

Aïkido

4^{ème} kyu (CEINTURE ORANGE)

Tachi waza - (TRAVAIL DEBOUT)

| SAISIE OU ATTAQUES | TECHNIQUE |
|--|--|
| Shomen uchi (ATTAQUE HAUTE DE FACE) | Sankyo (3 ^{ème} principe) omote ura Uchi kaiten sankyo |
| Yokomen uchi (ATTAQUE LATÉRALE HAUTE) | Shiho nage omote ura Irimi nage omote ura Tenchi nage omote ura Kote gaeshi omote ura Ude kime nage omote ura |
| Jodan tsuki (coup direct au visage) | Ikkyo omote ura |
| Chudan tsuki (coup direct au ventre) | Ude kime nage (projection sous le coude) Hiji kime osae (clef de bras) |
| Katate dori (saisie d'un poignet à une main de face) | Nikkyo omote ura |
| Ryote dori (saisie des deux poignets) | Shiho nage (projection 4 directions) omote ura Tenchi nage (projection ciel, terre) Ude kime nage (projection sous le coude) Ikkyo omote ura |
| Katate ryote dori (saisie d'un poignet, à 2 mains) | Kote gaeshi omote ura |

Suwari waza (travail à genoux)

| | |
|--|---|
| Shomen uchi (attaque haute, de face) | Nikyo (2 ^{ème} principe) omote ura |
| Kata dori (saisie de l'épaule à une main, de face) | Nikyo (2 ^{ème} principe) omote ura |
| Ryote dori (saisie des deux poignets) | Kokyu ho (force respiratoire) |