

## Aïkido

**5<sup>ème</sup> kyu** (ceinture jaune)

**Kokyu ho** – (étude de la force respiratoire du travail à genoux)

**Shikko** – (déplacements à genoux)

**Tachi waza** – (travail debout)

| Saisies ou attaques  | Techniques  |
|--|---|
| <b>Shomen uchi</b><br>(attaque haute de face)                  | <b>Ikkyo</b> (1 <sup>er</sup> principe) <b>omote</b> (+) <b>ura</b> (-)<br><b>Nikyo</b> (2 <sup>ème</sup> principe) <b>omote</b> (+) <b>ura</b> (-)<br><b>Kote gaeshi</b> (torsion du poignet sur l'extérieur) <b>omote</b> (+) <b>ura</b> (-)  |
| <b>Chudan tsuki</b><br>(coup direct au ventre)                 | <b>Irimi nage omote</b> (+) <b>ura</b> (-)<br><b>Kote gaeshi</b> ( poignet tourné vers l'extérieur) <b>omote</b> (+) <b>ura</b> (-)   |
| <b>Katate dori</b><br>(saisie d'un poignet à une main de face) | <b>Shiho nage</b> (projection dans les 4 directions) <b>omote</b> (+) <b>ura</b> (-)<br><b>Tenchi nage</b> (projection ciel terre) <b>omote</b> (+) <b>ura</b> (-)<br><b>Ikkyo</b> (1 <sup>er</sup> principe) <b>omote</b> (+) <b>ura</b> (-)<br><b>Ude kime nage</b> (projection sous le coude) <b>omote</b> (+) <b>ura</b> (-)<br><b>Kokyu nage</b> (projection respiratoire) |

*ouvert en dessous  
ste*

**Suwari waza** (travail à genoux)

|  |   |
|--|---|
| <b>Shomen uchi</b><br>(attaque haute, de face)               | <b>Ikkyo</b> (1 <sup>er</sup> principe) <b>omote</b> (+) <b>ura</b> (-) |
| <b>Kata dori</b><br>(saisie de l'épaule à une main, de face) | <b>Ikkyo</b> (1 <sup>er</sup> principe) <b>omote</b> (+) <b>ura</b> (-) |

**(-)** = **Irimi** – (en entrant)

**(+)** = **Tenkan** – (en tournant)

Date de l'examen : .....