



UAS Union d'Aikido Suisse

SAV Schweiz. Aikido Verband

UAS Unione d'Aikido Svizzera

ASA Associaziun svizera d'Aikido

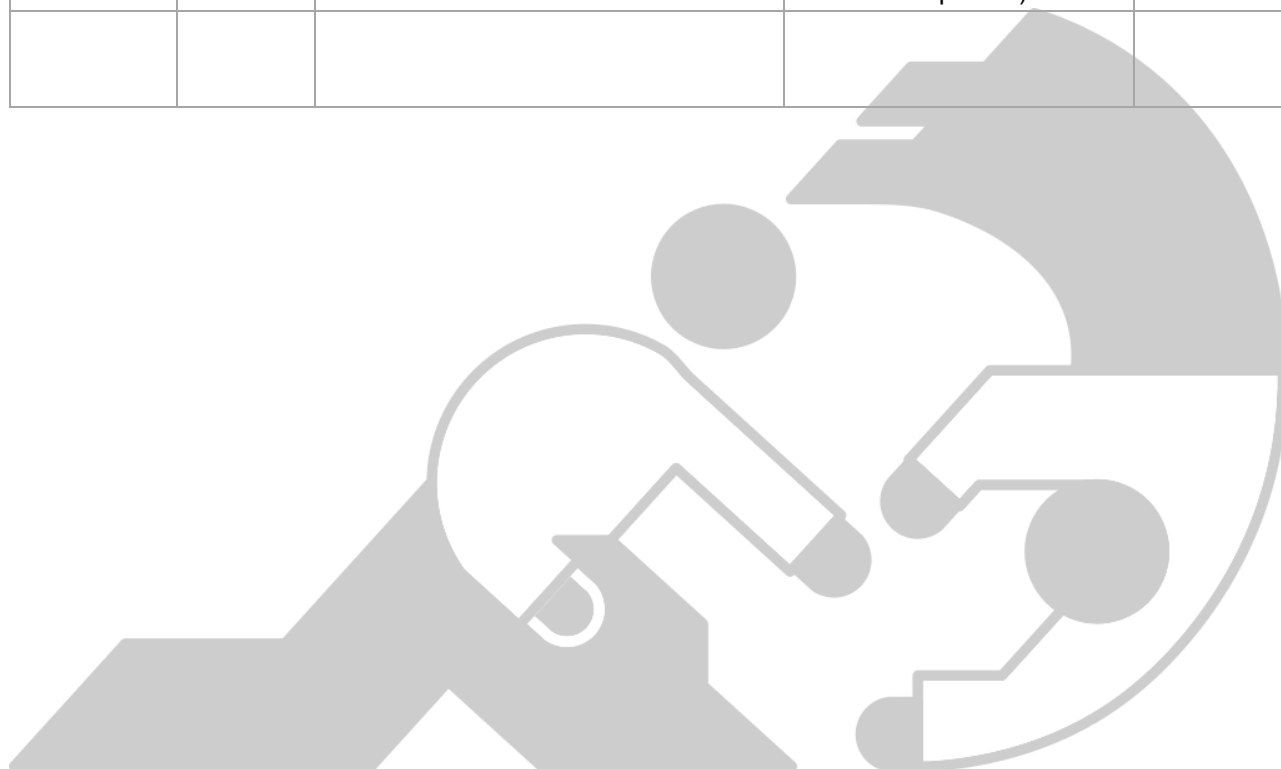
Exigences et programme de l'examen

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 Würgler | Différentes bases d'examen (Aikido Bern et Severin Corpataux) | Sergio Fallica |
| | | | | |



Introduction

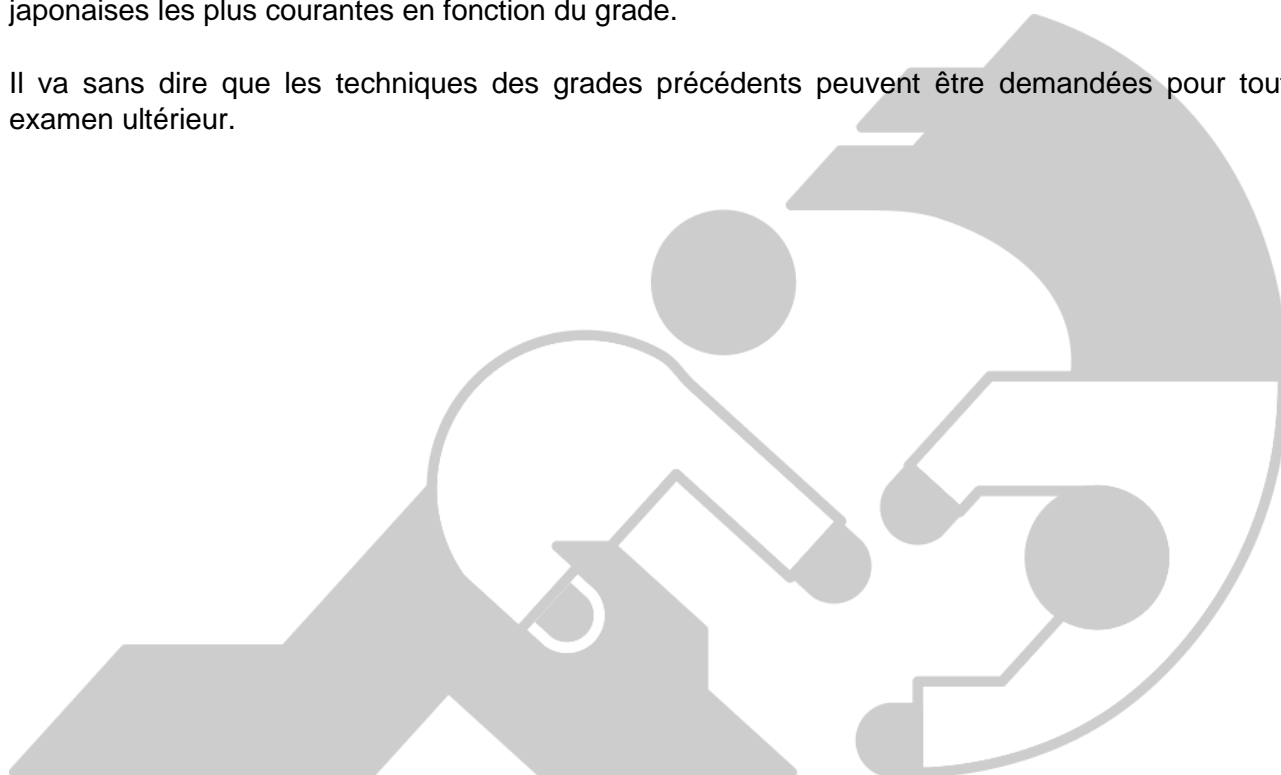
1. Le programme d'examen technique

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.



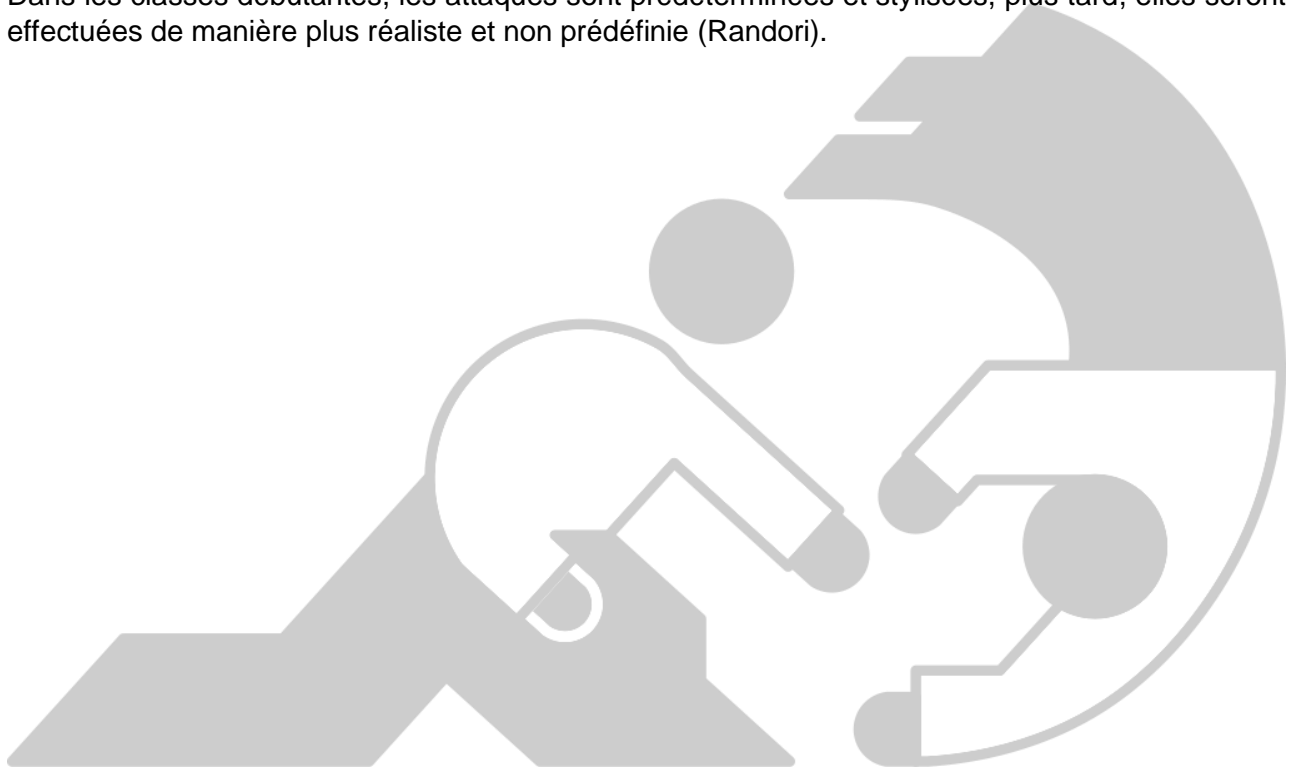
AÏKIDO – Une brève définition

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) 1^{ère} 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) 2^{ème} 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 | Shomen-uchi |
| Nikyo | |
| 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) 1^{ère} 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

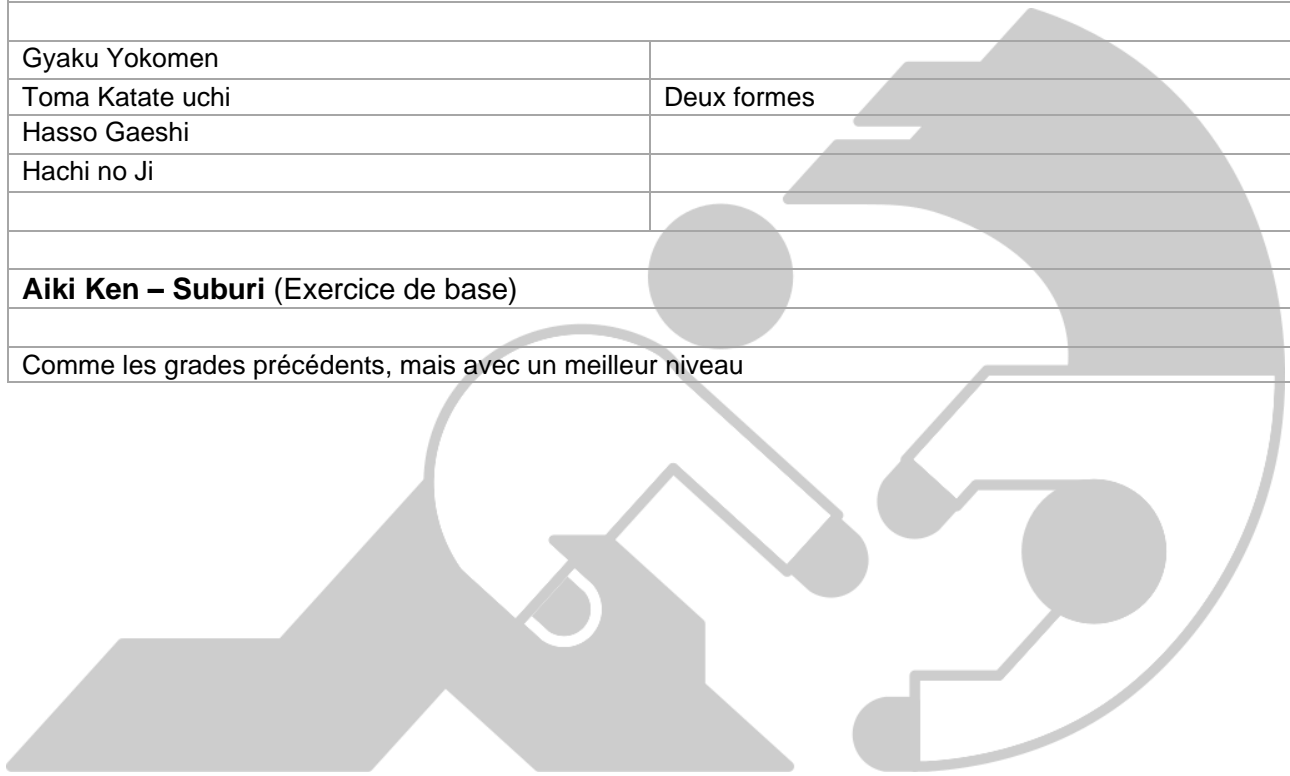
Tachi-waza (Techniques debout)

| Technique | Attaque |
|--|--|
| Kata | |
| Ikkyo | |
| Nikyo | Shomen-uchi |
| Sankyo | |
| Nage Waza (Technique de projection) | |
| Kote-gaeshi | Kata-tori-men-uchi |
| Shiho-nage | |
| | |
| 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 | Shomen-uchi |
| Kaiten-nage | Katate-tori Gyakhu hanmi |
| Kokyu-ho | 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 | Shomen-uchi |
| Sankyo | |
| 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 | Shomen-uchi |
| Sankyo | |
| Yonkyo | |
| Gokyo | 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

| | |
|--|--|
| | Chudan-tsuki |
| Ude-kime-osae (Hiji-kime-osae) | 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 | |