






5^{ème} KYU

TACHIWAZA		
Les 2 partenaires sont debouts		
Attaques		Techniques
Katate Dori Saisie de face d'une main au poignet		Shiho nage Tenchi nage
Aihanmi Katate Dori Saisie de profil d'une main au poignet		Kote gaeshi Irimi nage
Morote Dori Saisie des 2 mains sur le poignet		Kokyu ho
Shomen Uchi Frappe verticale descendante sur la tête		Irimi nage Ikkyo
Yokomen Uchi Frappe latérale sur le côté de la tête		Shiho nage

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

Daniel JEAN PIERRE Shihan

7^{ème} Dan de l'Aïkikāï de Tokyo
Aïkido Nice – Sophia-Antipolis
Tél : +33 (0) 4 93 98 83 13
aikido.nicesophia@gmail.com
www.aikidojeanpierre.com



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 ^{ème} Kyu	4 ^{ème} Kyu	3 ^{ème} Kyu	2 ^{ème} Kyu	1 ^{er} Kyu	1 ^{er} Dan	2 ^{ème} Dan	3 ^{ème} Dan	4 ^{ème} Dan
Délais	2 mois	3 mois	6 mois	7 mois	8 mois	1 an	2 ans	3 ans	4 ans