



# AIKIBUDO

Progression Technique  
Décembre 2012

1<sup>er</sup> DAN

niveau matière	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
<b>Tai Sabaki</b>	Irimi -- O Irimi	Hiraki -- Nagashi	Hiki	Randori <b>Tchoku Zuki</b> Esquives/Canalisation	Randori <b>Omote Yoko Men Uchi</b> Esquives/Canalisation	<b>Randori</b> ( 1 contre 3 )
<b>Ukemi Waza</b>	Ushiro	Mae	Yoko Ukemi	<b>Chutes Brisées</b>		
<b>Tsuki Waza</b>	Tchoku Zuki	Omote Yoko Men Uchi Ura Yoko Men Uchi	Gyaku Zuki Hineri Uchi	Hiki Tsuki Gyaku Uchi	Tsuki Uchi No Kata	
<b>Keri Waza</b>	Mae Geri	Mawashi Geri	Yoko Geri	Ushiro Geri	Ura Geri	Geri Goho No Kata
<b>Hojo Undo</b>	Nigiri Kaeshi	Neji Kaeshi	Oshi Kaeshi	Tsuppari	Shinogi	
<b>Tsukami Kata et Te Hodoki</b>	Jyunte Dori Gyakute Dori Dosoku Te Dori	Ryote Ippo Dori Ryote Dori Muna Dori	Ushiro Eri Dori Ushiro Ryote Dori Ushiro Shitate Dori	Ushiro Uwate Dori Katate Dori Eri Jime	Mae Sode Dori Mae Ryo Sode Dori Ushiro Ryo Sode Dori	Mae Kumi Tsuki
<b>Techniques Complémentaires</b>	Ushiro Kata Otoshi	Ura Ude Nage	Robuse (Tenkan)	Sur Toutes Formes	d'Attaques et d'Entrées	
<b>Kihon Nage Waza</b>	Mukae Daoshi Ura Yoko Men Uchi	Shiho Nage Omote Yoko Men Uchi	Yuki Chigae Tsuki Jodan	Neji Kote Gaeshi Tsuki Chudan	<b>Tembin Nage</b> Ryo Sode Dori <b>Hachi Mawashi</b> Dosoku Te Dori	<b>Koshi Nage</b> Ryote Dori
<b>Kihon Osae Waza</b>	Ushiro Hiji Kudaki Tsuki Chudan	Robuse Ryote Ippo Dori	Kote Kudaki Sode Dori	Yuki Chigae Ushiro Eri Jime	Shiho Nage Ushiro Ryote Dori	Mukae Daoshi Ushiro Uwate
<b>Kata</b> sans arme			Happoken Kata	Tsuki Uchi No Kata	Geri Goho No Kata	Suway Waza No Kata
<b>Kata</b> avec arme				Ken No Kata	Shiho Giri - Shiho Nage	Tambo Waza
<b>Wa No Seishin</b>				Mae	Ushiro	Sous forme de saisies
<b>Randori</b>			Application dynamique et réaliste	<b>Randori Tai Sabaki</b>	<b>Randori Wa No Seishin</b>	<b>Taninzu No Randori</b> (1 Contre + Partenaires)