

## 4<sup>ème</sup> KYU

<b>TACHIWAZA</b>		
Les 2 partenaires sont debouts		
<b>Attaques</b>		<b>Techniques</b>
<p><b>Katate Dori</b> Saisie de face d'une main au poignet</p>		<p>Shiho nage (omote – ura) Uchi kaiten nage Naname kokkyu nage</p>
<p><b>Aihanmi Katate Dori</b> Saisie de profil d'une main au poignet</p>		<p>Ikkyo (omote – ura) Nikkyo Kote gaeshi</p>
<p><b>Kata Dori</b> Saisie de l'épaule à une main</p>		<p>Ikkyo</p>
<p><b>Ryote Dori</b> Saisie des 2 poignets avec les 2 mains</p>		<p>Tenchi nage</p>
<p><b>Morote Dori</b> Saisie des 2 mains sur le poignet</p>		<p>Kokkyu ho</p>
<p><b>Muna Dori</b> Saisie du col à une main</p>		<p>Ikkyo</p>
<p><b>Shomen Uchi</b> Frappe verticale descendante sur la tête</p>		<p>Ikkyo (omote – ura) Irimi nage</p>

**Daniel JEAN PIERRE Shihan**

7<sup>ème</sup> Dan de l'Aïkikaï de Tokyo  
 Aïkido Nice – Sophia-Antipolis  
 Tél : +33 (0) 4 93 98 83 13  
 aikido.nicesophia@gmail.com  
 www.aikidojeanpierre.com



<b>Yokomen Uchi</b> Frappe latérale sur le côté de la tête		Shiho nage (omote – ura)
<b>Chudan Tsuki</b> Frappe directe du poing à l'abdomen		Kote gaeshi

<b>SUWARIWAZA</b> Les 2 partenaires sont en position seiza (orteils non accrochés)		
<b>Attaques</b>		<b>Techniques</b>
<b>Ryote Dori</b> Saisie des 2 poignets avec les 2 mains		Kokyu ho

## INFORMATIONS

### Règles générales :

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

### Position de salut :

- La position de salut est face au kamiza :
  - Uke à gauche
  - Tori à droite
- Le salut se dit « Reï » (salut) face au mur « Shomen » puis les candidats se tournent face à face et l'examineur dit « Otagaïni » puis « Reï »
- A la fin l'examen c'est le contraire, salut entre candidats ou Uke et après le Kamiza

### Déroulement de l'examen :

- Pendant l'examen lorsque l'examineur dit « Hajime » il faut exécuter la technique plusieurs fois, droite, gauche omote, ura, jusqu'à ce que le jury prononce « Yame » (arrêtez)

### 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

### Délais entre les passages :

Grades	5 <sup>ème</sup> Kyu	4 <sup>ème</sup> Kyu	3 <sup>ème</sup> Kyu	2 <sup>ème</sup> Kyu	1 <sup>er</sup> Kyu	1 <sup>er</sup> Dan	2 <sup>ème</sup> Dan	3 <sup>ème</sup> Dan	4 <sup>ème</sup> Dan
Délais	2 mois	3 mois	6 mois	7 mois	8 mois	1 an	2 ans	3 ans	4 ans