

9.2.3 : PROGRAMME DU 3° DAN AÏKIBUDO

UDE WAZA	Techniques de bras	JUJI GARAMI - - - ERI TORI KATAHA	
ASHI WAZA	Techniques de jambes	ASHI TORI (SUKUI et NEJI) TAOSHI ASHI KAKE, ASHI BARAI	
HIKITATE WAZA	Techniques pour entraîner	KAN NUKI HIKITATE (2 Formes) HIJI MAGE HIKITATE (2 Formes) SHIHO HIKITATE KATAHA JIME HIKITATE	
SHIME WAZA	Techniques d'étranglement	UDE JIME (avec ou sans la tête) ERI JIME KATAHA JIME GENKO JIME OYAYUBI JIME	
SUTEMI WAZA	Kihon Sutemi Les Techniques se font sur attaque Tchoku Tsuki	KUBI OTOSHI SUTEMI HAZU OSHI SUTEMI HARITE SUTEMI HIJI KAKE SUTEMI SOTO WAKI TORI SUTEMI UDE TOMOE SUTEMI	(Han Sutemi) (Han Sutemi) (Han Sutemi) (Maé ou Yoko Sutemi) (Yoko Sutemi) (Maé Sutemi)
Nota: les variantes ne sont pas à effectuer dans le kata			
KAESHI WAZA	1) ENCHAÎNEMENT 2) RENVERSEMENT DE SITUATION (Contre prise sans Contrer)		
TECHNIQUES CONTRE ARMES	6 TANTO DORI	KOTE GAESHI KATAHA OTOSHI KOTE GAESHI ERI JIME SHIHO NAGE USHIRO HIJI KUDAKI	Tsuki Chudan Tsuki Chudan Ura Yoko Men Uchi Ura Yoko Men Uchi Omote Yoko Men Uchi Tsuki Chudan
BUKI DORI	4 HAMBO DORI	TENBIM NAGE SHIHO NAGE KOTE GAESHI KATAHA OTOSHI	Tsuki Chudan " " " " " "
KATA	GEN RYU NO KATA	Kata des origines	
TECHNIQUES HISTORIQUES	KO BUDO	2 KEN JUTSU 6 IAI JUTSU Yoseikan Shinto Ryu (en Kumi Tachi)	
	DAITO Ryu Aikijujutsu	IKKAJO (IDORI et HANMI HAN TACHI)	
WA NO SEISHIN (RANDORI)		MAE - USHIRO - HANMI HAN TACHI WAZA	
JU NO RANDORI		Souple - précision technique (1 contre 1)	
TANINZU DORI RANDORI (y compris Futari Dori)		Techniques contre plusieurs partenaires	
TANINZU DORI RANDORI (Tai Sabaki)		Esquives Canalisations (Chutes) 1 contre 3	
BUKI DORI RANDORI		Contre Tanto - Hambo (JO) - Tambo - Tonfa (optionnel)	
OU PROGRAMME AÏKIBUDO SELF DÉFENSE & BÂTONS DÉFENSE / TONFA			

En préalable, les candidats à l'examen de Troisième Dan présenteront :

- le Kihon Nagé & le Kihon Osaé Waza Shodan,
- le programme 1^{er} et 2^{ème} Dan (extraits par tirage au sort)
- un exposé dactylographié sur l'historique et l'évolution de l'Aïkibudo.