



A I K I B U D O

Progression Technique 1^{er} DAN

(A.F. - D.T.N.)

niveau matière	SHOKU		CHUKYU		JOKYU	
	6 ^{ème} KYU	5 ^{ème} KYU	4 ^{ème} KYU	3 ^{ème} KYU	2 ^{ème} KYU	1 ^{er} KYU
Tai Sabaki	Irimi O Irimi	Hiraki Nagashi Hiki	Esquives Canalisation Ura Yoko Men Uchi (1 Contre 1)	Esquives Canalisation Omote Yoko Men Uchi (Un Contre Un)	Esquives Canalisation Tchoku Zuki (Soto-Omote) (1 contre 2)	Esquives Canalisation Tanuzi No Randori (1 Contre 2)
Ukemi Waza	Mae - Ushiro	Yoko Ukemi	Chutes Brisees			
Tsuki Waza	Tchoku Zuki Yoko Omote Men Uchi Ura Yoko Men Uchi	Gyaku Zuki Hineri Uchi	Hiki Tsuki Gyaku Uchi	Tsuki Uchi No Kata		
Keri Waza	Mae Geri Mawashi Geri	Yoko Geri Ushiro Geri	Ura Geri	Geri Goho No Kata		
Hojo Undo	Nigiri Kaeshi Neji Kaeshi	Oshi Kaeshi Tsuppari	Shinogi Neji Kaeshi (2 Formes)	Nigiri Kaeshi (2 Formes)		
Te Hodoki	Jyunte Dori Dosoku Te Dori	Gyakute Dori Ryote Ippo Dori	Ryote Dori Mae Eri Dori Sode Dori	Ushiro Ryote Dori Ushiro Uwate Dori Ushiro Shitate Dori	Ushiro Eri Dori Ushiro Ryo Sode Dori	Ushiro Kubi Jime Ushiro Katate Dori
Techniques Complémentaires	Ushiro Kata Otoshi	Ura Ude Nage	Sur Toutes Formes	d'Attaques et d'Entrées		
Kihon Nage Waza		Mukae Daoshi Ura Yoko Men Uchi Shiho Nage Omote Yoko Men Uchi	Yuki Chigae Tsuki Jodan Neji Kote Gaeshi Tsuki Chudan	Tembin Nage Ryo Sode Dori Hachi Mawashi Dosoku Te Dori	Koshi Nage Ryote Dori	
Kihon Osae Waza	Ushiro Hiji Kudaki Tsuki Chudan	Robuse Ryote Ippo Dori	Kote Kudaki Sode Dori	Yuki Chigae Ushiro Eri Jime	Shiho Nage Ushiro Ryote Dori	Mukae Daoshi Ushiro Uwate
Techniques Historiques	Daito Ryu Aikijujutsu Ikkajo (Idori)	Ippon Dori	Gyaku Ude Dori	Hiji Kaeshi	Kuruma Daoshi	Shime Gaeshi
Kata			Happoken Kata	Tsuki Uchi No Kata	Ken No Kata	Ken Jutsu (Itsutsu)
Wa No Seishin				Mae	Ushiro	Sous Forme de Randori
Randori			Ju No Randori Souple (1 Contre 1)	Ju No Randori Souple (1 Contre 1)	Futari No Randori Tai Sabaki (1 Contre 3)	Taninzu No Randori (1 Contre + Partenaires)