

**Annexe 3.1**  
**Programme 1<sup>er</sup> - 4<sup>e</sup> Dan**

**Passages de grades Dan**

**Shodan**

**Tachi Waza**

***Kata Dori***

Ikkyo                      *Omote + Ura*  
Nikyo                      *O + U*

***Kata Dori Menuchi***

Ikkyo                      *O + U*  
Shihonage  
Kotegaeshi

Ryote Dori  
Tenchinage

Yokomen Uchi  
Koshinage  
Ikkyo  
Shihonage  
Iriminage

**Suwari Waza**

***Shomen Uchi***

Ikkyo                      *O + U*  
Nikyo                      *O + U*  
Sankyo                      *O + U*  
Yonkyo                      *O + U*  
Gokyo  
Iriminage  
Kotegaeshi

**Hanmihandachi Waza**

***Katate Dori***

Ikkyo  
Shihonage                      *O + U*  
Kaitennage

***Tsuki***

Kotegaeshi

**Ushiro Waza**

***Ryote Dori***

Ikkyo  
Iriminage  
Kotegaeshi  
Shihonage  
Koshinage

**Suburi**

Ken  
Jo

**Jo Nage Waza**

Projection d'Uke  
en gardant le Jo

**Taninzu Gake**

Randori contre 2 partenaires

***Connaissances générales  
sur l'Aikido***

Définitions des mots:  
Dojo  
AI - KI - DO

Le nom du fondateur

**Annexe 3.2**  
**Programme 1<sup>er</sup> - 4<sup>e</sup> Dan**

**Passages de grades Dan**

**Nidan**

**Tachi Waza**

***Kata Dori Menuchi***

Ikkyo  
Shihonage  
Kotegaeshi  
Koshinage

***Ryote Dori***

Tenchinage

***Morote Dori***

Ikkyo  
Kotegaeshi

***Yokomen Uchi***

Shihonage  
Kotegaeshi  
Iriminage  
Kokyunage

**Suwari Waza**

***Kata Dori***

Ikkyo                      *Omote + Ura*  
Nikyo                      *O + U*  
Sankyo                     *O + U*  
Yonkyo                    *O + U*

**Hanmihandachi Waza**

***Katate Dori***

Ikkyo  
Iriminage  
Kotegaeshi  
Shihonage  
Kaitennage

**Ushiro Waza**

***Ryokata Dori***

Ikkyo  
Nikyo  
Sankyo  
Kotegaeshi  
Iriminage

**Tanto Dori**

***Shomen Uchi***

Gokyo

***Tsuki***

Kotegaeshi

***Yokomen Uchi***

Hijikimeosai  
Shihonage

**Suburi Ken**

**Suburi Jo**

**Jo Dori**

Le partenaire attaque avec le Jo

***Chudan Tsuki***      Jiyuwaza

**Sanninzu Gake**

Randori contre 3 partenaires

***Ryo Kata Dori***

***Connaissances générales sur l'Aikido***

Définitions des mots:

Dojo  
AI - KI - DO

Le nom du fondateur

Réciter la formule utilisée au début du cours.

**Annexe 3.3**  
**Programme 1<sup>er</sup> - 4<sup>e</sup> Dan**

**Passages de grades Dan**

**Sandan**

**Tachi Waza**

**Kata Dori**

Ikkyo                      *Omote + Ura*  
Sankyo                    *O + U*

**Kata Dori Menuchi**

Nikyo                    *O + U*  
Shihohage  
Kokyunage

**Ryote Dori**

Tenchinage  
Koshinage

**Shomen Uchi**

Shihohage  
Iriminage  
Kotegaeshi  
Koshinage

**Kaeshi Waza**

**Shomen Uchi**      Ikkyo

**Tanto Dori**

**Shomen Uchi**      Jyuwaza

**Kumi Tachi**

Les 2 partenaires travaillent  
au Ken

**Shomen Uchi**

**Kumi Jo**

Les 2 partenaires travaillent au Jo  
**Tsuki**

**Suwari Waza**

**Yokomen Uchi**

Ikkyo                    *O + U*  
Nikyo                    *O + U*  
Sankyo                   *O + U*

**Yokomen Uchi**

Yonkyo                   *O + U*  
Gokyo  
Iriminage  
Kotegaeshi

**Hanmihandachi Waza**

**Katate Dori**

Ikkyo  
Kotegaeshi  
Shihonage  
Shihonage  
Kokyunage

**Sanninzu Gake**

Randori contre 3 partenaires

**Ryo Kata Dori**

**Ushiro Waza**

**Ryokata Dori**

Ikkyo  
Sokumen Iriminage  
Kokyunage

**Katate Kubishime**

Jyuwaza

**Connaissances générales  
sur l'Aikido**

Définitions des mots:  
Dojo  
AI - KI - DO

Le nom du fondateur

Réciter la formule  
utilisée au début du cours.

**Annexe 3.4**  
**Programme 1<sup>er</sup> - 4<sup>e</sup> Dan**

**Passages de grades Dan**

**Yondan**

**Tachi Waza**

**Chudan Tsuki**

Ikkyo  
Kotegaeshi  
Uchi KaitenSankyo  
Iriminage

**Jodan Tsuki**

Kotegaeshi  
Shihonage  
Kokyunage  
Hijikimeosae

**Morote Dori**

Jyuwaza

**Suwari Waza**

**Kata dori**

Ikkyo Omote + Ura  
Nikyo O + U  
Sankyo O + U  
Yonkyo O + U

**Katate dori**

Iriminage

**Yokomen Uchi**

Jyuwaza

**Hanmihandachi Waza**

**Katate Dori**

Ikkyo O + U  
Nikyo O + U  
Shihonage O + U  
Kaitenage O + U  
Kokyunage

**Ryo Katate Dori**

Shihonage O + U

**Shomen Uchi**

Jyuwaza

**Ushiro Waza**

**Ryo Katate Dori**

Ikkyo O + U  
Nikyo O + U  
Iriminage

**Katate Dori Kubishime**

Ikkyo  
Kotegaeshi  
Shihonage  
Kokyunage

**Kata Dori**

Jyuwaza

**Annexe 3.5**  
**Programme 1<sup>er</sup> - 4<sup>e</sup> Dan**

**Passages de grades Dan**

**Yondan (suite)**

**Kaeshi Waza**

**Shomen Uchi**

Ikkyo  
Kotegaeshi  
Iriminage

2/3 mouvements

**Tanto Dori**

**Shomen Uchi**

**Chudan Tsuki**

**Yokomen Uchi**

Gokyo  
Kotegaeshi  
Hijikimeosae

**Tachi Dori**

Uke attaque avec un Ken

2/3 mouvements

**Kumi Tachi**

Travail au Ken  
avec le partenaire de son choix

Aiki Ken, Ken Jutsu, Kashima, ...

**Futari Dori**

Travail libre au Ken

Les deux partenaires attaquant  
simultanément

**Kumi Tachi**

Les 2 partenaires avec le Ken

Aiki Ken, Ken Jutsu, Kashima, ...

**Kumi Jo**

Travail au Jo avec le partenaire  
de son choix

Aiki Jo, ...

**Tsuki**

Jyuwaza

5 mouvements:

Uke a le Jo

Tori a le jo

**Expliquer**

L'importance du travail au Ken  
pour la progression en Aikido

Tori choisit, montre et explicite  
un mouvement de son choix  
devant la CG

...

**Yonin Gake**

Randori contre 4 partenaires

**Ryo Kata Dori**

**Shomen Uchi**