



A.S.C.A.R

Centre AIKIDO de Riedisheim

COSEC - Rue du Collège 68400 Riedisheim

N°d'affiliation FFAB : 60168005

Version JANVIER 2004

Christophe PAGE
C.N. 5è Dan
Professeur diplômé d'Etat
C.E.R. Alsace (Chargé d'Enseignement Régional)

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

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

IRIMI NAGE, KOTE GAESHI, 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

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