

# CERA Centre International de l'Aikibudo - Programme du 6° au 1° kyu

Écrit par jmp

Mardi, 17 Février 2015 08:25

Voici le programme des connaissances à acquérir du 6° au 1° kyu :  
 cliquez sur le programme pour l'imprimer :

## AIKIBUDO

Progression technique 1<sup>er</sup> DAN

	SHOKU		CHUKYU		JOKYU	
	6 <sup>ème</sup> KYU	5 <sup>ème</sup> KYU	4 <sup>ème</sup> KYU	3 <sup>ème</sup> KYU	2 <sup>ème</sup> KYU	1 <sup>er</sup> KYU
Ukemi Waza	Uraho Utsuri	Mae Utsuri	Yoko Utsuri	Chutes Brisées		
Tai Sabaki	Iwari O Wari	Hiraki Nagashi	Hiki	Esquives/Canalisations Tochu Zuki	Esquives/Canalisations Uta Yoko Men Uchi Ondé Yoko Men Uchi	Esquives/Canalisations Randori E contre 2
Tsukame Kata et Te Hodoke	Jumai Dori Gyubai Dori Dousoku Tō Dori	Ryūto Ippō Dori Ryūto Dori Mama Dori	Mae Sode Dori Mae Ryō Sode Dori	Uraho Ryōtō Dori Uraho Harai Dori Eri Awa	Uraho Utsuri Dori Uraho Utsuri Dori Uraho Eri Dori	Uraho Ryō Sode Dori Mae Kama Tsuki
Tsuki Waza	Tochoku Zuki	Ondō Yoko Men Uchi Uta Yoko Men Uchi	Gyaku Zuki Hakui Gubi	Hiki Hiki Oyaku Uchi		
Keri Waza	Mae Gōri	Mawashi Gōri	Yoko Gōri	Uraho Gōri	Uta Gōri	
Hojo Utsuri	Higi Kamae	Hiji Kamae	Oshi Kamae	Tsoppai	Shinogi	
Kibon Nagē Waza	Mukai Dando Uta Yoko Men Uchi	Shiho Hagi Ondō Yoko Men Uchi	Yuki Chagai Tsuki Jodan	Hiji Kōtō Gombi Tsuki Chudan	Tamibi Hagi Ryo Sode Dori	Machi Mowashi Dousoku Tō Chū Kōshi Hagi Bōshi Dori
Kibon Osaē Waza	Uraho Hiji Kusaki Tsuki Chudan	Kobane Ryūto Ippō Dori	Kōshi Kusaki Sode Dori	Yuki Chagai Shimo Eri Jōdō	Shiho Hagi Uraho Ryōtō Dori	Mukai Dando Uraho Utsuri
Nagē Waza	Uraho Kata Otsuda	Uta Ude Hagi Mukai Dando	Shiho Hagi Yuki Chagai	Hiji Kōtō Gombi	Tamibi Hagi Machi Mowashi	Kōshi Hagi
Osae Waza		Uraho Hiji Kusaki	Robane Torikan et Kiri	Kōshi Kusaki Mukai Dando	Shiho Hagi Yuki Chagai	Hiji Kōtō Gombi Kōtō Gombi
Kata 30sec 30Tps				Ken Ho Kata	Shiho Gōri - Shiho Hagi	Tamibi Waza
Kata 30sec 30Tps			Happoken Kata	Tsuki Uchi Ho Kata	Gōri Gōho Ho Kata	Sowary Waza Ho Kata
Wa No Seishūn				Mae	Uraho	
Randori				Randori Tai Sabaki Application sportive et réaliste	Randori Wa Ho Seishūn Application sportive et réaliste	Tamibi Ho Randori 1 Centre - Partenaire

ASP AIKIBUDO STE MARIE AUX CHENES  
 Programme par Kyu interne au club  
 Établi à partir de la progression technique élaborée par la S.C.D.G.E.A en novembre 2012