

## 2<sup>e</sup> DAN Aikibudo

<b>TECHNIQUES AU PROGRAMME</b>		
<i>Techniques de base</i>	<i>Sutemi*</i>	<i>Randori</i>
Ude garami Mae hiki otoshi Ushiro hiki otoshi Hiji gaeshi Ude kake mae hiki otoshi Kata ha otoshi Te uchi mata gaeshi Gyaku te uchi mata gaeshi Gyaku kote gaeshi Ashi tori oshi taoshi Mae tobu nage Ura tobu nage Do gaeshi Gyaku do gaeshi Mae hiji kudaki Ura mukae daoshi Ura kata ha otoshi	Kubi otoshi sutemi Hazu oshi sutemi Harite sutemi Hiji kake sutemi Soto waki tori sutemi Ude tomoe sutemi  * Quatre sutemi au choix du candidat.	Wa no seishin  Ju no randori  Futari no randori  Taninzu randori  Randori de canalisation
<b>KATAS SANS ARMES</b>		
<i>Kihon nage waza nidan</i>	<i>Ikkajo idori (Daito Ryu)</i>	
Ude garami (ura yokomen uchi) Mae hiki otoshi (shomen uchi) Te uchi mata gaeshi (tsuki jodan) Ude kake mae hiki otoshi (tsuki chudan) Ura mukae daoshi (mae geri) Gyaku kote gaeshi (jyunte dori + tsuki jodan) Ashi tori oshi taoshi (mae eri dori)	Ippon dori (shomen uchi) Gyaku ude dori (muna dori) Hiji gaeshi (tsuki chudan) Kuruma daoshi (omote yoko men uchi) Shime gaeshi (juji jime) Kakae jime (juji jime) Karami nage (mae eri + shomen uchi) Kote gaeshi (ryote dori) Nukite dori (ryote dori) Hiza jime (ryote dori)	
<b>URA NO KATA (kata des contres)</b>		
<i>première série</i>		
Mae eri dori + Omote yoko men uchi Yuki chigae Robuse Nagashi et retour en garde	Ushiro katate dori eri shime Hiji kudaki Do gaeshi	
<i>deuxième série</i>		
Omoto yoko men uchi Tembin nage Kata ha otoshi	Shiho nage Mukae daoshi Kata guruma	
<b>TECHNIQUES CONTRE ARMES</b>		
<i>Tanto dori</i>	<i>Hambo dori</i>	
Kote gaeshi (tsuki chudan – nage, osae) Kataha otoshi (tsuki chudan – nage, osae) Shiho nage (yoko men uchi – nage, osae)	Kote gaeshi (tsuki chudan)  Tembin nage (tsuki chudan)  Shiho nage (tsuki chudan)	
<b>KATAS AVEC ARMES</b>		
Tanto no kata : men uchi, omote yoko men uchi, ura yoko men uchi, tsuki, sakate ura otoshi tsuki, sakate yoko giri, sakate ura yoko tsuki, sakate ushiro tsuki	Iai Yoseikan Shinto Ryu (6 au choix du candidat)	
<i>Katori Shinto Ryu*</i>		
Nanatsu no tachi et six kata de Iai jutsu. *Exemption pour les candidats ikkyu en Kobudo.		