

AIKIDO 3ème KYU

1) SUWARI WASA

Katate Dori

Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Yonkyo
Irimi nage
Kote gaeshi

Shomen

Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Yonkyo
Irimi nage
Kote gaeshi

2) HANMI HANDACHI WAZA

Ushiro kata Dori

Kokyu nage

(Gyaku Hanmi) Katate Dori

Uchi Kaiten nage
Soto Kaiten nage
Shiho nage
Kokyu nage

Shomen Uchi

Ikkyo
Kote gaeshi
Irimi nage

3) TACHI WAZA

(Gyaku Hanmi) Katate Dori

Ikkyo
Irimi nage
Kote gaeshi
Kokyu nage
Tenshi nage
Shiho nage
Kaiten nage
Jiyu wasa

Ai Hanmi Katate Dori

Ikkyo
Nikyo
Irimi nage
Kote gaeshi
Shiho nage
Ude kime nage

Ryote Dori

Tenshi nage
Kokyu nage
Shiho nage

Katate Ryote Dori

Kokyu nage
Ikkyo

Shomen Uchi

Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Irimi nage
Kote gaeshi
Kokyu nage
Jiyu wasa

Yokomen Uchi

Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Irimi nage
Kote gaeshi
Shiho nage
Ude kime nage
Jiyu wasa

4) USHIRO WAZA

Ryote Dori

Kokyu nage
Kote gaeshi

Irimi nage
Shiho nage

Ikkyo
Nikyo

Ude kime nage
Sankyo

critères d'évaluation :

1- être capable de sortir de la ligne d'attaque

2- être capable de respecter la distance d'attaque

3- être capable de différencier les immobilisations

4- être capable de répondre aux questions de manière automatique

5- le candidat devra montrer une attitude martiale : reprise de garde, équilibre coudes serrés, relation et respect du partenaire