

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

SUWARIWAZA	
Attaques	Techniques
Shomen Uchi	Ikkyo – Nikkyo – Sankyo – Yonkyo – Gokyo (omote-ura) Iriminage
Ryote dori	Kokyu-ho

HANMI HANDACHI WAZA	
Attaques	Techniques
Katate dori	Shihonage (omote-ura) Uchi-kaitennage Soto-kaitennage
Ryote dori	Shihonage (omote-ura)
Ushiro ryo kata dori.	Ikkyo – Sankyo – kokyunage

TACHIWAZA	
Attaques	Techniques
Katate dori	Shihonage (omote-ura) Ikkyo (omote-ura) Uchi-kaitennage Soto-kaitennage Naname kokyu-nage Sumi Otoshi
Ryote dori	Tenchinage Shihonage (omote-ura) Naname kokyu-nage Ikkyo (omote-ura)
Ai hammi Katate dori	Kotegaeshi Iriminage
Morote dori	Kokyu-nage
Kata dori	Ikkyo (omote-ura)
Muna dori	Nikkyo
Kata dori menuchi	Ikkyo Iriminage
Yokomen uchi	Ikkyo Shihonage (omote-ura) Iriminage Kotegaeshi
Shomen uchi	Iriminage Kotegaeshi
Tsuki	Iriminage Kotegaeshi
Ushiro ryote dori	Ikkyo (omote-ura) Iriminage Kotegaeshi
Ushiro ryo kata dori	Sankyo
Jiyuwaza	Attaques en continue du partenaire sur katate dori

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