

SHIN SHIN TOITSU AIKIDO 2013

Kinokenkyukai Franche-Comté



Hitori waza

(travail seul)

Kumi waza

(travail à 2 ou plus)

5ième Kyu 4 mois après SHOKYU			
1 Kenko Taiso JO	2 Udefuri Undo	3 Udefuri Choyaku undo	4 Tenkan undo
5 Sayu undo	6 Sayu Choyaku undo	7 Ushiro Ukemi Undo	8 Zempo kaiten Undo
9 Shikko	4 pas en avant		
1 Katate Kosadori Kokyunage	2 Katatedori Ryotemochi Kokyunage	(Uké tente de faire Ikkyo)	
3 Katatedori Tenkan Kokyunage	(Tenir le plat)		
4 Katatedori Ryotemochi tenkan Kokyunage Udemawashi	(Uké tente de faire shiho nage)		
5 Zagi Ryotedoru Kokyunage irimi			
4ième Kyu 4 mois après 5ème Kyu			
JO AIKI TAISO :		1 Katatedori ikkyo	2 Munetsuki Ikkyo
1 Funakogi Undo	2 Ikkyo Undo	3 Munetsuki Koteoroshi	4 Ryotemochi Koteoroshi
3 Tenshin Undo	4 Zengo Undo	5 Ushiro Ryotedoru Zemponage	Ushiro Kubishime Kokyunage uragaeshi
5 Happo Undo	6 3 Mae Ukemi	(Prendre le coude et tirer vers le bas, ne pas se déplacer)	
7 3 Ushiro Ukemi	7 Ushiro Katatedori Ikkyo		
3ième Kyu 6 mois après CHUKYU			
1 Koteoroshi Undo	2 Sankyo Undo	3 Nikyo Undo	4 Tekubikosa Undo
5 Hanmi-Gyakuhanmi Undo	6 Ushiro Undo	7 Ushiro Tekubitori Zenshin Undo	8 Ushiro Tekubitori Koshin Undo
9 Shikko	4 pas en arrière		
1 Katatedori Kokyunage irimi	2 Katatedori Kokyunage	(Uke pousse, dégager avec prise en dessous du poignet avec autre main)	
3 Yokomen uchi kokyunage	4 Katatedori Shihonage (irimi/tenkan)	5 Yokomen uchi Shihonage (t-i, t-t, i-i, i-t)	6 Ryotedoru Zemponage
7 Ushirodorru Zemponage	8 JO et JO	Shomenuchi, Yokomenuchi, Yobobarae, Douchi, Ashiuchi	
9 TANTO DORI	Munetsuki Koteoroshi		
10 BOKKEN DORI	Shomenuchi Kokyunage		
2ième Kyu 6 mois après 3ème Kyu			
1 BOKKEN	Exercice à une main		
	Coupe verticale		
	Shomenuchi		
	Bouger le bokken horizontal		
	Coupes horizontales en avançant		
2 SHIKKO :	8 avant 8 arrière 4 Tenshin (pivot)		
1 Zagi Shomen uchi (irimi/tenkan)	2 Katadori Ikkyo (irimi)	3 Katadori Nikkyo (irimi)	4 Katadori Sankyo (irimi)
5 Katadori Yonkyo (irimi)	6 Yokomenuchi kokyunage irimi	7 Shomenuchi Ikkyo (irimi/tenkan)	8 Ushiro Ryokatadori Kokyunage
9 Ushiro Ryokatadori zemponage	10 Hitorigake	Attaque libre 1 personne	
1er Kyu 8 mois après JOKYU			
BOKKEN			
1 4 shomenuchi	2 Tenshin	Pivot Rythme 1-2-3-4 puis 1-2	
3 Tsuki	8 pas en avant, 8 arrière en chudan		
4 Happogiri	en comptant une fois		
5 JO 1	1 Tsuzukiwaza 14	Suwariwaza 1 mains audessus, 2 mains en dessous, 3 zempo nage, 4 koky nage, 5 handachi zempo nage, 6 handachi ushiro ryokatadori zemponage, 7 Shiho nage	
2 Tsuzukiwaza 16	3 Tsuzukiwaza 1-11	Handachi 1. Ceinture -> a terre, 2. Ceinture-> Kaitennage, 3. Jambes -> Kaitennage Handachi, 4. Zagi Shomenuchi Kokyunage, 5. Zagi Tsuki Koteoroshi, 6. Zagi Keri Ashidori, 7. Zagi Mawashigeri Ashidori	
4 Tsuzukiwaza 3-13	5 Niningake	Katatedori libre Ryotemochi libre Attaque libre 2 personnes	