



A.S.C.A.R

Centre AIKIDO de Riedisheim

COSEC - Rue du Collège 68400 Riedisheim

N°d'affiliation FFAB : 60168005

Version 2017

Christophe PAGE

Aïkido, 6^{ème} Dan Aïkikai

Professeur Diplômé d'Etat. DEJEPS

Interrogation complète par Kyu

Ces pages présentent tout ce qui peut être demandé lors du passage d'un grade kyu, en tenant compte des techniques à savoir lors des précédents grades.

Exemple : Pour un passage de 3^è kyu, les techniques présentées ici dans le chapitre « **Interrogation complète pour le 3^è kyu** » rassemblent tous les mouvements du 6^è au 4^è kyu + les mouvements à connaître au niveau d'un 3^è kyu.

Interrogation complète pour le 6ème KYU

Suwari sabaki (déplacement à genoux) : 1 déplacement linéaire à genoux

UKEMI (chutes) : 1 chute avant (Mae ukemi) droite et gauche
1 chute arrière (Ushiro ukemi)

TAI SABAKI (déplacements debout) : Irimi, Tenkan, irimi-tenkan

SUWARI WAZA (travail à genoux)

SHOMEN UCHI (attaque haute de face) : IKKYO omote-ura

KATA DORI (saisie de l'épaule) : IKKYO

TACHI WAZA (travail debout)

AI HAMNI KATATE DORI (saisie poignet droit par main droite ou gauche-gauche) :

IKKYO	omote-ura
NIKYO	omote-ura
SANKYO	omote-ura
IRIMI NAGE	
SHIHO NAGE	omote-ura

SHOMEN UCHI (attaque haute de face) :

IKKYO	omote-ura
IRIMI NAGE	omote-ura

OMOTE : positif, irimi, direct, devant l'uke

URA : négatif, tenkan, indirect, derrière l'uke

Interrogation complète pour le 5ème KYU

KOKYU HO (étude du Kokyu à genoux)

UKEMI (chutes) : 1 chute avant (Mae ukemi) droite et gauche
1 chute arrière (Ushiro ukemi)

TAI SABAKI (déplacements debout) : Irimi, Tenkan, irimi-tenkan

SUWARI WAZA (travail à genoux)

SHOMEN UCHI (attaque haute de face) : IKKYO, NIKYO omote-ura

KATA DORI (saisie de l'épaule) : IKKYO, NIKYO omote-ura

TACHI WAZA (travail debout)

AI HAMNI KATATE DORI (saisie poignet droit par main droite ou gauche-gauche) :

IKKYO	omote-ura
NIKYO	omote-ura
SANKYO	omote-ura
IRIMI NAGE	
SHIHO NAGE	omote-ura

GYAKU HAMNI KATATE DORI (saisie poignet droit par main gauche ou gauche-droite) :

IKKYO	omote-ura
SHIHO NAGE	omote-ura
UDE KIME NAGE	irimi-tenkan
UCHI KAITEN NAGE	
KOKYU NAGE	

SHOMEN UCHI (attaque haute de face) :

IKKYO	omote-ura
NIKYO	omote-ura
KOTE GAESHI	
IRIMI NAGE	omote-ura

CHUDAN TSUKI (coup direct au ventre)

IRIMI NAGE	
KOTE GAESHI	omote-ura

Interrogation complète pour le 4ème KYU

SUWARI WAZA (travail à genoux)

SHOMEN UCHI (attaque haute de face) : IKKYO, NIKYO, SANKYO, IRIMI NAGE, KOTE GAESHI

KATA DORI (saisie de l'épaule) : IKKYO, NIKYO omote-ura

TACHI WAZA (travail debout)

GYAKU HAMNI KATATE DORI (saisie poignet droit par main gauche ou vice et versa) :

IKKYO omote-ura
NIKYO omote-ura
IRIMI NAGE
SHIHO NAGE omote-ura
UDE KIME NAGE irimi-tenkan
UCHI KAITEN NAGE
KOKYU NAGE

AI HAMNI KATATE DORI (saisie poignet droit par main droite ou gauche-gauche) :

IKKYO omote-ura
NIKYO omote-ura
SANKYO omote-ura
IRIMI NAGE
SHIHO NAGE omote-ura
KOTE GAESHI

RYOTE DORI (saisie des 2 poignets) :

IKKYO omote-ura
SHIHO NAGE omote-ura
UDE KIME NAGE
TENCHI NAGE

SHOMEN UCHI (attaque haute de face) :

IKKYO omote-ura
NIKYO omote-ura
SANKYO omote-ura
IRIMI NAGE omote-ura
KOTE GAESHI
SHIHO NAGE
UCHI KAITEN SANKYO

YOKOMEN UCHI (attaque latérale haute) :

IKKYO omote-ura
SHIHO NAGE omote-ura
UDE KIME NAGE
IRIMI NAGE, KOTE GAESHI

CHUDAN TSUKI (coup direct au ventre)

IKKYO, IRIMI NAGE , KOTE GAESHI , UDE KIME NAGE, HIJI KIME OSAE.

JODAN TSUKI (coup direct au visage)

IKKYO omote-ura

MOROTE DORI (KATATE RYOTE DORI) (saisie d'un poignet à 2 mains)

IKKYO, IRIMI NAGE, KOTE GAESHI

Interrogation complète pour le 3ème KYU

SUWARI WAZA (travail à genoux)

SHOMEN UCHI (attaque haute de face) : IKKYO, NIKYO, SANKYO, IRIMI NAGE, KOTE GAESHI

KATA DORI (saisie de l'épaule) : IKKYO, NIKYO et SANKYO omote-ura

TACHI WAZA (travail debout)

GYAKU HAMNI KATATE DORI (saisie poignet droit par main gauche ou vice et versa) :

IKKYO omote-ura
NIKYO omote-ura
SANKYO omote-ura
YONKYO omote-ura
IRIMI NAGE
SHIHO NAGE omote-ura
UDE KIME NAGE irimi-tenkan
UCHI KAITEN NAGE, SOTO KAITEN NAGE
KOKYU NAGE

AI HAMNI KATATE DORI (saisie poignet droit par main droite ou gauche-gauche) :

IKKYO omote-ura
NIKYO omote-ura
SANKYO omote-ura
YONKYO omote-ura
IRIMI NAGE
SHIHO NAGE omote-ura
UDE KIME NAGE irimi-tenkan
KOTE GAESHI

RYOTE DORI (saisie des 2 poignets) :

IKKYO omote-ura
SHIHO NAGE omote-ura
UDE KIME NAGE
TENCHI NAGE
IRIMI NAGE
KOTE GAESHI
KOKYU NAGE

SHOMEN UCHI (attaque haute de face) :

IKKYO omote-ura
NIKYO omote-ura
SANKYO omote-ura
YONKYO omote-ura
GOKYO seulement en ura
IRIMI NAGE omote-ura
KOTE GAESHI
SHIHO NAGE
UCHI KAITEN SANKYO

YOKOMEN UCHI (attaque latérale haute) :

IKKYO omote-ura
SHIHO NAGE omote-ura
UDE KIME NAGE
IRIMI NAGE, KOTE GAESHI

CHUDAN TSUKI (coup direct au ventre) :

IKKYO, IRIMI NAGE , KOTE GAESHI , UDE KIME NAGE, HIJI KIME OSAE.
SOTO KAITEN NAGE
UCHI KAITEN SANKYO

JODAN TSUKI (coup direct au visage) :

IKKYO omote-ura SHIHO NAGE, KOTE GAESHI

MOROTE DORI (KATATE RYOTE DORI) (saisie d'un poignet à 2 mains)

IKKYO, NIKYO, SHIHO NAGE, IRIMI NAGE, KOTE GAESHI

USHIRO WAZA (travail sur saisie(s) arrière(s))

RYOTE DORI (saisie des 2 poignets) :

IKKYO omote-ura, HIJI KIME OSAE,
KOTE GAESHI, SHIHO NAGE, IRIMI NAGE.

Interrogation complète pour le 2ème KYU

SUWARI WAZA (travail à genoux)

SHOMEN UCHI (attaque haute de face) : IKKYO, NIKYO, SANKYO, YONKYO,
IRIMI NAGE, KOTE GAESHI

YOKOMEN UCHI (attaque latérale haute) : IKKYO, NIKYO, SANKYO, IRIMI NAGE,
KOTE GAESHI

KATA DORI (saisie de l'épaule) : IKKYO, NIKYO et SANKYO omote-ura

RYO KATA DORI (saisie des 2 épaules) : IKKYO omote-ura

TACHI WAZA (travail debout)

GYAKU HAMNI KATATE DORI (saisie poignet droit par main gauche ou vice et versa) :

IKKYO, NIKYO, SANKYO, YONKYO omote-ura
IRIMI NAGE, SHIHO NAGE omote-ura
UDE KIME NAGE irimi-tenkan
UCHI KAITEN NAGE, SOTO KAITEN NAGE, KOKYU NAGE

AI HAMNI KATATE DORI (saisie poignet droit par main droite ou gauche-gauche) :

IKKYO, NIKYO, SANKYO, YONKYO omote-ura
IRIMI NAGE, SHIHO NAGE omote-ura
UDE KIME NAGE irimi-tenkan
KOTE GAESHI

RYOTE DORI (saisie des 2 poignets) :

IKKYO omote-ura, SHIHO NAGE omote-ura, UDE KIME NAGE,
TENCHI NAGE, IRIMI NAGE, KOTE GAESHI, KOKYU NAGE

SHOMEN UCHI (attaque haute de face) :

IKKYO, NIKYO, SANKYO, YONKYO omote-ura, GOKYO
IRIMI NAGE omote-ura
KOTE GAESHI, SHIHO NAGE, UCHI KAITEN SANKYO
JIYU WAZA (techniques libres)

YOKOMEN UCHI (attaque latérale haute) :

IKKYO, NIKYO, SANKYO, YONKYO omote-ura, GOKYO
SHIHO NAGE omote-ura, UDE KIME NAGE, IRIMI NAGE
KOTE GAESHI, KOSHI NAGE (projection avec les hanches)

CHUDAN TSUKI (coup direct au ventre) :

IKKYO, IRIMI NAGE , KOTE GAESHI , UDE KIME NAGE, HIJI KIME OSAE.
SOTO KAITEN NAGE
UCHI KAITEN SANKYO

JODAN TSUKI (coup direct au visage) :

IKKYO, NIKYO, SANKYO omote-ura, SHIHO NAGE, KOTE GAESHI

KATA DORI MEN UCHI (saisie d'une épaule et attaque haute de face) :

IKKYO, SHIHO NAGE, UDE KIME NAGE, KOSHI NAGE, IRIMI NAGE,
KOTE GAESHI

MOROTE DORI (KATATE RYOTE DORI) (saisie d'un poignet à 2 mains)

IKKYO, NIKYO, SHIHO NAGE, IRIMI NAGE, KOTE GAESHI

MUNE DORI (prise des revers de col à 1 main) :

IKKYO omote-ura, SHIHO NAGE, UCHI KAITEN SANKYO

MAE GERI (coup de pied direct au ventre) : IRIMI NAGE

USHIRO WAZA (travail sur saisie(s) arrière(s))

RYOTE DORI (saisie des 2 poignets) :

IKKYO omote-ura, HIJI KIME OSAE,
KOTE GAESHI, SHIHO NAGE, IRIMI NAGE.

USHIRO ERI DORI (saisie du col) : IKKYO

USHIRO RYO KATA DORI (saisie arrière des 2 épaules) :

IKKYO, NIKYO, SANKYO, IRIMI NAGE, KOTE GAESHI

USHIRO RYO HIJI DORI (saisie arrière des 2 coudes)

KOTE GAESHI, IRIMI NAGE

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME (saisie d'1 poignet et étranglement) : IKKYO

*Interrogation complète pour le 1er KYU, programme
idem au 1^{er} Dan*

SUWARI WAZA (travail à genoux)

SHOMEN UCHI (attaque haute de face) : : IKKYO, NIKYO, SANKYO, YONKYO, GOKYO, IRIMI NAGE, KOTE GAESHI, JIYU WAZA (techniques libres)

YOKOMEN UCHI (attaque latérale haute) : IKKYO, NIKYO, SANKYO, IRIMI NAGE, KOTE GAESHI

KATA DORI (saisie de l'épaule) : IKKYO, NIKYO et SANKYO omote-ura

RYO KATA DORI (saisie des 2 épaules) : IKKYO, SANKYO et YONKYO omote-ura

HAMNI HANDACHI WAZA (travail:1 partenaire à genoux, l'autre debout)

GYAKU HAMNI KATATE DORI (saisie d'un poignet) :

SHIHO NAGE omote-ura, IKKYO omote-ura, UCHI et SOTO KAITEN NAGE

RYOTE DORI (saisie des 2 poignets) : SHIHO NAGE

USHIRO RYOTE DORI : IKKYO, SANKYO, KOKYU NAGE

TACHI WAZA (travail debout)

GYAKU HAMNI KATATE DORI (saisie poignet droit par main gauche ou vice et versa) :

IKKYO, NIKYO, SANKYO, YONKYO omote-ura
IRIMI NAGE, SHIHO NAGE omote-ura
UDE KIME NAGE irimi-tenkan
UCHI KAITEN NAGE, SOTO KAITEN NAGE, KOKYU NAGE

AI HAMNI KATATE DORI (saisie poignet droit par main droite ou gauche-gauche) :

IKKYO, NIKYO, SANKYO, YONKYO omote-ura
IRIMI NAGE, SHIHO NAGE omote-ura
UDE KIME NAGE irimi-tenkan
KOTE GAESHI

RYOTE DORI (saisie des 2 poignets) :

IKKYO omote-ura, SHIHO NAGE omote-ura, UDE KIME NAGE,
TENCHI NAGE, IRIMI NAGE, KOTE GAESHI, KOKYU NAGE

SHOMEN UCHI (attaque haute de face) :

JIYU WAZA (techniques libres) ou IKKYO, NIKYO, SANKYO, YONKYO omote-
ura, GOKYO

IRIMI NAGE omote-ura
KOTE GAESHI, SHIHO NAGE, UCHI KAITEN SANKYO
JIYU WAZA (techniques libres)

YOKOMEN UCHI (attaque latérale haute) :

JIYU WAZA (techniques libres) ou
IKKYO, NIKYO, SANKYO, YONKYO omote-ura, GOKYO
SHIHO NAGE omote-ura, UDE KIME NAGE, IRIMI NAGE
KOTE GAESHI, KOSHI NAGE (projection avec les hanches)

CHUDAN TSUKI (coup direct au ventre) : JIYU WAZA (techniques libres) ou

IKKYO, IRIMI NAGE, KOTE GAESHI, UDE KIME NAGE, HIJI KIME OSAE.
SOTO KAITEN NAGE
UCHI KAITEN SANKYO

JODAN TSUKI (coup direct au visage) :

IKKYO, NIKYO, SANKYO YONKYO omote-ura, KOSHI NAGE, IRIMI NAGE,
SHIHO NAGE omote-ura, SOTO KAITEN NAGE, USHIRO KIRI OTOSHI
KOTE GAESHI

KATA DORI MEN UCHI (saisie d'une épaule et attaque haute de face) :

IKKYO, SHIHO NAGE, UDE KIME NAGE, KOSHI NAGE, IRIMI NAGE,
KOTE GAESHI

MOROTE DORI (KATATE RYOTE DORI) (saisie d'un poignet à 2 mains)

IKKYO, NIKYO, SHIHO NAGE, IRIMI NAGE, KOTE GAESHI

MUNE DORI (prise des revers de col à 1 main) :

IKKYO omote-ura, SHIHO NAGE, UCHI KAITEN SANKYO

MUNE DORI MEN UCHI (prise des revers de col et attaque haute de face) :

IKKYO NIKYO SANKYO omote-ura KOSHI NAGE

MAE GERI (coup de pied direct au ventre) : JIYU WAZA (techniques libres) ou IRIMI NAGE

USHIRO WAZA (travail sur saisie(s) arrière(s))

USHIRO RYOTE DORI (saisie arrière des 2 poignets) :
IKKYO, NIKYO, SANKYO, YONKYO omote-ura, HIJI KIME OSAE, KOTE GAESHI,
SHIHO NAGE, UDE KIME NAGE, KOSHI NAGE, IRIMI NAGE, KOKYU NAGE

USHIRO RYO KATA DORI (saisie arrière des 2 épaules) :
IKKYO, NIKYO, SANKYO, IRIMI NAGE, KOTE GAESHI

USHIRO ERI DORI (saisie du col) : NIKYO SANKYO omote-ura, IRIMI NAGE

USHIRO RYO HIJI DORI (saisie arrière des 2 coudes) : KOTE GAESHI,
IRIMI NAGE

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME (saisie d'1 poignet et étranglement) :
IKKYO, NIKYO, SANKYO

TANTO DORI : SHOMEN, YOKOMEN, CHUDAN TSUKI, GYAKU
YOKOMEN

JO DORI : CHUDAN TSUKI JO NAGE