassement pour toutes les personnes impliquées: pour celui devant rappeler les échéances, et pour celui mis face à son oubli. Si vous deviez être absent du dojo pour une longue période, en raison de maladie, ou autres obligations, veuillez le signaler à votre instructeur, que vous puissiez garantir la continuation de votre adhésion au dojo, et aussi car votre enseignant serait sincèrement inquiet par votre absence.

Combien de fois devrais-je m'entraîner ?

L'entraînement est quelque chose de personnel, et dépendant entièrement de l'individu. A son arrivée, un étudiant demande souvent « combien de fois devrais-je m'entraîner pour devenir bon ? » Personne ne peut répondre à cela, mais il y a quelques règles : tout d'abord, soyez consistant dans votre entraînement. Entraînez-vous avec tout votre cœur lorsque vous participez au cours, même si vous êtes fatigués. Si vous vous engagez à vous entraîner certains jours, restez y le plus fidèle possible. C'est cette constance en Aikido qui vous portera tout le long de votre vie. Si vous avez un empêchement ou un changement de programme, veuillez tenir votre enseignant au courant.

Je ne peux m'entraîner à cause d'une blessure

Lorsqu'un étudiant a une blessure, c'est à lui d'en déterminer la gravité. N'hésitez cependant pas à demander conseil à votre enseignant. Si un étudiant est conscient de son corps, il lui sera possible de faire des mouvements légers ou même des chutes sans se faire à nouveau du mal. Souvenez-vous que vous pouvez toujours faire quelque chose, même assis sur une chaise, pour autant que votre enseignant vous guide. Ne pensez pas que vous devez vous entraîner à 100% tout le temps. Certains jours, quand vous êtes malades ou blessé, il est important de savoir qu'un entraînement en douceur pratiqué avec intelligence peut vous profiter et même accélérer votre guérison. Une énergie positive est curatrice, ouvrez donc votre corps et laissez cette énergie vous guider et faire le travail !

Mais sachez aussi que certaines situations peuvent vous empêcher de vous entraîner autant que vous le désireriez. La plupart du temps, vous pouvez travailler avec ces situations. Souvenez-vous qu'il n'y a pas de limite à l'énergie existante et votre potentiel en tant qu'être humain. Tout est possible pour autant que vous restez cohérent et constant.

Ukemi

L'art de l'Ukemi est le moyen de nous faire rester vrai. La capacité de perdre son équilibre de manière à apprendre à le retrouver. La chute nous amène à un meilleur endroit. La capacité de transformer une frappe en équilibre. Transformer le poison en sagesse. Prendre le temps d'être déséquilibré comme un signe d'évolution et non d'échec. Etre capable de voir que la perte d'équilibre est un catalyste pour un mouvement d'une plus grande profondeur. L'Ukemi est l'art de guérir. Etre d'accord d'être transformé par la perte d'équilibre lorsqu'elle nous entraîne dans l'inconnu. En nous entraînant dans l'inconnu et dans la découverte de la liberté. La liberté d'être avec l'énergie au lieu d'en être la victime. L'Ukemi est Aikido. L'Ukemi est l'art de recevoir. L'Ukemi est l'art de la transformation. L'Ukemi est l'art d'être sans poids. L'Ukemi est l'art de la liberté.

Le dilemme inhérent de l'Aikido :

Récemment, m'est apparu le dilemme inhérent de l'entraînement en Aikido. Selon ma propre perspective, l'Aikido nous apprend à résoudre les conflits de manière à être en harmonie avec l'autre et la vie dans son entier. La vie et ses mouvements sont imprévisibles par nature. Des rythmes et schémas existent, mais fondamentalement, chaque moment est inconnu et les éléments de ce moment sont toujours nouveaux. Mais en Aikido, nous cherchons à apprendre comment s'harmoniser avec l'imprévisible, l'inconnu, en apprenant des formules, techniques, et schémas. Apprendre des formules peut être gratifiant, et aide l'individu à se stabiliser, mais cela ne lui donnera pas la capacité de répondre à l'imprévisible. Pour que cela puisse se produire, il faut devenir spontané. Nous devons être en contact avec l'origine du mouvement, avec le moment en création, « être crée »: d'une manière notre réponse est créée. Ainsi, nous pouvons être en harmonie, nous sommes cette harmonie, nous sommes la vie. Ceci, selon moi, est le but de l'entraînement, le joyau de cet art, la raison de notre travail. Cela ne peut être mesuré ou saisi, cela reste très fragile, et ne peut être gardé en mémoire. Ou bien je suis spontané, ou je ne le suis pas. Ou je suis disposé à être « nu » face à la vie ou bien je ne le suis pas ; ou bien je prends le risque d'accueillir l'inconnu ou non. C'est la raison pour laquelle nous sommes attirés par le savoir et les formules : car les formules nous permettent de mesurer nos progrès. Elles se fondent sur le passé pour faire face à nos conflits, et nous espérons y trouver un moyen de s'occuper de l'inconnu. Mais de cette manière, nous ne serons jamais en Harmonie avec l'inconnu. Pour moi, il est clair que pour réaliser cet état de spontanéité, nous devons prendre le risque de nous mouvoir sans avoir besoin de savoir.

Etiquette du Dojo

1. Respectez vous-même.

Rappelez-vous votre plus haute intention et pourquoi vous êtes ici. Le respect que vous avez pour vous-même se manifestera dans toutes vos actions. Inclinez-vous pour remercier les autres et tout ce qui est offert, mais surtout pour vous remercier et pour votre intention.

2. Respectez les autres.

Ce n'est que grâce aux autres que vous pouvez évoluer et changer. Inclure et partager avec les autres est le moyen le plus rapide d'évoluer. Sachez que le Sensei est un humain qui a suivi le même processus que vous. Prenez la sagesse du Sensei comme une offrande pour vous aider avec votre propre intention. L'évolution de chaque personne est quelque peu différente, alors respectez et incluez le processus des autres comme vous voudriez qu'ils incluent le vôtre.

3. Respectez le lieu.

Le dojo est un endroit pour vous, mais ce n'est pas seulement le vôtre. Prenez soin du dojo comme le vôtre et laissez tout le monde faire de même. Ensemble, nous en faisons tous un lieu privilégié pour notre propre évolution. Ne prenez pas les choses dans le dojo sans demander ou sans soin. Tout a un but et est important.

Japanese Terms / Mots courant en Japonais

Onegai shimasu.	Please do this for me (practice with me) / S'il vous plait, faite cela pour moi (pratiquez avec moi).
Arigatoo gozaimasu.	Thank you / Merci
Doomo arigatoo gozaimashita.	Thank you very much (end of session)/ Merci beaucoup (à la fin de la session)
Doo itashimashite.	Don't mention it; your welcome / De rien.
Hai	Yes / Oui.
Doozo.	Please / S'il vous plait.
Ohayoo gozaimasu.	Good morning! / Bonjour!
Konnichi wa.	Good afternoon! / Bon après-midi!
Kon ban wa.	Good evening! /Bon soir!
Oyasumi nasai.	Good night! Bonne nuit!
Sayoonara.	Good bye; So long! Au revoir!
Gomen nasai.	Please forgive me / excusez-moi!

Numbers:

0. rei	11. ju ichi	20. ni ju	100. hyaku
1. ichi	12. ju ni	30. san ju	1,000. sen
2. ni			
3. san			
4. shi, yon			
5. go			
6. roku			
7. shichi			
8. hachi			
9. ku			
10. ju			

Attacks *Attaques*

Eri Dori	Collar held from behind ; <i>saisi du col depuis l'arrière.</i>
Gyakute Dori	Cross hand grab ; <i>saisie mains croisées.</i>
Katate Dori	Single hand grab to the wrist ; <i>saisie à une main.</i>
Kata Dori	Single hand grab to shoulder ; <i>saisie de l'épaule.</i>
Kubi Shime	Attacks to the throat & hand grab from behind ; <i>attaque à la gorge et saisie depuis l'arrière.</i>
Morote Dori	Grab of the wrist of an opponent by both hands ; <i>saisie des 2 mains sur un bras.</i>
Muna Dori	Grab of lapel ; <i>saisie du col.</i>
Mune Tsuki	Thrust to the chest ; <i>Frappe vers la poitrine.</i>
Ryote Dori	Two handed grab of opponent with both hands ; <i>saisie des 2 mains.</i>
Shomen Uchi	Strike to the center of the head ; <i>frappe au centre de la tête.</i>
Yokomen Uchi	Strike to the side of the head ; <i>frappe sur le coté de la tête.</i>

Techniques *Techniques*

Taijutsu	Basic open handed techniques ; <i>techniques de base à mains ouvertes.</i>
Gokyo	Fifth control ; <i>5^{ème} contrôle.</i>
Hamni Handachi	Technique in which nage is seated, uke is standing ; <i>techniques dans lesquelles nage est assis et uke debout.</i>
Ikkyo	First Control ; <i>premier contrôle.</i>
Irimi Nage	Entering Throw ; <i>frappe d'entrée.</i>
Jiyu Waza	Free style Technique ; <i>technique de style libre.</i>
Jyuji Nage	Crossed Arms Throw ; <i>projection avec bras croisés.</i>
Kaiten Nage	Revolving/Rotating Throw ; <i>projection en rotation.</i>
Kokyu Ho	Kokyu Exercise with partner ; <i>exercice de kokyu avec partenaire.</i>
Kokyu Nage	Breath Throw ; <i>projection avec respiration.</i>
Koshi Nage	Hip Throw ; <i>projection avec hanches.</i>
Kote Gaeshi	Wrist reversal ; <i>rotation du poignets.</i>
Nikyo	Second control ; <i>2^{ème} contrôle.</i>
Randori	Free style with a number of attackers ; <i>style libre avec plus de 1 attaquant.</i>
Sankyo	Third Control ; <i>3^{ème} contrôle.</i>
Shiho Nage	Four Direction Throw ; <i>projections à 4 directions.</i>
Suwari Waza	Techniques executed while both partners are in sitting position ; <i>techniques avec les 2 partenaires assis.</i>

Tai No Henko

Basic blending technique ; *techniques de liaison de base.*

Tenchi Nage

Heaven & earth throw ; *projection ciel et terre.*

Ushiro Waza

Techniques against rear attacks ; *techniques répondant à des attaques arrière.*

Yonkyo

Fourth control; *4^{ème} contrôle.*

20 Jo Suburi

A. Tsuki No Bu

- 1. Choku Tsuki**
- 2. Kaeshi Tsuki**
- 3. Ushiro Tsuki**
- 4. Tsuki Gedan Gaeshi**
- 5. Tsuki Jodan Gaeshi Uchi**

B. Uchi No Bu

- 6. Shomen Uchikomi**
- 7. Renzoku Uchikomi**
- 8. Menuchi Gedan Gaeshi**
- 9. Menuchi Ushiro Tsuki**
- 10. Gyaku Yokomen Ushiro Tsuki**

C. Katate No Bu

- 11. Katate Gedan Gaeshi**
- 12. Katate Toma Uchi**
- 13. Katate Hachi No Ji Gaeshi**

D. Hasso No Bu

- 14. Hasso Gaeshi Uchi**
- 15. Hasso Gaeshi Tsuki**
- 16. Hasso Gaeshi Ushiro Tsuki**
- 17. Hasso Gaeshi Ushiro Uchi**
- 18. Hasso Gaeshi Ushiro Barai**

E. Nagare No Bu

- 19. Hidari Nagare Gaeshi Uchi**
- 20. Migi Nagare Gaeshi Tsuki**

Glossaire

Aiki	Harmonious Energy / Energie harmonieuse
Aikido	Way of harmonious action, the way of being in harmony with the World / La voie de l'action harmonieuse, le moyen d'être en harmonie avec le monde.
Atemi	Striking techniques to vital areas in order to create openings for techniques / techniques de frappes permettant de créer une ouverture en atteignant les parties vitales.
Bokken	Wooden Sword /Sabre en bois.
Bukiwaza	Weapons Techniques /Techniques d'armes
Dan	Black Belt Rank / Degré de ceinture noire
Deshi	Student /Etudiant.
Dojo	Place to study the way /Endroit pour pratiquer la voie.
Gi	Training Uniform /uniforme d'entraînement.
Hakama	Divided skirt like uniform pants worn over gi. Those who are of black belt rank wear this./ Jupe-pantalon portée au-dessus du gi. Porté à partir de la ceinture noire.
Hanmi	T Stance / Position en T.
Happo	Eight Directions / Huit directions.
Hara	Physical and spiritual center, located in the lower abdomen./ Centre physique et spirituel, situé dans le bas de l'abdomen.
Irimi	Entering Technique / Technique d'entrée.
Jo	Wooden Staff / Bâton en bois.

Jo Awase	Blending partner practice with jo Pratique de liaison avec un partenaire avec le Jo.
Jo Dori	Jo taking techniques / Technique de prise du Jo.
Jo Kata	
A. San ju ichi no jo kata	31 Count Jo form /forme à 31 mouvements
B. Ju san no jo kata	13 Count Jo form / forme à 13 mouvements
C. Roku no jo kata	6 Count Jo form / forme à 6 mouvements
Jo Suburi	Solo Practice with Jo (20 Movements) / Pratique individuelle avec le Jo
Kamae	Ready stance / position de départ.
Kata	Shoulder / Epaule.
Kata	A serie of movements designed to teach form and basic movement./ Série de mouvements désignée pour enseigner les formes et les mouvements de base.
Keiko	Training / Entraînement.
Ken (Bokken)	Japanese Sword / Sabre japonais.
Ken Awase	Blending partner practice with ken / Pratique de liaison à 2 avec le ken.
Ken Suburi	Solo practice with Ken (7 forms)/pratique solitaire avec le Ken (7formes).
Ki	Vital force, Universal energy in practice. Ki is directed before the body movement takes place Force vital, énergie universelle dans la pratique. Ki est dirigé avant que le mouvement du corps ne prenne place.
Ki Musubi	“Tying of Ki” The Ki or Energy connection between partners/ “Liaison avec Ki”, Ki, ou connection énergétique avec le partenaire.
Kiai	Outpouring of vital energy that unifies all parts of the body and spirit/ Sortie de l’énergie vitale qui unifie le corps et l’esprit.

Kihon Waza	The basic forms of technique serving as a foundation for all of the advanced levels. La forme de base des techniques servant à la fondation pour les niveaux plus avancé.
Ki No Nagare	“The flowing of Ki” Flowing/Fluid form of technique / « le flux de Ki »/ Forme fluide d’une technique.
Kokyu	Flow of breath; coordination of the mind, the body and breath to result in power transcending physical strength / Flux de la respiration; coordination entre l’esprit, le corps et la respiration résultant en une puissance transcendant la force physique.
Kumijo	Combat partner practice with jo / Pratique de combat avec le Jo.
Kumitachi	Combat partner practice with ken/ Pratique de combat avec le Ken.
Kyu	Ranks below black belt level / Rang au dessous de la ceinture noire.
Ma Ai	The space/time relationship between uke and nage /relation espace-temps entre uke et nage.
Nage	Throw or Thrower/ Projection ou celui qui projette.
Obi	Belt/ ceinture.
Omote	The attacker’s front/ le devant de l’attaquant.
Omote Waza	Techniques towards attackers front/ techniques se déroulant devant l’attaquant.
O’ Sensei	Great Teacher, Morihei Ueshiba, Founder of Aikido/ Grand Maître, Morihei Ueshiba, Fondateur de l’Aikido
Ryote	Both Hands / les 2 mains.
Sempei	Senior student /Elève avancé.

Sensei	Teacher, instructor, Maître, Enseignant.
Seiza	Formal sitting position/ position formelle assise.
Shiho	Four Directions/ 4 directions.
Suburi	Single movement using the ken or jo done as solo practice ; mouvement unique fait en utilisant le ken, ou le jo pratiqué en solitaire.
Suwariwaza	Sitting techniques, techniques done from seiza ; Techniques faites depuis la position assise.
Tachi	Japanese Sword ; sabre japonais.
Tachi Dori	Techniques of taking an attackers sword ; techniques de prise du sabre de l'ataquant.
Taijutsu	Body techniques without weapons ; techniques sans utilisation des armes.
Tai Sabaki	Body movement ; mouvement corporel.
Takemusu Aiki	The spontaneous creation of harmonious action ; la création spontanée d'une action harmonieuse.
Tanren Uchi	A practice for developing the hips; usually done by hitting a bundle of branches or a tire with a bokken ; pratique développant les hanches; pratiquée seul, en frappant des branches ou un pneu avec un bokken
Tanto Dori	Technique against a knife attack ; techniques contre une attaque avec un couteau.
Te	Hand ; main
Tegatana	Blade or sword edge of the hand ; lame ou bord de la main.
Tsuki	Thrust, coup de poing.

Uchi	Strike, frappe.
Uke	The Attacker ; l'attaquant.
Ukemi	The art of being thrown and receiving the energy of the technique ; l'art d'être projeté et de recevoir l'énergie d'une technique.
Ura	To the rear of the attacker ; l'arrière de l'attaquant.
Ura waza	Technique toward attacker's back ; technique vers le dos de l'attaquant.
Ushiro	Behind, rear back ; derrière.
Ushiro waza	Techniques against rear attacks ; techniques répondant à une attaque arrière.
Waza	Technique
Zazen	Meditation, Zen Style; quite sitting practice in clearing the mind of thoughts and giving broad attention to the here and now; centering ; méditation de style Zen; assise tranquille pratiquant la clarté d'esprit, donnant une intention large à l'ici et maintenant.

Examens Adultes

6ème Kyu

20 cours, et l'accord de Sensei

Participation a 1 événement d'Aikido Vevey

Ukemi (niveau de base)

Tachiwaza

Katate dori Tai no henko

Katate dori Tai no henko - Ki no nagare

Morote dori kokyu nage

Katate dori ikkyo omote / ura waza

Katate dori shihonage omote / ura waza

Bukiwaza

Ken

1-3 suburi

Jiyuwaza

Le mouvement libre fluide avec 1 attaquant.

Suwariwaza

Ryote dori kokyo ho.

5ème Kyu

**35 cours depuis le 6ème Kyu, et l'accord de Sensei
Toute la matière d'examen précédant**

Participation à 1 séminaire de l'EAC

Tachiwaza

Ikkyo

Shomenuchi ikkyo omote waza

Shomenuchi ikkyo ura waza

Iriminage

Shomenuchi iriminage

Kokyunage

Ryote dori tenchi nage

Bukiwaza

Jo

1-10 suburi

Jiyuwaza

Le mouvement libre fluide avec 1 attaquant.

4ème Kyu

**45 cours depuis le 5ème Kyu et l'accord de Sensei
Toute la matière de l'examen précédant**

Participation à 1 séminaire de l'EAC

Tachiwaza

Nikkyo

Shomenuchi nikkyo omote waza

Shome nuchi nikkyo ura waza

Kotegaeshi

Katate dori kotegaeshi

Shihonage

Shomenuchi shihonage

Gyakute dori shihonage

Bukiwaza

Ken

4-5 suburi

Jo

11-20 suburi

Suwariwaza

Shomenuchi ikkyo omote / ura waza

Jiyuwaza

Le mouvement libre fluide avec 1 attaquant.

3ème Kyu

**60 cours depuis le 4ème Kyu et l'accord de Sensei
Toute la matière de l'examen précédent**

Participation à 1 séminaire de l'EAC

Suwariwaza

Shomenuchi nikkyo omote / ura waza

Tachiwaza

Sankyo

Shomenuchi sankyo omote waza

Shomenuchi sankyo ura waza

Kotegaeshi

Tsuki kotegaeshi

Shomenuchi kotegaeshi

Shihonage

Kata dori menuchi shihonage

Yokomenuchi shihonage

Iriminage

Yokomenuchi iriminage (actif)

Kokyunage

Ushiro ryokata dori kokyunage

Kaiten nage

Katate dori kaiten nage uchi mawari

Bukiwaza

Ken

6-7 suburi

Jo

San-ju ichi no jo kata

2ème Kyu

**75 cours depuis le 3ème Kyu et l'accord de Sensei
Toute la matière de l'examen précédant
Participation à 2 séminaires de l'EAC**

Suwariwaza

Shomenuchi sankyo omote/ura waza

Tachiwaza

Yonkyo

Shomenuchi yonkyo omote waza

Shomenuchi yonkyo ura waza

Iriminage

Katadori menuchi iriminage

Tsuki iriminage

Yokomenuchi iriminage (réceptif)

Morotedori iriminage ki no nagare

Kotegaeshi

Katadori menuchi kotegaeshi

Gyakutedori kotegaeshi

Koshinage

Katate dori koshinage

Shomenuchi koshinage

Ushirowaza

Ushiro ryote dori ikkyo omote/ura waza

Ushiro ryote dori kotegaeshi

Bukiwaza

Ken

Ichi no kumitachi

Jo

Ichi no kumijo

Jiyuwaza

Le mouvement libre fluide avec 2 attaquants

1ère Kyu

**100 cours depuis le 2ème Kyu et l'accord de Sensei
Toute la matière de l'examen précédant
Participation à 2 séminaires de l'EAC et 1 séminaire en dehors de l'EAC**

Suwariwaza

Shomenuchi ikkyo - yonkyo omote/ ura waza

Hanmihandachi

Katate dori shihonage

Ryote dori shihonage

Tsuki Kotegaeshi

Karate dori kaiten nage

Ushiro waza ki-no-nagaré (4 Techniques)

Tachiwaza

3 Techniques de:

Ikkyo

Kokyunage

Shihonage

Iriminage

Kotegaeshi

Kaiten nage

Koshinage

Juuji nage

Ushiro waza

Bukiwaza

Buki dori - 3 techniques avec chaque arme

Jiyuwaza

Le mouvement libre fluide avec 3 attaquants.