





TECHNIQUES A CONNAITRE POUR LES PASSAGES DE GRADES

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

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

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



Couleur de ceinture	Généralités et critères	Attaque / /Technique
<p>3^e Kyu</p> <p>verte</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/ Kote-Gaeshi</p> <p>-Haïami-katate dori/ Naname-kokyu-nage</p> <p>-Shomen utchi/Yon Kyo</p> <p>-Hammi-handatchi-waza/ Uchi Kaiten-nage</p>
<p>Verte/bleue</p>	<p>--mêmes critères que les grades précédents</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>-la chute avant sans bruit, en ligne...</p>	<p>-Ushiro ryote-dori/Shio Nage & ude kime nage</p> <p>-Hammi-handatchi-waza/Katae-dori/Shio nage+ -</p> <p>-Shomen et Yokomen-utchi /Gokyo</p> <p>-Ushiro-kata-dori/Aïki-Nage</p>
<p>2e Kyu</p> <p>Bleue</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>-la chute plaquée</p>	<p>-Osae-waza, Koshi-nage</p> <p>-Shomen-utchi/ tous les osae-waza</p> <p>-Jo-dori > <i>saisi par Uke ou Tori</i></p> <p>-Kokyu-Nage(s)</p> <p>-Shomen/Ude-garami, Katate-</p>

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