

**TECHNIQUES FONDAMENTALES
 POUR LES EXAMENS SANDAN AÏKIKAI**
 (Liste non exhaustive)

SUWARIWAZA	
Attaques	Techniques
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	Kokyu-ho

HANMI HANDACHI WAZA	
Attaques	Techniques
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) Kokyunage
Ryote dori	Shihonage (omote-ura) Kokkyu-nage
Ushiro ryo kata dori	Ikkyo – Nikkyo – Sankyo Kokyu-nage

TACHIWAZA	
Attaques	Techniques
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

TACHIWAZA (Suite)	
Attaques	Techniques
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 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	
Attaques	Techniques
Tsuki	2 techniques au choix
Yokomen	2 techniques au choix
Shomen	2 techniques au choix

TACHI DORI	
Shomen	4 techniques au choix

KEN contre KEN	
Shomen	4 techniques au choix

JO DORI	
Tsuki	4 techniques
Saisie du Jo	Jiyu waza

TANINZU GAKE	
Départ saisies poignets et col	3 partenaires

INFORMATIONS

Règles générales :

- Lorsque le candidat choisit son uke, il doit en règle générale choisir un uke qui a le même grade que lui
- Présenter la feuille d'inscription 3 jours avant l'examen
- Les armes sont posées au centre devant l'alignement des candidats

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 pour cela on 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
- La présence assidue aux stages du Shoyukan sera prise en compte

Temps minimum entre les grades :

- Shodan : 1 an et 70 cours minimum après le 1^{er} kyu
- Nidan : 2 ans et 200 cours minimum après le Shodan
- Sandan : 3 ans et 300 cours minimum après le Nidan
- Yondan : 4 ans et 300 cours minimum après le Sandan