

Professeur Daniel JEAN-PIERRE  
6ème Dan Aïkikai de Tokyo.  
Diplômé d'état  
[www.aikidojeanpierre.com](http://www.aikidojeanpierre.com)

SHOYUKAN AIKIKAI FRANCE  
Organisation reconnue et affiliée  
à la Fondation Aïkikai de Tokyo  
[www.shoyukan-aikikai.fr](http://www.shoyukan-aikikai.fr)

**5 ème KYU**  
Minimum 2 mois de  
pratique.

SHIHO NAGE  
TENCHI NAGE

**Katate Dori**

Saisie de face d'une main au poignet

KOTE GAESHI  
IRIMI NAGE

**Aihanmi Katate Dori**

Saisie de profil d'une main au poignet

KOKYUHO

**Morote Dori**

Saisie des 2 mains sur le poignet

IRIMI NAGE  
IKKYO

**Shomen Uchi**

Frappe verticale descendante sur la tête

SHIHO NAGE

**Yokomen Uchi**

Frappe latérale sur le coté de la tête

KOKYUHO

(Suwariwaza) **Ryote Dori**

Assis sur les talons saisie des 2 poignets  
avec les 2 mains.

**Professeur Daniel JEAN-PIERRE**  
**6ème Dan Aïkikai de Tokyo.**  
**Diplômé d'état**  
[www.aikidojeanpierre.com](http://www.aikidojeanpierre.com)

**SHOYUKAN AIKIKAI FRANCE**  
**Organisation reconnue et affiliée**  
**à la Fondation Aïkikai de Tokyo**  
[www.shoyukan-aikikai.fr](http://www.shoyukan-aikikai.fr)