



AIKIBUDO

Progression Technique
Programme pour les enfants

niveau <i>matière</i>	SHOKYU		JOKYU	
	10 ^{ème} KYU	9 ^{ème} KYU	8 ^{ème} KYU	7 ^{ème} KYU
Tai Sabaki передвижения	Irimi -- O Irimi	Hiki	Hiraki -- Nagashi	Randori Randori Tai Sabaki Esquives/Canalisation
Ukemi Waza страховки	Ushiro	Mae		Динамичное исполнение
Tsuki Waza удары руками	Tchoku Zuki	Gyaku Zuki		Реалистичное исполнение ударов по целям
Keri Waza удары ногами	Mae Geri	Mawashi Geri	Yoko Geri	Ushiro Geri
Nage Waza бросковые техники	Ura Otoshi Ude Shime+Sode Dori	Kata Otoshi Ude Shime Kuruma Daoshi Omote Yoko Men Uchi	Kote Gaeshi Riote Dori Rofuse Riote ippo Dori	Ushiro Kata Otoshi Ude Shime Tsuki Chudan Kata Otoshi Immobilization Tsuki Chudan
Общая физическая подготовка	10 повторений Отжимания Приседания Пресс	20 повторений Отжимания Приседания Пресс	30 повторений Отжимания Приседания Пресс	40 повторений Отжимания Приседания Пресс