

6^e Kyu & 5^e Kyu

- 20 heures de cours au moins ou environ 2 mois de pratique réelle après la date d'inscription au club.
- AIKITAISO: EXERCICES EDUCATIFS.
- UKEMI : CHUTES.
- TAISABAKI : MOUVEMENTS DU CORPS.

TACHIWAZA: Techniques debout

AIHANMI KATATEDORI IRIMINAGE (Omote-Ura)

Position même garde, prise d'un poignet opposé à une main : projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

AIHANMI KATATEDORI KOTEGAESCHI

Position même garde, prise d'un poignet opposé à une main: projection par torsion extérieure du poignet.

AIHANMI KATATEDORI IKKYO (Omote-Ura)

Position même garde, prise d'un poignet opposé à une main: immobilisation premier principe.

AIHANMI KATATEDORI SHIHONAGE (Omote-Ura)

Position même garde, prise d'un poignet opposé à une main: projection dans toutes les directions.

AIHANMI KATATEDORI UCHIKAITENNAGE

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

AIHANMI KATATEDORI SANKYO

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

SHOMENUCHI IRIMINAGE

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

SHOMENUCHI IKKYO (Omote-Ura)

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

SHOMENUCHI NIKYO (Omote-Ura)

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

SHOMENUCHI KOTEGAESHI

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

CHUDANTSUKI IRIMINAGE (Omote-Ura)

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

CHUDANTSUKI KOTEGAESHI (Omote-Ura)

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

KATATEDORI SHIHONAGE (Omote-Ura)

Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main: projection dans toutes les directions.

KATATEDORI TENCHINAGE

Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main : projection bras en extension, l'un vers le ciel, l'autre vers la Terre.

KATATEDORI IKKYO (Omote-Ura)

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

KATATEDORI UDEKIMENAGE (Omote-Ura)

Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main: projection en avant par contrôle du coude.

KATATEDORI KOKYUNAGE

Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main: projection par expansion de l'énergie potentielle intérieure.

SUWARIWAZA: Techniques à genoux

SHOMENUCHI IKKYO (Omote-Ura)

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

KATADORI IKKYO (Omote-Ura)

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