



UAS Union Suisse d'Aïkido
SAV Schweiz. Aikido-Verband
UAS Union Suisse d'Aïkido
SSA Société Suisse d'Aïkido

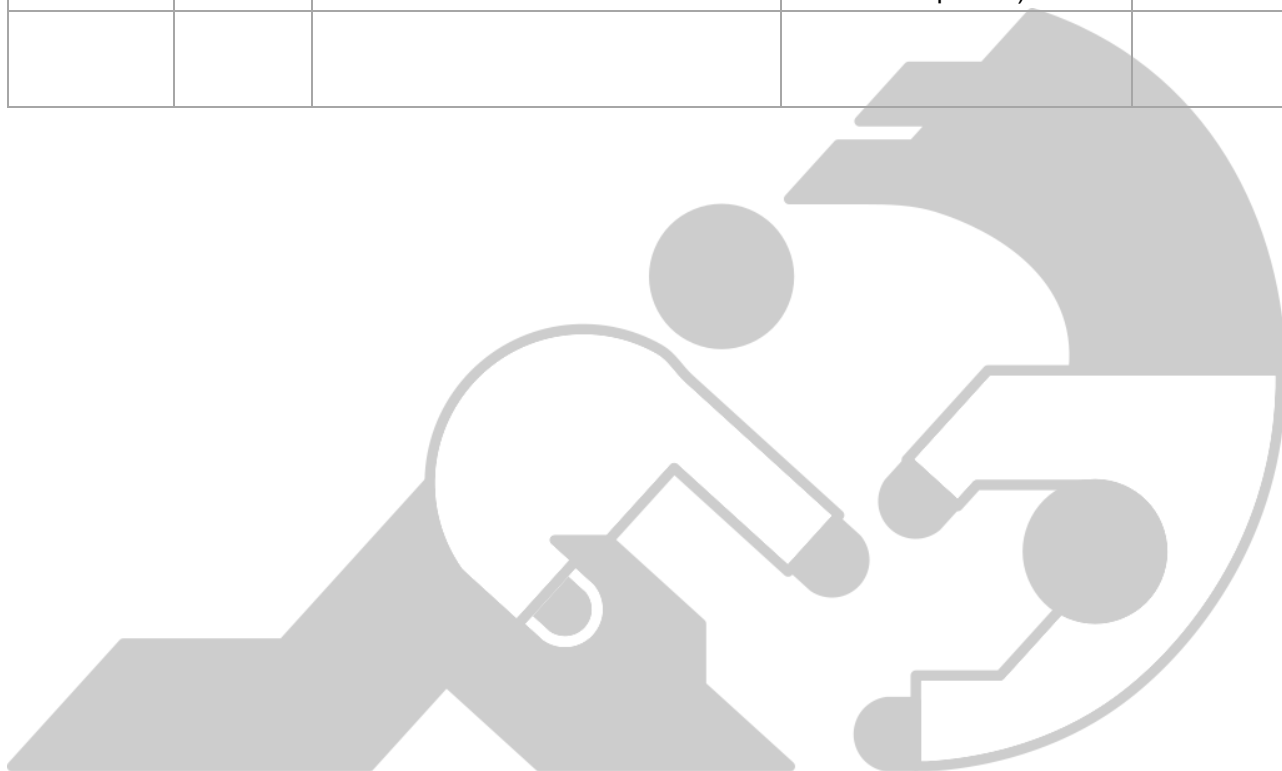
Exigences et programme de l'examen

pour les

Grades 5ème– 1er KYU

Historique du document

Données	Version	Changements	Commentaires de :	Exécuté
02.02.2022	0.4	Traduction et modifications de mise en page	Santos Beltran	Santos Beltran
18.07.2015	0.3	Divers ajustements effectués	Daniel Zahnd Markus Ritz	Sergio Fallica
06.07.2015	0.2	Divers ajustements	Daniel Zahnd Markus Ritz	Sergio Fallica
29.05.2015	0.1	Projet de document créé et envoyé à Christof Würigler	Différentes bases d'examen (Aikido Bern et Severin Corpataux)	Sergio Fallica



Introduction

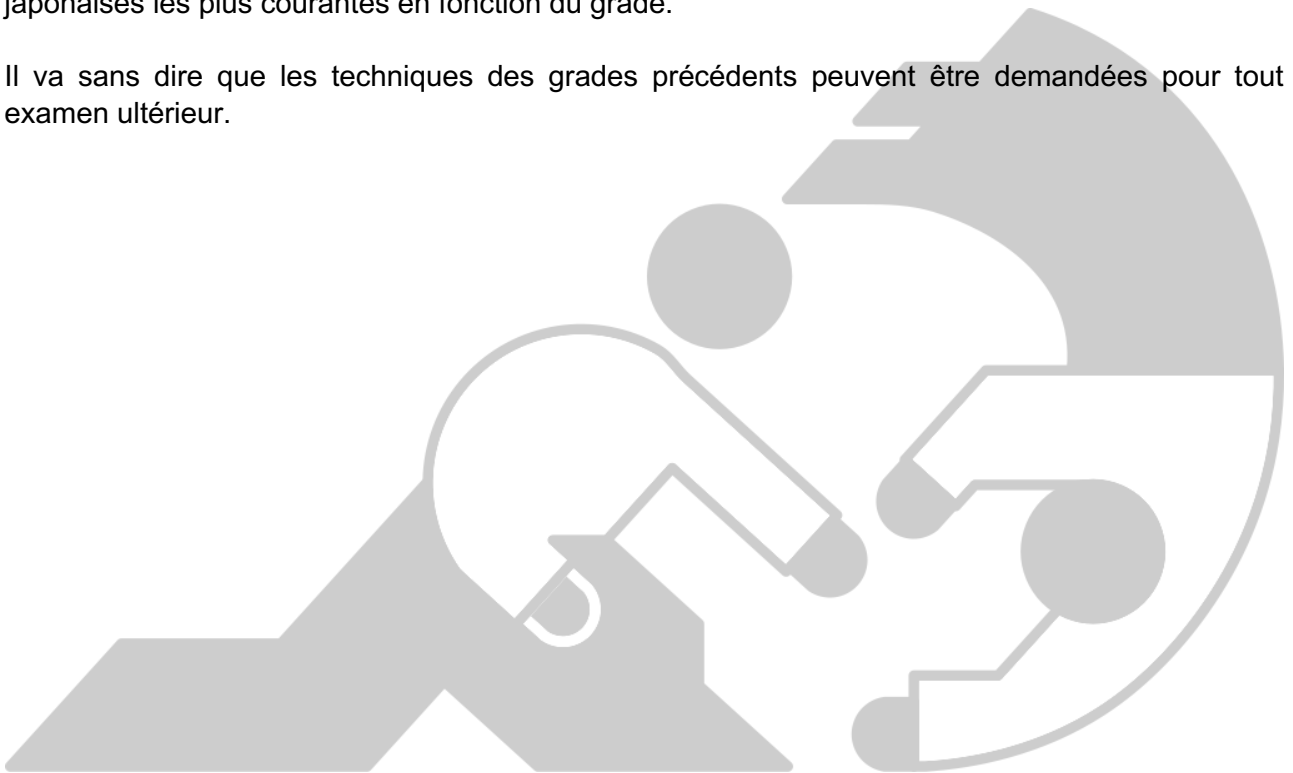
1. Le programme d'examen technique

Ce document sert de ligne directrice pour les instructeurs, les enseignants, les examinateurs et les étudiants afin de se préparer aux examens de kyu. Ne spécifie pas un examen complet en détail, mais il établit ce que l'on peut attendre d'un candidat de chaque grade Kyu.

Les techniques doivent être exécutées Migi (à droite) et Hidari (à gauche), Omote (Irimi, positif) et Ura (Tenkan, négatif) et doivent être démontrées à la fois **comme Uke et comme Tori**.

Les candidats doivent également connaître et être en mesure d'expliquer les expressions japonaises les plus courantes en fonction du grade.

Il va sans dire que les techniques des grades précédents peuvent être demandées pour tout examen ultérieur.



AÏKIDO – Une brève définition

L'Aïkido est un art martial japonais moderne et fortement défensif. Il a été développé au début du XXe siècle par M. Morihei Ueshiba comme synthèse de différentes disciplines du Budo. Un artiste martial qui pratique l'Aïkido est désigné en tant qu'Aïkidoka.

Le but de l'Aïkido est d'exploiter la force de l'adversaire (défense) et de le rendre temporairement incapable d'attaque (protection). Cela se fait grâce à des techniques de projection (nage waza) et de contrôle (osae waza ou katame waza).

Les techniques de l'Aïkido servent donc le but de défense et de protection et non une attaque ou une lutte offensive, correspondant à l'attitude mentale pacifique de l'Aïkido.

Dans les classes débutantes, les attaques sont prédéterminées et stylisées, plus tard, elles seront effectuées de manière plus réaliste et non prédéfinie (Randori).



Exigence pour l'examen AIKIDO 5ème Kyu (ceinture jaune) 1ère partie

Pour être admis à l'examen, il est nécessaire de démontrer que vous avez effectué au moins **35 leçons au cours des 6-9 derniers mois.**

Aiki-taiso (exercices de base) et connaissances de base

Agura	Assis sur vos genoux détendu
Ayumi-ashi	Marcher debout
Fune-kogi undo	L'exercice du « rameur »
Hara	Recours à la force avec le centre du corps
Haishin-undo	Exercice partenaire
Kokyu-ho	Exercices de respiration
Ma-ai	distance harmonieuse
Men-uchi ikkio undo	position défensive contre les attaques d'en haut
Ritsurei	Salutation debout
Sayu undo	déplacer le centre du corps latéralement
Shikko	Mouvements sur les genoux
Tai-sabaki	Mouvement du corps
Tekubi-kantsetsu-junan-ho	Exercices du poignet
Tekubi-kosa-undo	Abaissez le centre et placez vos mains devant le centre / les yeux
Tenkan-ho	Rotation
Tsugi-ashi	Glisser à vos pieds
Ushiro-tori undo	Prises par derrière
Za ho	Genou concentré assis
Zarei	Salutation à genoux

Ukemi (Chutes)

Mae-ukemi (en avant),
Ushiro-ukemi (en arrière)
Yoko-ukemi (latéralement)

Tachi-waza (Techniques debout)

Technique	Attaque
Kata	
Ikkyo	Shomen-uchi
Nage Waza (Techniques de projection)	
Irimi-nage	Katate-tori
Kote-gaeshi	
Shiho-nage	
Aiki Jo – Suburi (Exercices de base)	
Choku tsuki	Attaque directe vers l'avant (choku = centre)
Shomen uchi	Attaque descendante

Exigence pour l'examen AIKIDO 5ème Kyu (ceinture jaune) 2ème partie

Aiki Ken – Suburi (Exercices de base)

Shomen uchi	Attaque descendante
Kesa giri	En diagonale de haut en bas



Exigences pour l'examen AIKIDO 4ème Kyu (ceinture orange) 1^{ère} partie

Pour être admis à l'examen, il est nécessaire de démontrer que vous avez effectué au moins **40 leçons au cours des 6-9 derniers mois**.

Aiki-taiso (Exercices de base) et connaissances de base

Comme les grades précédents, mais avec un meilleur niveau

Ukemi (Chutes)

Comme le 5ème Kyu, mais avec un meilleur niveau

Tachi-waza (Techniques debout)

Technique

Attaque

Kata

Ikkyo

Nikyo

Shomen-uchi

Nage Waza (Techniques de projection)

Irimi-nage

Katate-tori

Shomen-uchi

Yokomen-uchi

Kote-gaeshi

Aihanmi-Katate-tori

Katate-ryote-tori

Chudan-tsuki

Shiho-nage

Aihanmi-Katate-tori

Ushiro-ryote-tori

Yokomen-uchi

Suwari-waza (Techniques à genoux)

Ikkyo

Shomen-uchi

Kokyu-ho

Ryote-tori

Aiki Jo – Suburi (Exercices de base)

Shomen uchi Komi

Attaquez avec un pas en arrière

Yokomen uchi 1

Position du bâton (Jo) au-dessus de la tête

Yokomen uchi 2

Changement de profil

Hasso

Départ de la position en Tsuki

Exigences pour l'examen AIKIDO 4ème Kyu (ceinture orange) 2^{ème} partie

Aiki Ken – Suburi (Exercices de base)

Gyaku Kesa giri	Coupe diagonale
Yoko guruma	Coupe horizontale
Uke nagashi	« Laissez passer » la coupe du compagnon
Chudan-Tsuki	Tsuki à la hauteur du hara (centre)



Exigence pour l'examen AIKIDO 3ème Kyu (ceinture verte) 1ère partie

Pour être admis à l'examen, il est nécessaire de démontrer que vous avez effectué au moins **55 leçons au cours des 9 à 12 derniers mois**.

Aiki-taiso (Exercices de base) et connaissances de base

Comme les grades précédents, mais avec un meilleur niveau

Ukemi (Chutes)

Comme le 4ème Kyu, mais avec un meilleur niveau

Tachi-waza (Techniques debout)

Technique

Attaque

Kata

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Shomen-uchi

Nage Waza (Technique de projection)

Kote-gaeshi

Shiho-nage

Kata-tori-men-uchi

Kaiten-nage (soto et uchi)

Katate-tori

Chudan-tsuki

Shomen-uchi

Sankyo (Kote-Hineri)

Chudan-tsuki

Katate-tori

Katate-ryote-tori

Ushiro-ryo-hiji-tori

Tenchi-nage

Katate-tori (2 formes)

Ryote-tori

Shomen-uchi

Suwari-waza (Techniques à genoux)

Ikkyo

Kaiten-nage

Kokyu-ho

Shomen-uchi

Katate-tori Gyakhu hanmi

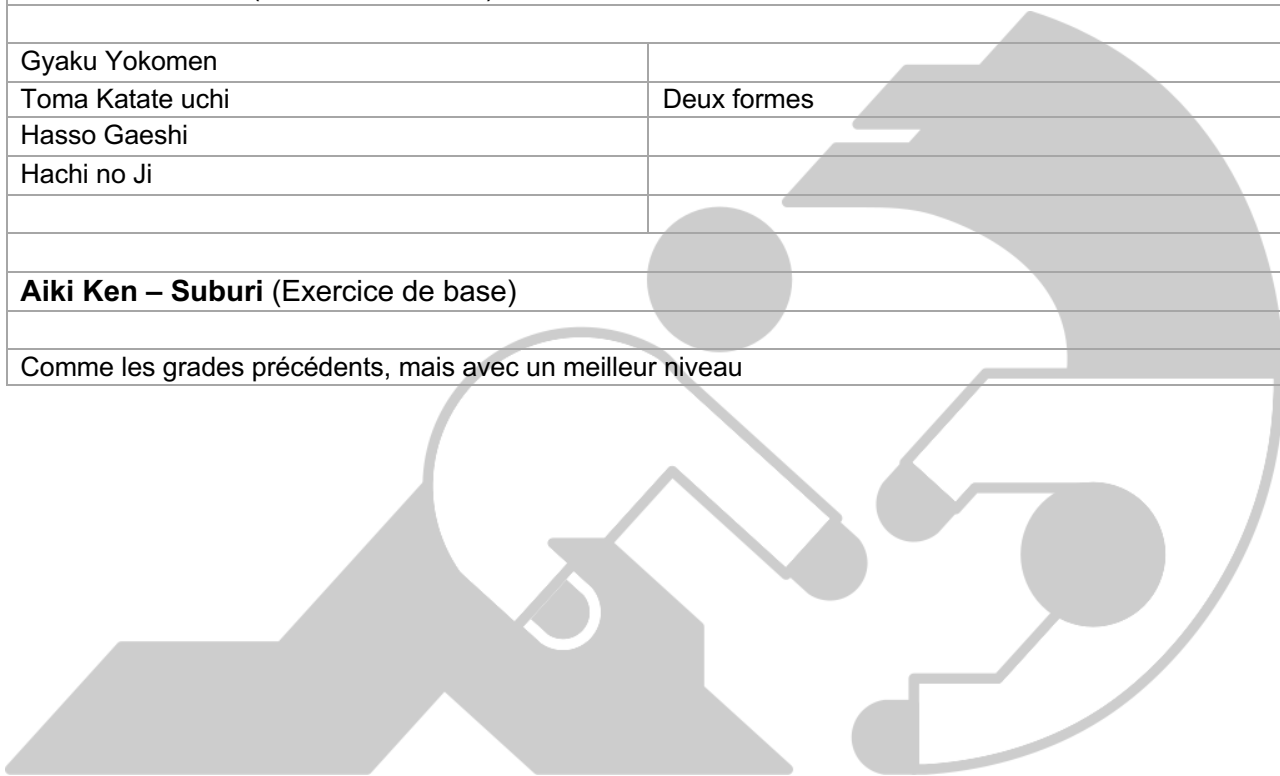
Katate-ryote-tori

Ryote-tori

Randori contre un partenaire	Défense contre diverses attaques avec des techniques déjà connues
-------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

Exigence pour l'examen AIKIDO 3ème Kyu (ceinture verte) 2^{ème} partie

Hanmi-Handachi-waza	
Shiho-nage Tenchi-nage	Ryote-tori
Irimi-nage	Katate-tori Shomen-uchi Yokomen-uchi
Aiki Jo – Suburi (Exercice de base)	
Gyaku Yokomen Toma Katate uchi Hasso Gaeshi Hachi no Ji	Deux formes
Aiki Ken – Suburi (Exercice de base)	
Comme les grades précédents, mais avec un meilleur niveau	



Exigence pour l'examen AIKIDO 2ème Kyu (ceinture bleue) 1^{ère} partie

Pour être admis à l'examen, il est nécessaire de démontrer que vous avez effectué au moins **75 leçons au cours des 12-16 derniers mois.**

Aiki-taiso (exercice de base) et connaissances de base

Comme les grades précédents, mais avec un meilleur niveau

Ukemi (Chutes)

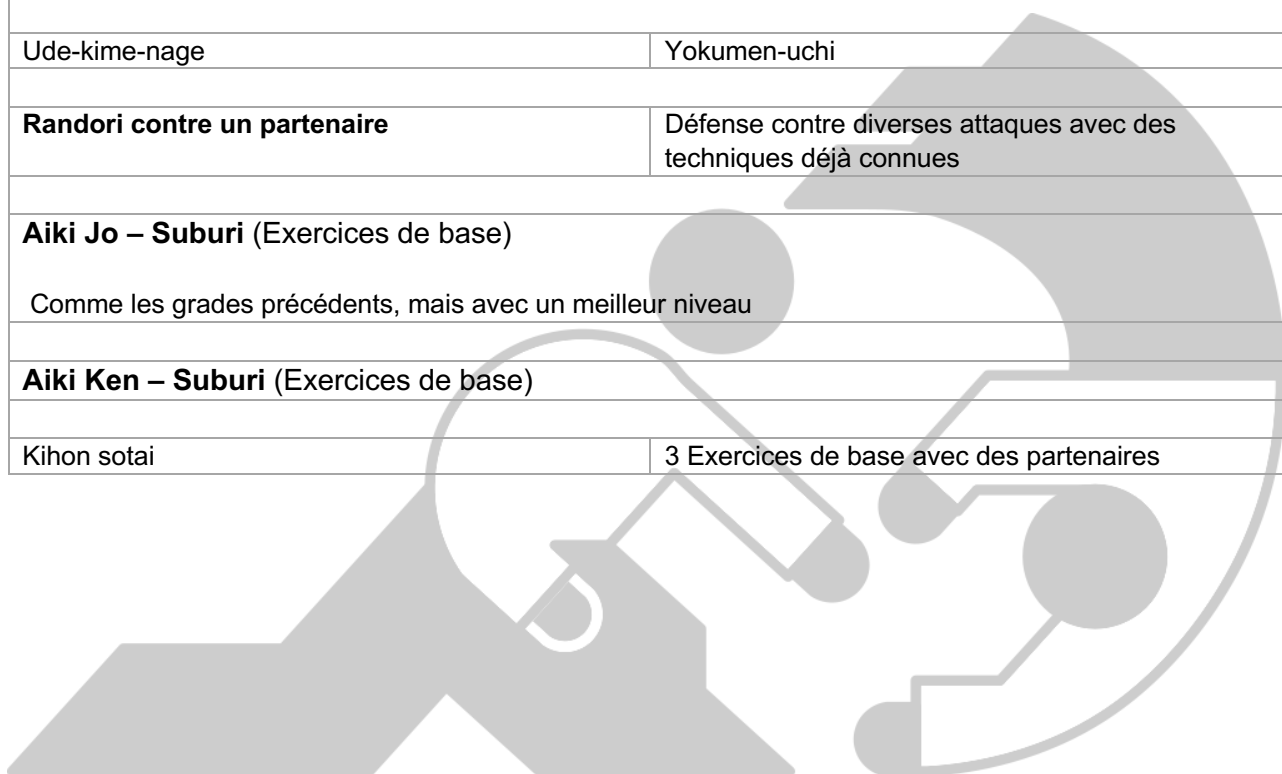
Comme le 3ème Kyu, mais avec un meilleur niveau

Tachi-waza (Techniques debout)

Tecniche	Attaque
Kata	
Ikkyo	
Nikyo	
Sankyo	Shomen-uchi
Yonkyo	
Nage Waza (Techniques de projection)	
Kiri-otoshi	Chudan-tsuki Katate-ryote-tori Shomen-uchi Yokomen-uchi
Kokyu-nage	Katate-ryote-tori Ryo-kata-tori Ryote-tori Ushiro-ryo-kata-tori Ushiro-ryo-tori
Koshi-nage	Katate-ryote-tori Katate-tori Shomen-uchi
Yonkyo (Tekubi-osae)	Chudan-tsuki Katate-tori Mune-tori Ushiro-kata-tori-kubi-shime

Exigence pour l'examen AIKIDO 2ème Kyu (ceinture bleue) 2ème partie

Ude-kime-nage (Tenbim-Nage)	Aihanmi-katate-tori
	Chudan-tsuki
	Shomen-uchi
	Ushiro-ryote-tori
	Ushiro-ryo-kata-tori
Hanmi-Handachi-waza	
Shiho-nage	Katate-tori
	Ryote-tori
Kote-gaeshi	Chudan-tsuki
Ude-kime-nage	Yokumen-uchi
Randori contre un partenaire	Défense contre diverses attaques avec des techniques déjà connues
Aiki Jo – Suburi (Exercices de base)	
Comme les grades précédents, mais avec un meilleur niveau	
Aiki Ken – Suburi (Exercices de base)	
Kihon sotai	3 Exercices de base avec des partenaires



Exigences pour l'examen AIKIDO 1er Kyu (ceinture brune) 1^{ère} partie

Pour être admis à l'examen, il est nécessaire de démontrer que vous avez effectué au moins **90 visites de formation au cours des 12 à 18 derniers mois**.

Aiki-taiso (Exercices de base) et connaissances de base

Comme les grades précédents, mais avec un meilleur niveau

Ukemi (Chutes)

Identique au 2^{ème} Kyu, mais avec un meilleur niveau

Tachi-waza (Techniques debout)

Technique

Attaque

Kata

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Yonkyo

Gokyo

Shomen-uchi

Yokomen-uchi

Nage Waza (Techniques de projection)

Aiki-nage

Katate-ryote-tori

Ryote-tori

Aiki-otoshi

Ryo-kata-tori

Ushiro-ryo-kata-tori

Ushiro-ryote-tori

Juji-garami

Mune-tori-men-uchi

Katate-ryote-tori

Ushiro-katate-tori-kubi-shime

Ushiro-ryote-tori

Sumi-otoshi

Katate-tori

Shomen-uchi

Ude-garami

Katate-tori

Sode-tori (Halten der Ärmel unterhalb Ellenbogen)

Yoko-gedan-tsuki

Yoko-tsuki

Exigences pour l'examen AIKIDO 1ère Kyu (ceinture brune) 2^{ème} partie

Ude-kime-osae (Hiji-kime-osae)	Chudan-tsuki
	Jodan-tsuki
	Kata-tori
	Yokomen-uchi
Gokyo (Ude-nobashi)	Jodan-tsuki
	Shomen-uchi
Koshi-nage	Ushiro-ryote-tori
	Chudan-tsuki
Hanmi-Handachi-waza	
Trois techniques librement sélectionnables	Ils doivent être annoncés
Suwari-waza	
Irimi-nage	Aihanmi-katate-tori
	Shomen-uchi
Nikyo	Kata-tori
Randori contre un partenaire	Défense contre diverses attaques avec des techniques déjà connues.
Aiki Jo – Suburi (Exercice de base)	
Présentation d'un kata	
Aiki Ken – Suburi (Exercices de base)	
Présentation d'un kata	