

9.2.2 : PROGRAMME DU 2° DAN AÏKIBUDO.

KIHON NAGE WAZA Techniques de Projection sous la forme d'un Kata	UDE GARAMI	Ura Yoko Men Uchi
	MAE HIKI OTOSHI	Yoko Men Uchi
	TE UCHI MATA GAESHI	Tsuki Jodan
	UDE KAKE MAE HIKI OTOSHI	Tsuki Chudan
	URA MUKAE DAOSHI	Mae Geri
	GYAKU KOTE GAESHI	Junte Dori + (Tsuki Jodan)
	ASHI TORI OSHI TAOSHI	Mae Eri
	Nota : les variantes ne sont pas à effectuer dans le Kata	
TECHNIQUES COMPLÉMENTAIRES	MAE TOBU NAGE et URA	HIJI GAESHI
	URA KATAHA	MAE HIJI KUDAKI
	USHIRO HIKI OTOSHI	KATAHA OTOSHI
	DO GAESHI	GYAKU DO GAESHI
	GYAKU TE UCHI MATA GAESHI (formes)	
	Ces techniques sont exécutables selon leur nature ou en Nage Waza et ou en Osae Waza	
KIHON SUTEMI Les techniques se font sur attaque Tchoku Tsuki	KUBI OTOSHI SUTEMI	Han Sutemi
	HAZU OSHI SUTEMI	Han Sutemi
	HARITE SUTEMI	Han Sutemi
TECHNIQUES CONTRE ARMES (BUKI DORI)		
TANTO DORI	KOTE GAESHI	Tsuki Chudan (Nage et Osae)
	KATAHA OTOSHI	Tsuki Chudan (Osae)
	SHIHO NAGE	Omote Yoko Men (Nage et Osae)
HAMBO DORI	TENBIM NAGE	Tsuki Chudan
	SHIHO NAGE	Tsuki Chudan
WA NO SEISHIN	MAE -- USHIRO -- HANMI HAN TACHI WAZA (Expression - Réalisme - Kimé - Kiai - Shisei - Zanshin)	
TE HODOKI	MAE -- USHIRO (expression du Kimé et du réalisme du dégagement)	
TECHNIQUES HISTORIQUES	DAITO RYU AIKI JUJUTSU	IKKAJO IDORI (10 Techniques)
	KATORI SHINTO RYU	KEN JUTSU : Itsutsu no Tachi IAI JUTSU : 6 Yoseikan Shinto Ryu
KATA	TAI NO KATA	TANTO NO KATA
	SUWARI WAZA	TAMBO NO KATA
APPLICATION DYNAMIQUE & RÉALISTE		
JU NO RANDORI (souple) 1 contre 1, applications de diverses techniques en MA & CHIKA MA		
FUTARI DORI RANDORI Randori (Tai Sabaki) esquive / canalisations : 3 contre 1		
TANINZU DORI RANDORI (réaliste) défenses technique contre plusieurs adversaires		
OU PROGRAMME AÏKIBUDO SELF DÉFENSE (GOSHIN JUTSU) / BÂTONS DÉFENSE / TONFA		
<p>En préalable, les candidats à l'examen de deuxième Dan présenteront :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le Kihon Nagé & le Kihon Osaé Waza Shodan, - une explication pédagogique sur une technique de leur choix. <p>L'attention est portée sur la forme de Corps, la Stabilité, le Zanshin, le Kime et le Shisei.</p>		