



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<sup>ème</sup> 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<sup>è</sup> kyu, les techniques présentées ici dans le chapitre « **Interrogation complète pour le 3<sup>è</sup> kyu** » rassemblent tous les mouvements du 6<sup>è</sup> au 4<sup>è</sup> kyu + les mouvements à connaître au niveau d'un 3<sup>è</sup> 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 SABA**KI (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<sup>er</sup> 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