

Les Grades en Aïkido

**PROGRESSION TECHNIQUE
PAR KYU**

- Vous êtes débutant. Au cours des ans, vous aurez 6 degrés "kyu" à atteindre pour accéder au premier Dan (Ceinture Noire 1er DAN), vous aurez encore besoin de longues années de pratique pour obtenir plusieurs "Dan". Ces Grades « kyu » sont là que pour vous indiquer les paliers que vous franchissez dans votre pratique.
- La voie est longue et parsemée de moments de découragement. L'acceptation des corrections que l'on apportera à votre attitude et vos mouvements facilitera votre progression.
- Sachez aussi qu'il est important d'associer des stages à la pratique régulière au club.
- Bonne Pratique !

6è KYU

- Exigences définies par le professeur du club

5e KYU :

Minimum 2 mois de pratique ou 20 heures.

- **SUWARIWAZA**
- AIHANMI KATATE DORI :
- ikkyo - irimi nage
- SHOMEN UCHI :
- ikkyo - irimi nage
- RYOTE DORI :
- kokyu ho
- **TACHIWAZA**
- AIHANMI KATATE DORI :
- ikkyo - shiho nage - irimi nage
- GYAKUHANMI KATATE DORI :
- tenchi nage
- SHOMEN UCHI :
- ikkyo - irimi nage

4e KYU :

Minimum 3 mois de pratique réelle après le 5e Kyu ou 60 heures

- **SUWARIWAZA**
- AIHANMI KATATE DORI :
 - nikkyo – sankyo - yonkyo
- KATA DORI :
 - ikkyo - nikyo
- SHOMEN UCHI :
 - nikyo - kote gaeshi
- **TACHIWAZA**
- AIHANMI KATATE DORI :
 - nikyo – sankyo – yonkyo - udekime nage - kote gaeshi - koshi nage
- GYAKUHANMI KATATE DORI :
 - ikkyo – nikyo - shiho nage - udekime nage - kote gAeshi
 - irimi nage - uchi kaiten nage - soto kaiten nage
- KATA DORI :
 - ikkyo - Nikyo
- SHOMEN UCHI :
 - nikyo - sankyo (uchi, soto kaiten) – yonkyo - kote gaeshi
- YOKOMEN UCHI :
 - shiho nage - udekime nage - kokyu nage
- USHIRO WAZA
- KATATE DORI KUBISHIME :
 - ikkyo - irimi nage

3e KYU :

Minimum 6 mois de pratique réelle après le 4e Kyu ou 120 heures

- **HANMIHANDACHI WAZA**
- GYAKUHANMI KATATE DORI :
- Ikkyo - shiho nage
- **TACHIWAZA**
- RYOTE DORI : tenchi nage - kokyu nage - koshi nage
- CHUDANTSUKI :
- ikkyo - kote gaeshi - irimi nage
- uchi kaiten nage - soto kaiten nage
- YOKOMEN UCHI :
- ikkyo – nikyo – sankyo – yonkyo - gokyo
- kote gaeshi - irimi nage
- KATA DORI MENUCHI :
- ikkyo - nikyo
- KATATE RYOTE DORI :
- ikkyo – nikyo - kokyu nage
- **USHIRO WAZA**
- RYOTE DORI :
- ikkyo - kote gaeshi - irimi nage

2e KYU

Minimum 7 mois de pratique réelle après le 3e Kyu ou 140 heures

- **SUWARIWAZA**
- YOKOMEN UCHI :
- ikkyo – nikyo – sankyo - yonkyo
- kote gaeshi - irimi nage
- **HANMIHANDACHI WAZA**
- RYOTE DORI :
- Shiho nage - kokyu nage
- USHIRO RYOKATA DORI :
- ikkyo – nikyo – sankyo - kokyu nage
- **TACHIWAZA**
- GYAKUHANMI KATATE DORI :
- sankyo – yonkyo - kokyu nage - sumi otoshi - hijikime osae
- JODANTSUKI :
- ikkyo - irimi nage
- SHOMEN UCHI :
- kaiten nage (soto et uchi) - koshi nage
- KATADORI MENUCHI : -shiho nage - udekime nage - kote gaeshi - irimi nage
- KATATE RYOTE DORI :
- shiho nage - udekime nage - kote gaeshi - irimi nage jugi garami
- MUNA DORI :
- ikkyo – nikyo - shiho nage
- YOKOMEN UCHI :
- koshi nage
- RYOTE DORI :
- jugi garami
- **USHIRO WAZA**
- USHIRO RYOTE DORI :
- nikyo – sankyo – yonkyo - shiho nage
- USHIRO RYOKATA DORI :
- ikkyo – nikyo - irimi nage

1er KYU

Minimum 8 mois de pratique réelle après le 2e Kyu ou 160 heures

- **SUWARIWAZA**
- RYOTE DORI :
- ikkyo
- RYO KATA DORI :
- ikkyo
- **HANMIHANDACHI WAZA**
- GYAKUHANMI KATATE DORI :
- kote gaeshi - irimi nage - kaiten nage - sumi otoshi
- SHOMEN UCHI :
- irimi nage
- **TACHIWAZA**
- RYOTE DORI :
- ikkyo
- RYO KATA DORI :
- ikkyo
- SHOMEN UCHI :
- gokyo - shiho nage
- JODAN TSUKI :
- Shiho nage
- MAEGERI :
- Irimi nage
- **USHIRO WAZA**
- USHIRO RYOTE DORI :
- kokyu nage - koshi nage - jyu waza
- USHIRO RYO KATA DORI :
- sankyo - kote gaeshi - kokyu nage
- ERI DORI : ikkyo - kote gaeshi - kokyu nage
- KATATE DORI KUBISHIME : shiho nage - kote gaeshi - kokyu nage

- Les éléments techniques sont un extrait du remarquable fascicule " Progression Technique par Kyu". Cet ouvrage de 46 pages a été réalisé par le Département Technique FFAB.