

Programme d'examen du 6^e KYU

Prérequis

- ✓ 6 mois de pratique au minimum à un rythme de deux fois par semaine en moyenne après le début de l'aïkido (inscription dans le dojo),
- ✓ Assentiment du directeur technique du dojo.

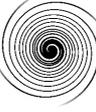
Entre guillemets « ... », on a la traduction de certains termes japonais.

Comportement au Dojo		salut en entrant et en sortant des tatamis ainsi qu'en entrant et sortant du dojo et prendre connaissance des règles d'étiquette du Dojo	
Za Ho « manières de se tenir assis »		Seiza	« assise correcte » : position assise à genoux
		Anza	« assise en paix » : position assise en tailleur
Notions à comprendre / connaître		O'Sensei	Maître fondateur de l'Aïkido
		Dojo	nom de l'endroit où l'on pratique, se traduit par « lieu d'éveil »
		Tatami	les tapis sur lesquels on pratique
		Onegai shimasu	« je vous fais humblement la requête », prononcé lors du premier salut au début de l'entraînement. La connotation de base est que les deux parties se signifient « une bonne intention mutuelle » pour le futur immédiat.
		Domo arigato gozaimashita	« merci beaucoup », prononcé lors du dernier salut à la fin de l'entraînement.
		Tori	« celui ou celle qui exécute la technique », l'attaqué
		Uke	« celui ou celle qui reçoit la technique », l'attaquant(e)
Kokyu ho « exercices de respirations »	Dai en kokyu ho « respirations en grands cercles »	Yo no te kokyu, 1 ^{ère} forme	respirations forme YANG, mains tournées vers l'extérieur
		In no te kokyu, 2 ^e forme	respirations forme YIN, mains tournées vers l'intérieur
		Ki mussubi no te kokyu : 3 ^e forme	respiration correspondant au 5 ^e élément
		A UN no kokyu	respiration « A UN » ou Ôm
Keiko « exercices »		Torifune undo	« mouvement de rame » : 1. pied gauche devant, HEY-HO 2. FURITAMA (secouer les mains) 3. pied droit devant, HEY-SA 4. FURITAMA (secouer les mains) 5. (optionnel) pieds gauche devant, HEY-HEY 6. (optionnel) FURITAMA (secouer les mains)
		Ikkyo undo	envoyer les mains énergiquement devant soi à la hauteur des épaules, les ramener aux hanches en fermant les poings
		Tai no henko	sur tenkan, les deux mains devant soi, paumes dirigées vers le haut
Tai / ashi sabaki « déplacements du corps / des jambes (pieds) »		Irimi	faire un pas en avant, entrer avec le corps
		Tenkan	sortir la jambe avant de la ligne et pivoter le corps autour du pied
		Irimi tenkan	faire un pas en avant + pivoter autour de la jambe avant
		Kaiten	pivoter sur place sans faire de pas
Ukemi « chutes »		Ushiro ukemi (1 ^{ère} , 2 ^e , 3 ^e et 4 ^e formes)	basculements en arrière avec 4 positions différentes d'arrivée en avant
		Mae kaiten ukemi	chute roulade en avant
		Ushiro kaiten ukemi	chute roulade en arrière

Programme technique

TACHI WASA			« pratique debout »
Attaques		Techniques	Remarques explicatives, compléments théoriques
Kiawase shomen uchi	1	Kotegaeshi	patte d'ours (!): prendre au poignet avec déplacement <i>irimi tenkan tenchin kaiten</i>
	2	Iriminage	contre-attaque à la nuque avec déplacement <i>irimi tenkan kaiten</i>
Katatetori ai hanmi	3	Ikkyo omote	contre-attaque au visage, puis prendre au coude avec déplacement zig zag, immobilisation au sol
	4	Ikkyo ura	contre-attaque au visage, puis prendre au coude avec déplacement <i>irimi tenkan kaiten</i> , immobilisation au sol
Ryotetori	5	Tenchinage	« projection ciel-terre », technique YANG
	6	Genkei kokyu nage ¹	la plus importante de toutes les techniques ! technique YIN
Katatetori gyaku hanmi	7	Shiho nage omote	passer devant <i>uke</i> sous son bras et couper
	8	Shiho nage ura	passer derrière <i>uke</i> sous son bras et couper

Connaissances théoriques

Les 4 grandes techniques de l'AIKIDO	IKKYO « premier principe »	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	SHIHO NAGE
Directions / mouvements fondamentaux associés	De haut en bas (ou bas en haut) 	Latéral (de gauche à droite ou de droite à gauche) 	D'arrière en avant (d'avant en arrière) 	En spirale ou en cercle 
Éléments naturels associés	EAU	TERRE	AIR	FEU

Omote (« le devant ») et ura (« l'arrière »)

Toutes les techniques de l'Aïkido peuvent être exécutées dans une version *omote* et dans une version *ura*. Néanmoins, certaines techniques sont dans leur essence des techniques *omote* (ex. *kotegaeshi*), d'autres *ura* (ex. *aiki goshi*). D'autres encore sont tout aussi fréquemment effectuées en *omote* et en *ura* (ex. *ikkyo*, *shiho nage*, ...).

Le plus souvent, dans les versions *omote*, le partenaire se trouve devant soi, ou on va devant lui, tandis qu'en *ura*, on va derrière le partenaire. Un autre contraste entre *omote* et *ura* est qu'en *omote*, le plus souvent, on va contrer la force-énergie du partenaire et plus chercher à s'imposer, tandis qu'en *ura*, on aura plutôt tendance à laisser passer et absorber la force-énergie de l'autre.

Typiquement, si le/la partenaire est beaucoup plus fort(e)/massif(ve), on choisira de travailler en *ura*. Le concept *omote/ura* n'est pas à confondre avec celui du Yin et Yang, l'un n'exclut pas l'autre, ils peuvent s'entremêler.

¹ Pour plus d'informations concernant cette technique et son nom, reportez-vous aux articles « Genkei kokyu nage » dans les Sanshinkai Letter n°1 & 2 téléchargeables sur www.dojo-ne.ch sous l'onglet 'Sanshinkai Letter'.