



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

Date : 24.02.96

Indice : 0

**RÈGLEMENT INTÉRIEUR**

Page : 1/9

**ANNEXE 3**

**Nomenclature des différentes techniques d'AIKIDO**  
(Extrait de l'annexe 1 de l'arrêté du 13 décembre 94)

*Progression de l'enseignement*

**6<sup>e</sup> KYU** : 20 heures de cours au moins ou environ 2 mois de pratique réelle après la date d'inscription au club.

- **Aikitaiso** : Exercices éducatifs
- **Ukemi** : Chutes
- **Taisabaki** : Mouvements du corps.

**Tachiwaza : Techniques debout**

- **Aihanmi katatedori iriminage (Omote-Ura)**  
*Position même garde, prise d'un poignet opposé à une main : projection après entrée dans le centre de l'adversaire.*
- **Aihanmi katatedori kotegaeshi**  
*Position même garde, prise d'un poignet opposé à une main : projection par torsion extérieure du poignet.*
- **Aihanmi katatedori ikkyo (Omote-Ura)**  
*Position même garde, prise d'un poignet opposé à une main : immobilisation premier principe.*
- **Aihanmi katatedori shihonage (Omote-Ura)**  
*Position même garde, prise d'un poignet*

*opposé à une main : projection dans toutes les directions.*

- **Aihanmi katatedori uchikaitennage**  
*Position même garde, prise d'un poignet opposé à une main : projection rotatoire par voie intérieure.*
- **Aihanmi katatedori sankyo**  
*Position même garde, prise d'un poignet opposé à une main : immobilisation troisième principe.*
- **Shomenuchi iriminage**  
*Coup de face à la tête avec le tranchant de la main : projection après entrée dans le centre de l'adversaire.*

**5<sup>e</sup> KYU** : 20 heures de cours au moins environ 2 mois de pratique réelle après l'admission au grade de 6<sup>e</sup> Kyu.

- **kokyuhō** : Etude physique de l'expansion de l'énergie potentielle intérieure du corps.
- **Shikko** : Déplacements à genoux.

**Tachiwaza : Techniques debout**

- **Shomenuchi ikkyo (Omote-Ura)**  
*Coup de face à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation premier principe.*
- **Shomenuchi nikyo (Omote-Ura)**  
*Coup de face à la tête avec tranchant de la*

*main : immobilisation deuxième principe.*

- **Shomenuchi kotegaeshi**  
*Coup de face à la tête avec tranchant de la main : projection par torsion extérieure du poignet.*



UNION DES  
FÉDÉRATIONS D'AIKIDO

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

Date : 24.02.96

Indice : 0

**RÈGLEMENT INTÉRIEUR**

Page : 2/9

- **Chudantsuki iriminage (Omote-Ura)**  
*Coup de poing direct au buste : projection après entrée dans le centre de l'adversaire.*
- **Chudantsuki kotegaeshi (Omote-Ura)**  
*Coup de poing direct au buste : projection par torsion extérieure du poignet.*
- **Katatedori shihonage (Omote-Ura)**  
*Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main : projection dans toutes les directions.*
- **Katatedori tenchinage**  
*Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main : projection bras*

*en extension, l'un vers le ciel, l'autre vers la terre.*

- **Katatedori ikkyo (Omote-Ura)**  
*Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main : immobilisation premier principe*
- **Katatedori udekimenage (Omote-Ura)**  
*Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main : projection en avant par contrôle du coude.*
- **Katatedori kokyunage**  
*Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main : projection par expansion de l'énergie potentielle intérieure.*

**Suwarivaza : Techniques à genoux**

- **Shomenuchi ikkyo (Omote-Ura)**  
*Coup de face à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation premier principe.*

- **Katadori ikkyo (Omote-Ura).**  
*Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule : immobilisation premier principe.*

**4° KYU** : 60 heures de cours au moins ou environ 3 mois de pratique réelle après l'admission au grade de 5° Kyu.

**Tachiwaza : Techniques debout**

- **Shomenuchi sankyo (Omote-Ura)**  
*Coup de face à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation troisième principe.*
- **Shomenuchi uchikaiten sankyo**  
*Coup de face à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation troisième principe par voie intérieure.*
- **Yokomenuchi shihonage (Omote-Ura)**  
*Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : projection dans toutes les directions.*
- **Yokomenuchi iriminage (Omote-Ura)**  
*Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : projection après entrée dans le centre de l'adversaire.*

- **Yokomenuchi tenchinage**  
*Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : projection bras en extension, l'un vers le ciel, l'autre vers la terre.*
- **Yokomenuchi kotegaeshi**  
*Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : projection par torsion extérieure du poignet.*
- **Yokomenuchi udekimenage**  
*Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : projection en avant par contrôle du coude.*
- **Chudantsuki udekimenage**  
*Coup de poing direct au buste : projection en avant par contrôle du coude.*



UNION DES  
FÉDÉRATIONS D'AIKIDO

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

Date : 24.02.96

Indice : 0

**RÈGLEMENT INTÉRIEUR**

Page : 3/9

• **Chudantsuki hijikimeosae**

*Coup de poing direct au buste : immobilisation par contrôle du coude, en action inverse.*

• **Jodantsuki ikkyo (Omote-Ura)**

*Coup de poing direct au visage : immobilisation premier principe.*

• **Ryotedori shihonage (Omote-Ura)**

*Prise des deux poignets : projection dans toutes les directions.*

• **Ryotedori tenchinage**

*Prise des deux poignets : projection bras en extension, l'un vers le ciel, l'autre vers la terre.*

• **Ryotedori udekimenage**

*Prise des deux poignets : projection en avant par contrôle du coude.*

• **Ryotedori ikkyo (Omote-Ura)**

*Prise des deux poignets : immobilisation premier principe.*

• **Katatedori nikyo (Omote-Ura)**

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

• **Katateriyotedori kotegaeshi**

*Prise d'un poignet à deux mains : projection par torsion extérieure du poignet.*

**Suwariwaza : Techniques à genoux**

• **Shomenuchi nikyo (Omote-Ura)**

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

• **Katadori nikyo (Omote-Ura)**

*Prise d'une manche à une main, à hauteur*

*de l'épaule : immobilisation deuxième principe.*

• **Ryotedori kokyūho**

*Prise des deux poignets : exercice d'expansion de l'énergie potentielle intérieure.*

**3<sup>e</sup> KYU**

: 75 heures de cours environ ou 3 mois et demi de pratique réelle après l'admission au grade de 4<sup>e</sup> Kyu.

**Tachiwaza : Techniques debout**

• **Shomenuchi yonkyo (Omote-Ura)**

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

• **Shomenuchi gokyo**

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

• **Yokomenuchi ikkyo (Omote-Ura)**

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

• **Yokomenuchi uchikaiten sankyo**

*Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation troisième principe par voie intérieure.*

• **Chudantsuki sotokaitennage**

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

• **Chudantsuki uchikaiten sankyo**

*Coup de poing direct au buste : immobilisation troisième principe par voie intérieure.*

• **Jodantsuki shihonage**

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

• **Jodantsuki kotegaeshi**

*Coup de poing direct au visage : projection par torsion extérieure du poignet.*



UNION DES  
FÉDÉRATIONS D'AIKIDO

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

Date : 24.02.96

Indice : 0

**RÈGLEMENT INTÉRIEUR**

Page : 4/9

• **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**