

CERA Centre International de l'Aikibudo - Nouveau programme KYU 1° janv. 2016

Written by jmp

Friday, 29 January 2016 17:37

There are no translations available.



AIKIBUDO

PROGRESSION TECHNIQUE
Du 6ème KYU au 1er KYU
Avec mes vœux de très bonne année à tous.
AF - DTN le 1^{er} janvier 2016

NIVEAU	6 ^e KYU 3 mois	5 ^e KYU 3 mois	4 ^e KYU 4 mois	3 ^e KYU 4 mois	2 ^e KYU 4 mois	1 ^{er} KYU - 6 mois
UKEMI (chutes)	USHIRO UKEMI (arrière) MAE UKEMI (avant)	YOKO UKEMI (latérale)	Chutes brisées	Maîtrise et aisance dans les chutes	Adaptation à toutes situations	Maîtrise et aisance dans toutes situations
TAI SABAKI (esquive canalisation)	NAGASHI (pivot jambe avant) IRIMI O IRIMI (sur attaque jodan)	NAGASHI (pivot jambe arrière) O IRIMI (sur attaque chudan) HIRAKI (latéral jambe avant ou arrière)	HIKI			Maîtrise et aisance dans toutes situations
ATEMI (frappes)	URA YOKOMEN UCHI OMOTE YOKOMEN UCHI TSUKI (chudan/jodan)	CHOKU TSUKI KOSHI TSUKI HIRI TSUKI	FYUN UCHI HNERI UCHI GYAKU UCHI	MAE GERI MAWASHI GERI YOKO GERI	USHIRO GERI URA GERI	Maîtrise et aisance dans toutes situations
HOJO UNDO (éducatif)	NEJI GAESHI NGERI KAESHI	NEJI GAESHI (2 ^e forme) NGERI GAESHI (2 ^e forme) SHINOBI	OSHI GAESHI TSUPPARI			Maîtrise et aisance dans toutes situations
TE HODOKI (saïdes)	Mae tsukami FYUNTE DORI GYAKUTE DORI DOSOKU TE DORI	Mae tsukami RYOTE IPPO DORI RYOTE DORI MAE ERI DORI (MUNA DORI)	Ushiro tsukami RYOTE DORI ERI DORI SHIATE DORI UWATE DORI KATATE DORI ERI JIME	Mae et ushiro tsukami MAE SODE DORI MAE RYO SODE DORI USHIRO RYO SODE DORI	Complémentaires MAE KUMI TSUKI	Maîtrise et aisance dans toutes situations
NAGE et OSAE WAZA (techniques de projection et d'immobilisation)	<p>Mise en application des techniques - de base et complémentaires - sur les distances : CHIKAMA et MA</p> <p><i>Techniques de base en Nage</i> MUKAE DAOSHI ; KOTE GAESHI ; NEJI KOTE GAESHI ; YUKI CHIGAE ; HACHI MAWASHI ; SHIHO NAGE ; TENBM NAGE ; KOSHI NAGE</p> <p><i>Techniques complémentaires :</i> USHIRO KATA OTOSHI ; URA UDE NAGE</p> <p><i>Techniques en OSAE</i> ROBUSE -IRIMI et TENKAN ; KOTE KUDAKI ; YUKI CHIGAE ; SHI HO NAGE ; MUKAE DAOSHI ; KOTE GAESHI ; NEJI KOTE GAESHI ; USHIRO HIKI KUDAKI</p>					