

1^{er} DAN Aikibudo

Connaissances de base		
<i>Tai sabaki :</i> Irimi O irimi Hiraki Nagashi Hiki	<i>Ukemi :</i> (deux formes de chutes: plaquée et roulée) Mae Ushiro Yoko	<i>Hojo undo:</i> Nigiri gaeshi Neji kaeshi Oshi kaeshi Shinogi Tsuppari
<i>Te hodoki, Mae :</i> Jyunte dori Dosokute dori Ryote dori Ryote ippo dori Gyakute dori	<i>Te hodoki, Mae :</i> Muna dori Sode dori Ryo sode dori	<i>Te hodoki, Ushiro :</i> Eri dori Ryote dori Shitate dori Uwate dori Ryo sode dori Katate dori eri shime
KATAS		
<i>Kihon nage waza shodan</i>	<i>Kihon osae waza</i>	<i>Ikkajo idori (daito ryu)</i>
Mukae daoshi (ura yokomen uchi) Shiho nage (omote yoko men uchi) Yuki chigae (tsuki jodan) Neji kote gaeshi (tsuki chudan) Tenbim nage (mae ryo sode dori) Hachi mawashi (dosokute dori) Koshi nage (ryote dori)	mae : Ushiro hiji kudaki (tsuki chudan) Robuse irimi (ryote ippo dori) Kote kudaki (mae sode dori) ushiro : Yuki chigae (ushiro katate dori eri jime) Shiho nage (ushiro ryote dori) Mukae daoshi (ushiro uwate)	suwari : Ippon dori (shomen uchi) Gyaku ude dori (muna dori) Hiji gaeshi (tsuki chudan) Kuruma daoshi (omote yoko men uchi) Shime gaeshi (mae juji jime)
<i>Suwari waza no kata</i> <i>(kata de déséquilibre et renversement)</i>	<i>Happoken no kata</i> <i>(kata des huit frappes et esquives)</i>	<i>Tsuki uchi no kata</i> <i>(kata des frappes directes et en revers)</i>
Jyunte dori Ryote dori Muna dori + yoko men uchi Mae jime	Soto barai uke jodan Empi uchi Soto barai uke gedan Gyaku choku tsuki chudan Soto barai uke chuto Choku zuki chudan Choku zuki gedan Choku zuki jodan	Choku zuki Koshi tsuki Hiki tsuki Jyun uchi Hineri uchi Gyaku uchi
<i>Keri waza no kata</i> <i>(les cinq coups de pied)</i>	<i>Buki dori</i> <i>(kata avec armes)</i>	<i>Katori shinto ryu</i>
Mae geri Yoko geri Ushiro geri Mawashi geri Ura mawashi geri	Tambo no kata : tsuki, men uchi, omote yoko men uchi, ura yoko men uchi, omote do uchi, ura do uchi, omote sune uchi, ura sune uchi, tsuki (Shiho giri shiho nage) (Ken no kata)	Itsutsu no tachi et deux Iai jutsu (les candidats ikkyu kobudo exemptés) Iai Yoseikan shinto ryu (deux au choix du candidat)

1^{er} DAN Aikibudo

(suite)

Distances :

Chika ma

Ma

To ma

Techniques de base :

Mukae daoshi

Shiho nage

Yuki chigae

Neji kote gaeshi

Kote gaeshi

Tenbim nage

Hachi mawashi

Koshi nage

Ura ude nage

Ushiro kata otoshi

Robuse irimi

Robuse tenkan

Ushiro hiji kudaki

Kote kudaki

Han sutemi :

Kubi otoshi

Hazu oshi

Harite

Sutemi* :

Kubi otoshi sutemi

Hazu oshi sutemi

Harite sutemi

Hiji kake sutemi

Soto waki tori sutemi

Ude tomoe sutemi

* Un sutemi au choix du candidat.

Randori :

Wa no seishin : forme dynamique, souple, en harmonie de mouvement amenant à la chute

Ju no randori : forme souple (attaque et défense alternées)

Futari no randori : contre deux partenaires en alternance (Kakari geiko : les attaques se suivent sans pause)

Randori de canalisation : Randori d'esquives