

Aïkido

1^{er} kyu (ceinture marron)

Tachi waza – (travail debout)

Saisies ou attaques	Techniques
Yokomen uchi (Attaque latérale haute)	Jiyu waza (Techniques libres)
Chudan tsuki (Coup direct au ventre)	Jiyu waza (Techniques libres)
Mae geri (Coup de pied direct)	Jiyu waza (Techniques libres)
Jodan tsuki (Coup direct au visage)	Yonkyo omote ura (4 ^{ème} principe) Koshi nage (Projection par les hanches) Irimi nage (Projection en tournant) Shiho nage omote ura (Projection 4 directions) Soto kaiten nage (Projection rotatoire extérieur) Ushiro kiritoshi
Mune dori men uchi (Prise des revers et attaque latérale)	Ikkyo omote ura (1 ^{er} principe) ude- osae Nikyo omote ura (2 ^{ème} principe) kote mawashi Sankyo omote ura (3 ^{ème} principe) kote-hinéri Koshi nage (Projection par les hanches)

Ushiro waza (travail sur saisie arrière)

Eri dori (saisie du col)	Nikyo omote ura (2 ^{ème} principe) Sankyo omote ura (3 ^{ème} principe) Irimi nage (Projection en entrant)
Ryote dori (Saisie des deux poignets)	Yonkyo omote ura (4 ^{ème} principe) tekubi osae Kokyu nage (Projection respiratoire) Koshi nage (Projection par les hanches)

Katate dori kubi shime (saisie d'un poignet et étranglement)	Sankyo omote ura (3 ^{ème} principe) Nikyo omote ura (2 ^{ème} principe)
---	--

Hanmi handachi waza (Tori à genoux et uke debout)

Katate dori (Saisie d'un poignet)	Shiho nage omote ura (Projection 4 direction) Uchi kaiten nage (Projection rotatoire intérieure) Ikkyo omote ura (1 ^{er} principe)
Ryote dori (Saisie des deux poignets)	Shiho nage (Projection 4 direction)

Suwari waza (travail à genoux)

Shomen uchi (Attaque haute)	Jiyu waza (Techniques libres)
Ryo kata dori (Saisie des deux épaules)	Sankyo omote ura (3 ^{ème} principe) Yonkyo omote ura (4 ^{ème} principe)
Kata dori men uchi (Saisie d'une épaule et attaque latérale)	Irimi nage (Projection en entrant) Kote gaeshi (Poignet tourné vers l'extérieur) Kokyu nage (Projection respiratoire)

Date de l'examen :