

• **Katatedori uchikaitennage**

Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main : projection rotatoire par voie intérieure.

• **Katatedori sankyo (Omote-Ura)**

Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main : immobilisation troisième principe.

• **Katatedori yonkyo (Omote-Ura)**

Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main : immobilisation quatrième principe.

• **Katateriyotedori ikkyo (Omote-Ura)**

Prise d'un poignet à deux mains : immobilisation premier principe.

• **Katateriyotedori nikyo (Omote-Ura)**

Prise d'un poignet à deux mains : immobilisation deuxième principe.

• **Ryotedori iriminage**

Prise des deux poignets : projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

• **Ryotedori kotegaeshi**

Prise des deux poignets : projection par torsion extérieure du poignet.

• **Ryotedori kokyunage**

Prise des deux poignets : projection par expansion de l'énergie potentielle intérieure.

Ushirowaza : Techniques sur prise arrière

• **Ryotedori ikkyo**

Prise des deux poignets par derrière : immobilisation premier principe.

• **Ryotedori hijikimeosae**

Prise des deux poignets par derrière : immobilisation par contrôle du coude en action inverse

• **Ryotedori kotegaeshi**

Prise des deux poignets par derrière : projection par torsion extérieure du poignet.

• **Ryotedori shihonage**

Prise des deux poignets par derrière : projection dans toutes les directions.

• **Ryotedori iriminage**

Prise des deux poignets par derrière : projection après entrée dans le centre de l'adversaire

Suwariwaza : Techniques à genoux

• **Shomenuchi iriminage**

Coup de face à la tête, avec le tranchant de la main : projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

• **Shomenuchi kotegaeshi**

Coup de face à la tête, avec le tranchant de la main : projection par torsion extérieure du poignet.

• **Shomenuchi sankyo**

Coup de face à la tête, avec le tranchant de la main : immobilisation troisième principe.

• **Katadori sankyo**

Prise d'une manche à une main, à hauteur de l'épaule : immobilisation troisième principe.

2° KYU

: 90 heures de cours ou 4 mois environ de pratique réelle après l'admission au grade de 3° Kyu.

Tachiwaza : Techniques debout



**COMMISSION NATIONALE SPÉCIALISÉE
DES GRADES AIKIDO
C.N.S.G.A.**

Date : 24.02.96

Indice : 0

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Page : 5/9

• **Yokomenuchi nikyo (Omote-Ura)**

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation deuxième principe.

• **Yokomenuchi sankyo**

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation troisième principe.

• **Yokomenuchi yonkyo**

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation quatrième principe.

• **Yokomenuchi gokyo**

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation cinquième principe.

• **Yokomenuchi koshinage**

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : projection de hanches.

• **Munadori ikkyo**

Prise des revers à une main : immobilisation premier principe.

• **Munadori shihonage**

Prise des revers à une main : projection dans toutes les directions.

• **Nunadori uchikaiten sankyo**

Prise des revers à une main : immobilisation troisième principe par voie intérieure.

• **Katadori menuchi shihonage**

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main : projection dans toutes les directions.

• **Katadori menuchi kotegaeshi**

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main : projection par torsion extérieure du poignet.

• **Katadori menuchi iriminage**

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main : projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

• **Katadori menuchi koshinage**

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main : projection de hanches.

• **Katadori menuchi ikkyo**

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main : immobilisation premier principe.

• **Jodantsuki nikyo**

Coup de poing direct au visage : immobilisation deuxième principe.

• **Jodantsuki sankyo**

Coup de poing direct au visage : immobilisation troisième principe.

• **Maegeri iriminage**

Coup de pied direct de face : projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

Ushirowaza : Techniques sur prise arrière

• **Eridori ikkyo**

Prise de col par derrière : immobilisation premier principe.

• **Ryokatadori ikkyo**

Prise des épaules à deux mains, par derrière : immobilisation premier principe.

• **Ryokatadori nikyo**

Prise des épaules à deux mains, par derrière : immobilisation deuxième principe.

• **Ryokatadori sankyo**

Prise des épaules à deux mains, par derrière : immobilisation troisième principe.

• **Ryokatadori iriminage**

Prise des épaules à deux mains, par derrière : projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

• **Ryokatadori kotegaeshi**

Prise des épaules à deux mains, par

derrière : projection par torsion extérieure du poignet.

• **Ryohijidori kotegaeshi**

Prise des coudes à deux mains, par derrière : projection par torsion extérieure du poignet.

• **Ryohijidori iriminage**

Prise des coudes à deux mains, par derrière :

projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

• **Katatedori kubishime ikkyo**

Etranglement d'une main et prise d'un poignet avec l'autre main, par derrière : immobilisation premier principe.

Suwariwaza : Techniques à genoux

• **Shomenuchi yonkyo**

Coup de face à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation quatrième principe.

• **Shomenuchi sotokaitennage**

Coup de face à la tête avec le tranchant de la main : projection rotatoire par voie extérieure.

• **Ryokatadori ikkyo**

Prise des épaules à deux mains : immobilisation premier principe.

• **Chudantsuki kotegaeshi**

Coup de poing direct au buste : immobilisation premier principe.

• **Jodantsuki ikkyo**

Coup de poing direct au visage : immobilisation premier principe.

1^{er} KYU

: 120 heures de cours ou 6 mois environ de pratique réelle après l'admission au grade de 2^e Kyu.

Tachiwaza : Techniques debout

• **Munadori menuchi ikkyo**

Prise des revers à une main, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main : immobilisation premier principe.

• **Munadori menuchi nikyo**

Prise des revers à une main, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main : immobilisation deuxième principe.

• **Munadori menuchi sankyo**

Prise des revers à une main, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main : immobilisation troisième principe.

• **Munadori menuchi koshinage**

Prise des revers à une main, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main : projection de hanches.

• **Jodantsuki yonkyo**

Coup de poing direct au visage : immobili-

sation quatrième principe.

• **Jodantsuki koshinage**

Coup de poing direct au visage : projection de hanches.

• **Jodantsuki irimage**

Coup de poing direct au visage : projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

• **Jodantsuki shihonage**

Coup de poing direct au visage : projection dans toutes les directions.

• **Jodantsuki sotokaitennage**

Coup de poing direct au visage : projection rotatoire par voie extérieure.

• **Jodantsuki ushirokirotoshi**

Coup de poing direct au visage : projection arrière par traction des épaules vers le bas.

Ushirowaza : Techniques sur prise arrière

- **Ryotedori yonkyo**

Prise des deux poignets, par derrière : immobilisation quatrième principe.

- **Ryotedori kokyunage**

Prise des deux poignets, par derrière : projection par expansion de l'énergie potentielle intérieure.

- **Ryotedori koshinage**

Prise des deux poignets, par derrière : projection de hanches.

- **Katatedori kubishime sankyo**

Etranglement d'une main et prise d'un poignet avec l'autre main, par derrière : immobilisation troisième principe.

- **Katatedori kubishime nikyo**

Etranglement d'une main et prise d'un poignet avec l'autre main, par derrière : immobilisation deuxième prise.

- **Eridori nikyo**

Prise de col, par derrière : immobilisation deuxième principe.

- **Eridori sankyo**

Prise de col, par derrière : immobilisation troisième principe.

- **Eridori iriminage**

Prise de col, par derrière : projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

Hanmihandachiwaza : Techniques à genoux, sur attaque debout

- **Katatedori shihonage (Omote-Ura)**

Prise d'un poignet correspondant à une main : projection dans toutes les directions.

- **Katatedori uchikaitennage**

Prise d'un poignet correspondant à une main : projection rotatoire par voie intérieure.

- **Katatedori ikkyo**

Prise d'un poignet correspondant à une main : immobilisation premier principe.

- **Ryotedori shihonage**

Prise des deux poignets : projection dans toutes les directions.

Suwariwaza : Techniques à genoux

- **Ryokatadori sankyo**

Prise des épaules à deux mains : immobilisation troisième principe.

- **Ryokatadori yonkyo**

Prise des épaules à deux mains : immobilisation quatrième principe.

- **Katadori menuchi iriminage**

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main : projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

- **Katadori menuchi kotegaeshi**

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main : projection par torsion extérieure du poignet.

- **Katadori menuchi kokyunage**

Prise d'une manche à une main à une hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main : projection par expansion de l'énergie potentielle intérieure.



**COMMISSION NATIONALE SPÉCIALISÉE
DES GRADES AIKIDO
C.N.S.G.A.**

Date : 24.02.96

Indice : 0

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Page : 8/9

SHODAN : 200 heures de cours ou 12 mois environ de pratique réelle après l'admission au grade de 1^{er} Kyu. Age minimum accepté : 18 ans.

Techniques fondamentales

• **Tachiwaza**

Techniques debout.

• **Ushirowaza**

Techniques sur prise arrière.

• **Hanmihandachiwaza**

Techniques à genoux sur attaque debout.

• **Suwariwaza**

Techniques à genoux.

Variation sur les techniques fondamentales et en outre :

Tantodori - Techniques contre couteau

• **Kotegaeshi**

Par torsion extérieure du poignet.

• **Ikkyo**

Par immobilisation premier principe.

• **Hijikimeosae**

Par contrôle du coude en action inverse.

• **Gokyo**

Par immobilisation cinquième principe.

• **Shihonage**

Par projection dans toutes les directions.

• **Sankyo**

Par immobilisation troisième principe.

NIDAN : 2 ans de pratique assidue après le grade de Shodan et participation effective aux cours de recyclage.

Il sera exigé une meilleure technique pour :

• **Tachiwaza**

Techniques debout.

• **Ushirowaza**

Techniques sur prise arrière.

• **Hanmihandachiwaza**

Techniques à genoux, sur attaque debout.

• **Suwariza**

Techniques à genoux.

et en outre :

Tantodori : Techniques contre couteau

Jodori : Techniques contre un adversaire armé d'un bâton

• **Coup direct au ventre :**

Esquive, saisie du bâton et projection dans toutes les directions.

• **Coup direct au ventre :**

Esquive, saisie du bâton et projection en retournant la force de l'adversaire contre lui.

• **Coup direct au ventre :**

Détournement du bâton vers le sol et contrôle avec le pied.

• **Coup direct au ventre :**

Esquive et saisie du bâton pour projection par extension de l'énergie potentielle intérieure.

Futaridori :

Techniques contre deux adversaires attaquant simultanément

- Prise de chaque poignet à deux mains par chacun des attaquants :

Projection par entrecroisement des bras des adversaires.

- Saisie d'un poignet à deux mains par l'un des adversaires, étranglement d'une main et prise de l'autre poignet par derrière par l'autre attaquant :

Projection par entrecroisement des bras.

- Saisie de chaque poignet à deux mains par chacun des attaquants :

Projection dans toutes les directions.

- Saisie de chaque poignet à deux mains par chacun des attaquants :

Projection par extension de l'énergie potentielle intérieure.

Utilisation du bâton et du boken

Les deux adversaires sont munis d'un bâton :

L'un attaque, l'autre esquive et riposte.

- Coup d'arrêt au visage :

Détournement et riposte par coup vertical descendant.

- Coup d'arrêt au visage :

Parade par recul en ramenant le bâton derrière la tête et riposte par coup au ventre.

Les deux adversaires sont munis d'un boken :

L'un attaque, l'autre esquive et riposte.

- Sur coup arrêt vertical descendant :

Coup vertical remontant simultané.

- Sur poussée directe :

Esquive en tournant, contrôle du sabre et du bras de l'adversaire.

- Sur attaque simultanée des deux adversaires par coup vertical descendant :

Légère esquive de côté et attaque au niveau du poignet.

- Sur coup vertical descendant :

Entrée directe et saisie du boken pour projection de l'adversaire par extension de l'énergie potentielle intérieure.

SANDAN : Trois ans de pratique assidue après le grade Nidan et participation effective aux cours de recyclage et de formation supérieure.

YONDAN : Quatre ans de pratique assidue après le grade de Sandan et participation effective aux cours de recyclage et de formation supérieure.

GODAN : Cinq ans de pratique assidue après le grade de Yondan et participation effective aux cours de recyclage et de formation supérieure.

Pour ces trois grades, il sera non seulement exigé une technique plus poussée, mais de nombreuses explications seront demandées par les examinateurs afin de vérifier les connaissances profondes des candidats qui devront utiliser bokens et bâtons pour leurs explications.