

**Annexe 1 : Programme officiel Aikibudo 1er et 2e DAN***Programme du 22 novembre 2012 - FIAB***PROGRAMME DU 1<sup>er</sup> DAN AIKIBUDO****TAI SABAKI** IRIMI -- HIRAKI -- NAGASHI -- O IRIMI -- HIKI**UKEMI** MAE UKEMI -- USHIRO UKEMI -- YOKO UKEMI**KERI WAZA** MAE GERI, MAWASHI GERI, YOKO GERI, USHIRO GERI, URA MAWASHI GERI**TSUKI WAZA** CHOKU TSUKI, KOSHI TSUKI, HIKI TSUKI**UCHI WAZA** OMOTE YOKO MEN UCHI, URA YOKO MEN UCHI, JYUN UCHI, HINERI UCHI, GYAKU UCHI**HOJO UNDO** NIGIRI KAESHI, NEJI KAESHI, OSHI KAESHI, TSUPPARI, SHINOI**TE HODOKI** (Dégagements de référence sur saisies) :

\*MAE : JYUNTE DORI, GYAKUTE DORI, DOSOKU TE DORI, RYOTE DORI, RYOTE IPPO DORI, MUNA DORI

\*USHIRO : ERI DORI, RYOTE DORI, SHITATE DORI, UWATE DORI, KATATE DORI ERI JIME

TSUKAMI KATA complémentaires

MAE SODE DORI, MAE RYO SODE DORI, USHIRO RYO SODE DORI

MAE KUMI TSUKI (avant saisie sur encerclement de face, type placage)

**KIHON NAGE WAZA SHODAN** (Techniques de projection du 1<sup>er</sup> Dan sous la forme d'un Kata)

MUKAE DAOSHI .....	Ura Yoko Men Uchi
SHIHO NAGE .....	Yoko Men Uchi
YUKI CHIGAE .....	Tsuki Jodan
NEJI KOTE GAESHI .....	Tsuki Chudan
TENBIM NAGE .....	Mae Ryo Sode Dori
HACHI MAWASHI .....	Dosoku Te Dori
KOSHI NAGE .....	Ryote Dori

**KIHON OSAE WAZA** (Techniques d'immobilisation sous la forme d'un Kata)

Ma .....	USHIRO HIJI KUDAKI.....	Tsuki Chudan
	ROBUSE -IRIMI- .....	Ryote Ippo Dori
	KOTE KUDAKI .....	Mae Sode Dori
Chika ma .....	YUKI CHIGAE .....	Ushiro Katate Dori Eri Jime
	SHIHO NAGE .....	Ushiro Ryote Dori
	MUKAE DAOSHI.....	Ushiro Uwate

Tout contrôle final effectué mains libres, accompagné de l'atemi d'expression martiale.