



## Programme d'examen du 6<sup>e</sup> KYU



AIKIDO NO KOKORO GROUP



### Conditions

- ✓ 6 mois et 20 entraînements de pratique au minimum après le passage du 7<sup>e</sup> kyu
- ✓ Maîtriser le contenu du 10<sup>e</sup>, 9<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> kyu qui peuvent aussi être examinés

Entre guillemets « ... », on a la traduction de certains termes japonais.

|  |    |  |   |
|--|----|--|---|
| <b>Tai / Ashi Sabaki</b><br>(« déplacements du corps / des jambes ») | 1  | Mae ashi tenshin                         | Sortir le pied arrière diagonalement en arrière et ramener le pied avant  |
|  | 2  | Ushiro ashi tenshin                      | Sortir le pied avant diagonalement en arrière et ramener le pied arrière  |
| <b>Ukemi</b><br>(« chutes »)   | 3  | Gyaku mae kaiten ukemi                   | Roulade en avant croisée (= sur le bras opposé à la jambe avant)  |
|  | 4  | Ushiro kaiten ukemi 2 <sup>e</sup> forme | Roulade en arrière en atterrissant jambes écartées  |
|  | 5  | Ushiro kaiten ukemi 3 <sup>e</sup> forme | Roulade en arrière en se repoussant sur les mains pour atterrir directement sur les pieds sans poser les genoux par terre   |
| <b>Attaques</b>  | 6  | (Katate tori) gyaku hanmi                | Attaque où on envoie la main dans le menton du partenaire   |
|  | 7  | Ushiro hiki age                          | Saisie à deux mains des deux poignets par derrière  |
| <b>Undo</b><br>(« exercices »)                                       | 8  | Suwari Waza<br><b>Kokyu Ho 6x</b>        | En <i>seiza</i> face à face sur saisie-poussée <i>ryotetori</i> , annuler la force et faire basculer <i>uke</i> de côté   |
|  | 9  | Charge pour<br><b>Koshi nage 6x</b>      | Charger <i>uke</i> sur les hanches, sans projection. A gauche et à droite   |
| <b>TACHI WASA</b>  |    |  | « pratique debout »   |
| <b>Attaques</b>  |    | <b>Techniques</b>                        |   |
| (Katate tori) gyaku hanmi  | 10 | Tenchinage                               | Entrer zig-zag derrière le pied avant, projection ciel-terre en entrant avec la jambe derrière <i>uke</i> et le bras devant sa gorge                                |
|  | 11 | Genkei kokyunage                         | Sortir de la ligne puis rentrer sur ses hanches avec 2 <i>irimi</i> ou avec <i>tsugi ashi</i> , la jambe derrière <i>uke</i> , le bras devant <i>uke</i> .(chapeau) |
| Ryotetori  | 12 | Tenchinage                               | Entrer zig-zag derrière le pied avant, projection ciel-terre en entrant avec la jambe derrière <i>uke</i> et le bras devant sa gorge                                |
|  | 13 | Genkei kokyunage                         | Sortir de la ligne, puis rentrer sur ses hanches avec un grand <i>irimi</i> , la jambe derrière <i>uke</i> , le bras devant <i>uke</i> .(chapeau)                   |
| Chudan tsuki   | 14 | Genkei kokyunage                         | Esquiver à l'extérieur, rentrer la jambe avant derrière <i>uke</i> , le bras devant <i>uke</i> .(chapeau)   |
| (Katate tori) ai hanmi   | 15 | Iriminage                                | Ne pas se laisser saisir le poignet (donner - pas donner) et directement crocher à la nuque, entrer <i>irimi tenkan kaiten</i>                                      |
| <b>BUKI WASA</b>   |    |  | « Pratique des armes »  |
| <i>Jo</i> – shomen uchi réflexes                                     | 16 | 6x                                       | Un partenaire lance une balle de tennis, frapper shomen uchi dans la balle avec le <i>jo</i>  |
| <i>Jo suburi</i> n° 4 et 5   | 17 | 4. Choku tsuki gedan gaeshi              | Chacun 4x<br>à gauche et à droite   |
|  | 18 | 5. Choku tsuki jodan gaeshi              |   |