

Shoyukan Aïkikai France
 183, avenue de Rimiez
 06100 Nice (France)
 Tél : +33 (0) 4 93 98 83 13
 info@shoyukan.fr
 www.shoyukan-aikikai.fr

Shoyukan Aïkikai France
 昭友館 合気会 フランス
 Organisation officiellement déléguée par l'Aïkikai de Tokyo



TECHNIQUES FONDAMENTALES
 POUR LES EXAMENS **YODAN AÏKIKAI**
 Liste non exhaustive.

SUWARIWAZA

Shomen Uchi	Ikkyo-Nikkyo-Sankyo-Yonkyo-Gokyo(omote-ura) Iriminage- Kotegaeshi
Yokomen Uchi	Ikkyo-Nikkyo-Sankyo-Yonkyo-Gokyo(omote-ura) Iriminage- Kotegaeshi
Kata dori	Ikkyo-Nikkyo
Ryote dori	Kokyuho

HANMI HANDACHI WAZA

Katate dori	Shihonage (omote-ura) Uchikaitennage Sotokaitennage Kokyunage
Shomen uchi	Ikkyo- (omote-ura) Iriminage- Kotegaeshi
Yokomen Uchi	Shihonage (omote-ura)
Morote dori	Shihonage (omote-ura) Kokkyu-ho
Ryote dori	Shihonage (omote-ura) Kokkyu-nage

Ushiro ryo kata dori.	Ikkyo-Nikkyo-Sankyo-kokyunage.
-----------------------	--------------------------------

TACHIWAZA

Katate dori	Shihonage (omote-ura) Ikkyo (omote-ura) Uchikaitennage Sotokaitennage Naname kokyunage Sumi Otoshi Iriminage Kotegaeshi Koshi nage
-------------	--

Ryote dori	Tenchinage Shihonage (omote-ura) Naname kokyunage Iriminage Kotegaeshi Ikkyo (omote-ura) Sumi otoshi
------------	--

Ai hammi Katate dori	Ikkyo (omote-ura) Shihonage (omote-ura) Ude kime nage Kotegaeshi Iriminage Sumi otoshi
-------------------------	---

Morote dori	Kokyunage Ikkyo (omote-ura) Juji garami Kote gaeshi
-------------	--

Kata dori	Ikkyo Nikkyo Naname kokyu nage
-----------	--------------------------------------

Kata dori menuchi	Ikkyo Iriminage Shionage Kotegaeshi Koshi nage
Yokomen uchi	Ikkyo (omote-ura) Nikkyo (omote-ura) Sankyo (omote-ura) Yonkyo (omote-ura) Shihonage (omote-ura) Iriminage Kotegaeshi
Shomen uchi	Ikkyo (omote-ura) Nikkyo (omote-ura) Sankyo (omote-ura) Yonkyo (omote-ura) Shionage (omote-ura) Iriminage Kotegaeshi Soto kaitennage Uchi kaitennage
Tsuki	Ikkyo Shionage (omote-ura) Iriminage Kotegaeshi Soto kaitennage Uchi kaitennage
Ushiro ryote dori	Ikkyo (omote-ura) Nikkyo (omote-ura) Sankyo (omote-ura) Shionage Iriminage Kotegaeshi Juji garami Koshi nage

Ushiro ryo kata dori	Ikkyo Sankyo Naname kokyunage Aiki otoshi
----------------------	--

Ushiro katate dori kubishime	Ikkyo Sankyo Kotegaeshi Koshi nage
------------------------------	---

Ushiro eri dori	Ikkyo Shionage Kotegaeshi Aiki otoshi
-----------------	--

Jiyu waza	Attaques en continue du partenaire sur toutes les formes d'attaques et de saisies .
-----------	---

Tanto dori	
-------------------	--

Tsuki	2 techniques
-------	--------------

Yokomen	2 techniques
---------	--------------

Shomen	2 techniques
--------	--------------

Tachi dori	
-------------------	--

Shomen	4 techniques
--------	--------------

Ken contre Ken	
-----------------------	--

Shomen	4 techniques
--------	--------------

Jo dori	
----------------	--

Tsuki Saisie du Jo.	4 techniques. Jiyu waza.
------------------------	-----------------------------

Taninzu gake	
Départ saisies poignets et col.	3 partenaires.

Position de salut pour examens

La position de salut est face au kamiza , uke à gauche, tori à droite .
 Le salut se dit « reï » (salut) face au mur « kamiza » puis les candidats se tournent face à face pour cela on dit « Otagaïni » puis « reï »,
 après l'examen c'est le contraire, salut entre candidats ou Uke et après le Kamiza ;

Conditions pour se présenter à l'examen :

Un entraînement régulier dans son dojo et proposition faite par son enseignant.

Le comité des grades du Shoyukan se réserve le droit d'accepter ou de refuser une candidature.

Lorsque le candidat choisit son uke, il doit en règle générale choisir un uke qui a le même grade que lui.

Pendant l'examen il faut exécuter la technique plusieurs fois, droite, gauche omote, ura , jusqu'à ce que le jury prononce « yame » (arrêtez).

Présenter la feuille d'inscription 3 jours avant l'examen.

Les armes sont posées au centre devant l'alignement des candidats.

Temps minimum entre les grades.

Shodan 1 an et 70 cours minimum après 1^{er} kyu

Nidan 2 ans et 200 cours minimum après shodan

Sandan 3 ans et 300 cours minimum après nidan

Yondan 4 ans et 300 cours minimum après sandan

La présence assidue aux cours et aux stages de Me SEKI et du Shoyukan sera prise en compte.