

1er KYU :

Minimum 8 mois de pratique réelle après le 2e Kyu ou 160 heures

SUWARIWAZA

RYOTE DORI :

- ikkyo

RYO KATA DORI :

- ikkyo

HANMIHANDACHI WAZA

GYAKUHANMI KATATE DORI :

- kote gaeshi - irimi nage - kaiten nage - sumi otoshi

SHOMEN UCHI :

- irimi nage

TACHIWAZA

RYOTE DORI :

- ikkyo

RYO KATA DORI :

- ikkyo

SHOMEN UCHI :

- gokyo - shiho nage

JODAN TSUKI :

- Shiho nage

MAGERI :

- Irimi nage

USHIRO WAZA

USHIRO RYOTE DORI :

- kokyu nage - koshi nage - jyu waza

USHIRO RYO KATA DORI :

- sankyo - kote gaeshi - kokyu nage

ERI DORI : ikkyo - kote gaeshi - kokyu nage

KATATE DORI KUBISHIME : shiho nage - kote gaeshi - kokyu nage.

Les grades Dan sont délivrés après un passage de grade organisé par l'Union des Fédérations d'Aïkido (UFA). Il est possible de se présenter 1 an après l'obtention de son 1er kyu et avoir plus de 16 ans le jour du passage ... Généralement sur proposition de son enseignant !

Passages de grades !

Une possibilité pas une obligation

Les passages de grades ne sont qu'un aspect de la pratique. Une démarche personnelle qui ne doit pas occulter l'essentiel. A chacun de définir ses priorités et se laisser transformer par la pratique ...

Aïki Dojo Sankaku

Club affilié

Fédération Française d'Aïkido et Budo

Groupe Aïkikai

FFAB n° 20629034

Fédération Européenne de Iaïdo

FEI n° 273

Fédération Européenne de Jodo

Agrément jeunesse et Sport

29 S 1515

Site INTERNET

Vous trouverez, sur notre site Internet, de nombreuses informations concernant les Budo enseignés ainsi que la pratique au sein du club notamment l'équipement, grille tarifaire, Dojo, etc.

<http://aikidojosankaku.over-blog.com>

Renseignements : 06 13 98 28 39

a.sankaku@orange.fr



Saint Pol de Léon
Morlaix

Aïkido

Iaïdo

Jodo



合気道

ほぢ

Mémo AÏKIDO

Progression technique

Les kyus

Les kyus sont les niveaux précédents les grades Dan. Ils sont délivrés par l'enseignant principal d'un club. La progression est donnée à titre indicatif et est surtout fonction de l'assiduité et l'engagement personnel que chaque pratiquant y met !

6^e KYU :

Exigences définies par le professeur du club

5^e KYU :

Minimum 2 mois de pratique ou 20 heures.

SUWARIWAZA

AIHANMI KATATE DORI :

- ikkyo - irimi nage

SHOMEN UCHI :

- ikkyo - irimi nage

RYOTE DORI :

- kokyu ho

TACHIWAZA

AIHANMI KATATE DORI :

- ikkyo - shiho nage - irimi nage

GYAKUHANMI KATATE DORI :

- tenchi nage

SHOMEN UCHI :

- ikkyo - irimi nage

4^e KYU :

Minimum 3 mois de pratique réelle après le 5^e Kyu ou 60 heures

SUWARIWAZA

AIHANMI KATATE DORI :

- nikyo – sankyo - yonkyo

KATA DORI :

- ikkyo - nikyo

SHOMEN UCHI :

- nikyo - kote gaeshi

TACHIWAZA

AIHANMI KATATE DORI :

- nikyo – sankyo – yonkyo - udekime nage - kote gaeshi - koshi nage

GYAKUHANMI KATATE DORI :

- ikkyo – nikyo - shiho nage - udekime nage - kote gaeshi

- irimi nage - uchi kaiten nage - soto kaiten nage

KATA DORI :

- ikkyo - Nikyo

SHOMEN UCHI :

- nikyo - sankyo (uchi, soto kaiten) – yonkyo - kote gaeshi

YOKOMEN UCHI :

- shiho nage - udekime nage - kokyu nage

USHIRO WAZA

KATATE DORI KUBISHIME :

- ikkyo - irimi nage

3^e KYU :

Minimum 6 mois de pratique réelle après le 4^e Kyu ou 120 heures

HANMIHANDACHI WAZA

GYAKUHANMI KATATE DORI :

- Ikkyo - shiho nage

TACHIWAZA

RYOTE DORI :

- tenchi nage - kokyu nage - koshi nage

CHUDANTSUKI :

- ikkyo - kote gaeshi - irimi nage - uchi kaiten nage

- soto kaiten nage

YOKOMEN UCHI :

- ikkyo – nikyo – sankyo – yonkyo - gokyo - kote gaeshi - irimi nage

KATA DORI MENUCHI :

- ikkyo - nikyo

KATATE RYOTE DORI :

- ikkyo – nikyo - kokyu nage

USHIRO WAZA

RYOTE DORI :

- ikkyo - kote gaeshi - irimi nage

Le hakama : Le port du hakama est décidé par l'enseignant du club . Ce n'est pas un grade ni une distinction ! Il est généralement proposé de le porter entre au 3^eme ou 2^eme kyu

2^e KYU :

Minimum 7 mois de pratique réelle après le 3^e Kyu ou 140 heures

SUWARIWAZA

YOKOMEN UCHI :

- ikkyo – nikyo – sankyo - yonkyo

- kote gaeshi - irimi nage

HANMIHANDACHI WAZA

RYOTE DORI :

- Shiho nage - kokyu nage

USHIRO RYOKATA DORI :

- ikkyo – nikyo – sankyo - kokyu nage

TACHIWAZA

GYAKUHANMI KATATE DORI :

- sankyo – yonkyo - kokyu nage - sumi otoshi - hijikime osae

JODANTSUKI :

- ikkyo - irimi nage

SHOMEN UCHI :

- kaiten nage (soto et uchi) - koshi nage

KATADORI MENUCHI : -shiho nage - udekime nage - kote gaeshi - irimi nage

KATATE RYOTE DORI :

- shiho nage - udekime nage - kote gaeshi - irimi nage - jugi garami

MUNA DORI :

- ikkyo - nikyo - shiho nage

YOKOMEN UCHI :

- koshi nage

RYOTE DORI :

- jugi garami

USHIRO WAZA

USHIRO RYOTE DORI :

- nikyo – sankyo – yonkyo - shiho nage

USHIRO RYOKATA DORI :

- ikkyo – nikyo - irimi nage