

TECHNIQUES 1^{er} DAN (sur toutes formes d'attaques et d'entrées compatibles et sur toute distance)

Techniques	NAGE	OSAE
MUKAE DAOSHI	X	X
SHIHO NAGE	X	X
YUKI CHIGAE	X	X
NEJI KOTE GAESHI	X	X
KOTE GAESHI	X	X
TENBIM NAGE	X	
HACHI MAWASHI	X	
KOSHI NAGE	X	
URA UDE NAGE	X	
USHIRO KATA OTOSHI	X	
ROBUSE IRIMI		X
ROBUSE TENKAN		X
USHIRO HIJI KUDAKI		X
KOTE KUDAKI		X

WA NO SEISHIN :

MAE ET USHIRO NAGE (Projection dans le mouvement sans technique). Expression réaliste (KIME – ZANSHIN – SHISEI)

KATA sans arme :

HAPPOKEN KATA, TSUKI UCHI NO KATA, SUWARI WAZA NO KATA, KERI GOHO NO KATA

KATA avec arme :

SHIHO GIRI – SHIHO NAGE, KEN NO KATA, TAMBO NO KATA

RANDORI : APPLICATION DYNAMIQUE ET RÉALISTE

JU NO RANDORI, randori souple, applications de diverses techniques en MA et CHIKA MA : 1 contre 1

RANDORI TAI SABAKI, esquives / canalisations : 3 contre 1

RANDORI WA NO SEISHIN

TANINZU DORI RANDORI, randori réaliste, défenses en application de technique contre plusieurs partenaires.

***NOTE :**

Le **KIHON NAGE** et le **KIHON OSAE** sont deux katas de base systématiquement demandés à tous les examens de grades Dan. Ils intègrent les principes fondamentaux de l'AIKIBUDO et constituent à ce titre une **épreuve éliminatoire**.

Cependant, ils ne constituent pas la totalité de l'examen et les candidats seront également interrogés sur tout ou partie des techniques du programme, qu'ils devront pouvoir exécuter sur les principales formes d'attaques (**frappes** ou **saisies**) et de distances (Toma, Ma et Chika Ma).