

CERA Centre International de l'Aikibudo - Programme du 6° au 1° kyu

Written by jmp

Tuesday, 17 February 2015 08:25

There are no translations available.

Voici le programme des connaissances à acquérir du 6° au 1° kyu :
cliquez sur le programme pour l'imprimer :

AIKIBUDO

Progression technique 1^{er} DAN

	SHOKU		CHUKYU		JOKYU	
	6 ^{ème} KYU	5 ^{ème} KYU	4 ^{ème} KYU	3 ^{ème} KYU	2 ^{ème} KYU	1 ^{er} KYU
Ukemi Waza	Ukemi Utsuki	Mae Ukemi	Yoko Ukemi	Chudan Ukemi		
Tai Sabaki	Irimi O Irimi	Hikite Hikite	Irimi	Engawa Casulation Tenshi Zuki	Engawa Casulation Ura Yoko Men Uchi	Engawa Casulation Randori 1 contre 2
Tsunami Kata et Te Hidarai	Jyukai Dori Gyakuji Dori Densaku Uchi Dori	Ryukai Ippon Dori Ryukai Dori Ippon Dori	Mae Sodeki Dori Mae Ryo Sodeki Dori	Urahira Ryukai Dori Urahira Ryukai Dori (1e. 2e. 3e.)	Urahira Urahira Dori Urahira Sitate Dori Urahira Uchi Dori	Urahira Ryo Sodeki Dori Mae Kanshi Tsuki
Tsuki Waza	Tsukete Zuki	Omote Uchi Men Uchi Ura Yoko Men Uchi	Gyaku Zuki Hitori Uchi	Irimi Tsuki Gyaku Uchi		
Keri Waza	Mae Geli	Mawashi Geli	Yoko Geli	Urahira Geli	Itra Geli	
Hojo Udeho	Hiji Kamae	Hiji Kamae	Oshi Kamae	Tsoppai	Shinogi	
Kibon Nagai Waza	Makui Dando Ura Yoko Men Uchi	Shimo Nagai Omote Yoko Men Uchi	Yuki Chigao Toshi Jiken	Hiji Kote Gamae Toshi Chudan	Tenshi Nagai Ryo Sodeki Dori	Hachi Mawashi Densaku Te Dori Koshiki Nagai Ryukai Dori
Kibon Chugi Waza	Urahira Hiji Koteaki Toshi Chudan	Hibonae Ryukai Ippon Dori	Kote Koteaki Sodeki Dori	Yuki Chigao Urahira Eri Jime	Shimo Nagai Urahira Ryukai Dori	Makui Dando Urahira Urahira Koshiki Nagai
Nagai Waza <small>Tous les Nagai Waza sont à apprendre à l'entraînement</small>	Urahira Kote Okoshi	Ura Yoko Nagai Makui Dando	Shimo Nagai Yuki Chigao	Hiji Kote Gamae	Tenshi Nagai Hachi Mawashi	Koshiki Nagai
Osae Waza <small>Tous les Osae Waza sont à apprendre à l'entraînement</small>		Urahira Hiji Koteaki	Rokusan Torikan et Ippon	Kote Koteaki Makui Dando	Shimo Nagai Yuki Chigao	Hiji Kote Gamae Kote Gamae
Kata sans arme				Kan Wa Kata	Shimo Geli - Shimo Nagai	Tsunho Waza
Kata sans arme			Happoken Kata	Tsuki Uchi Ho Kata	Geli Geli Ho Kata	Sowary Waza Ho Kata
Wa No Senshin				Irimo	Osario	
Randori				Randori Tai Sabaki Application dynamique et réaliste	Randori Application dynamique et réaliste	Tamashi Ho Randori 1 Contre - Partenaire

ASP AIKIBUDO STE MARIE AUX CHENES

Programme par Kyu interne au club

Etabli à partir de la progression technique élaborée par la S CDGEA en novembre 2012