



Programme pour passage de grades kyu

6^{ème} kyu : (6mois de pratique)

→ ukémi avant et arrière

→ aihanmi katatédori :
ikkyo omote-ura
nikyo
iriminage
shihonage
kotegaeshi

→ pratique du ken :
shomenuchi
yokomenuchi
tsuki

5^{ème} kyu : (6mois de pratique depuis le 6^{ème} kyu)

→ gyakuhanmi katatédori :
ikkyo
nikyo
iriminage
shironage
kotegaeshi
uchikaitennage + kendori
kokyunage

→ aihanmi katatédori :
travail libre

→ pratique du ken :
shomenuchi
yokomenuchi
kissagiri
tsuki

4^{ème} kyu : (6 mois de pratique depuis le 5^{ème} kyu)

→ **gyakuhanmi katatédori :** ikkyo + ken no te biki + jo no te biki

→ **Jodan tsuki :** ikkyo omote-ura
nikyo
sankyo
iriminage
shihonage
kotegaeshi + ken tai ken + ken tai jo
kokuyunage

→ **travail libre:** gyakuhanmi katatédori

→ **présentation d'1 technique ken tai ken et ken tai jo**

→ **aiki-toho-iaido :** Shohato + 1 technique au choix

3^{ème} kyu : (6 mois de pratique depuis le 4^{ème} kyu)

→ **shomen uchi:** ikkyo omote-ura
nikyo
sankyo
iriminage
shihonage + ken tai ken + ken tai jo
kotegaeshi
kokuyunage

→ **travail libre:** jodan tsuki

→ **pratique sandan uchi**

→ **aiki-toho-iaido :** shohato + 2 techniques au choix

2^{ème} kyu : (1 an depuis le 3^{ème} kyu)

- **yokomen uchi:** ikkyo omote-ura
sankyo
gokyo + ken tai ken + ken tai jo
iriminage
shihonage + ken tai ken + ken tai jo
kotegaeshi
kokyunage
- **gyakuhanmi katatédori:** yonkyo omote-ura
- **travail libre:** shomen uchi + ken tai ken + ken tai jo
- **pratique sandan uchi** (ken tai ken + ken tai jo)
- **randori:** avec 2 ukes (saisie ryokatadori)
- **aiki-toho-iaido :** shohato + 3 techniques aux choix
1 technique choisie par le jury

1^{er} kyu : (1 an depuis le 2^{ème} kyu)

- **shomenuchi :** sankyo + ken tai ken + ken tai jo
yonkyo omote-ura
gokyo + ken tai ken + ken tai jo
- **ryotedori :** ikkyo
nikyo
shihonage
- **sodedori :** kotegaeshi + ken tai ken + ken tai jo
iriminage
- **katadorimenuchi :** ikkyo (1 forme sur chaque bras)
nikkyo + ken tai ken + ken tai jo
iriminage
shihonage + ken tai ken + ken tai jo
kotegaeshi + ken tai ken + ken tai jo
- **travail libre :** jodan tsuki
ushirowaza ryotedori
- **randori :** avec 3 ukes (saisie ryokatadori)
- **aiki-toho-iaido :** shohato + 3 techniques aux choix
2 techniques choisies par le jury