



# TECHNIQUES A CONNAITRE POUR LES PASSAGES DE GRADES

Couleur de ceinture	Généralités et critères	Attaque / /Technique
<b>Jaune/blanche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Nom du fondateur</li> <li>-Définition des idéogrammes : « <b>Aï</b> », « <b>Ki</b> » et « <b>Do</b> ».</li> <li>-Définition de l'Aïkido, le Dojo, le</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>-Shomen-utchi / <b>Irimi-nage</b></li> <li>-Katate-dori / <b>Tenchi-nage</b></li> </ul>
<b>5<sup>e</sup> Kyu</b> <b>Jaune</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-même interrogations que pour la jaune et blanche, plus :</li> <li>-Chute arrière parfaite</li> <li>-Attitude et Posture de garde parfaites</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Même techniques que les grades précédents plus :</li> <li>-Haihammi-katate-dori / <b>Ikkyo + et -</b> (debout et à genoux)</li> <li>-Yoko-men-utchi / <b>Shio-nage</b></li> <li>-Suwari-waza, Ryote-dori / <b>Kokyu-ho</b></li> </ul>
<b>Jaune/Orange</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-même critères que les grades précédents plus :</li> <li>-chute avant parfaite</li> <li>-attaques sincères</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>--Ryote-dori/ <b>Nik-Kyo</b></li> <li>-Tsuki-tchudan / <b>Kote-gaeshi</b></li> <li>-Katate-dori/<b>soku men irimi nage</b></li> <li>-Haihammi-Katate-dori/<b>Ude Kime Nage</b></li> </ul>
<b>4<sup>e</sup> Kyu</b> <b>Orange</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-mêmes critères que les grades précédents plus :</li> <li>-respect des distances, du rythme ( <i>bien ensemble avec</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Shomen-utchi/<b>San-kyo</b></li> <li>-Ushiro-ryote-dori / <b>Kokyu-nage</b></li> <li>-<b>Suburi-shomen</b> (frappes) avec le Ken.</li> </ul>

	<i>son partenaire)</i>	
<b>Orange/Vert</b>	-mêmes critères que les grades précédents	<b>-Jo-dori/ 3 projections</b> -Yokome utchi/ <b>Irimi-nage, Kote-gaeshi, Ude-Kime nage</b> -Suwari waza/ Shomen utchi/ <b>irimi nage</b>

**NOTA:** à chaque passage, les techniques des grades inférieurs seront systématiquement rappelées



Couleur de ceinture	Généralités et critères	Attaque / /Technique
<p><b>3<sup>e</sup> Kyu</b></p> <p><b>verte</b></p>	<p>-définitions des idéogrammes « Aï » »ki »do », le fondateur, dojo, tatamis, le Ken, le Jo , le Tanto...</p> <p>--respect des distances, du rythme. Chute arrière attitude et posture de garde parfaites</p>	<p>Même techniques que les grades précédents plus :</p> <p>-Yokomen utchi/ <b>Kote-Gaeshi</b></p> <p>-Haïami-katate dori/ <b>Naname-kokyu-nage</b></p> <p>-Shomen utchi/<b>Yon Kyo</b></p> <p>-Hammi-handatchi-waza/ <b>Uchi Kaiten-nage</b></p>
<p><b>Verte/bleue</b></p>	<p>--mêmes critères que les grades précédents</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p><b>-la chute avant</b> sans bruit, en ligne...</p>	<p>-Ushiro ryote-dori/<b>Shio Nage &amp; ude kime nage</b></p> <p>-Hammi-handatchi-waza/Katae-dori/<b>Shio nage+ -</b></p> <p>-Shomen et Yokomen-utchi /<b>Gokyo</b></p> <p>-Ushiro-kata-dori/<b>Aïki-Nage</b></p>
<p><b>2e Kyu</b></p> <p><b>Bleue</b></p> <p>Port du Hakama</p> <p>Selon le comportement (<i>respect, discipline et sérieux</i>) du candidat tout au long de sa saison.</p>	<p>--mêmes critères que les grades précédents</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p><b>-la chute plaquée</b></p>	<p><b>-Osae-waza, Koshi-nage</b></p> <p>-Shomen-utchi/ <b>tous les osae-waza</b></p> <p><b>-Jo-dori</b> &gt; <i>saisi par Uke ou Tori</i></p> <p><b>-Kokyu-Nage(s)</b></p> <p>-Shomen/<b>Ude-garami</b>, Katate-</p>

	<b>-le port du Hakama (les règles, le symbole, l'exemple et la distinction du groupe)</b>	dori/ <b>Sumi-otoshi</b> -Haihammi katate-dori/ <b>Koshi-nage</b>
<b>Bleue/marron</b> Port du Hakama	--mêmes critères que les grades précédents  + <b>-la chute « tampon buvard »</b>	-Ushiro-eri-dori/ <b>Shio-Nage</b> -Katate ryote dori/ <b>juji-Garami</b> -Katate-dori/ <b>Koshi-nage</b> -Hammi-handatchi-waza/ <b>Osae-waza</b> <b>- travail d'esquives contre 02 adversaires armés du tanto et du Ken.</b> Attendre un an pour 1 <sup>er</sup> Kyu.
<b><u>1<sup>er</sup> Kyu</u></b> <b>Marron</b> Port du Hakama	--mêmes critères que les grades précédents  + <b>la chute « feuille morte »</b>	-tout le programme adulte <b><u>parfaitement</u></b> <i>indiqué sur le guide du débutant.</i>  (en vue du passage de <b>ceinture noire du programme des adultes</b> <i>face au jury fédéral à Paris un an après) !</i>

Nota : ce programme peut faire l'objet de changement. Il s'adaptera en fonction des critères de la FFAAA