

Aïkido

6^{ème} kyu (ceinture blanche)

Aikitaiso -(exercice de base d'Aïkido), échauffements

Ukemi - (chutes)

Tai sabaki -(déplacements debout)

Tachi waza – (travail debout)

Position	Saisie ou attaques	Techniques
Ai hanmi (position même garde)	Katate dori (saisie du poignet même main gauche, gauche / droit, droit)	<p>Irimi nage (projection en entrant)</p> <p>omote(+) ura (-)</p> <p>Kote gaeshi (poignet tourné vers l'extérieur)</p> <p>omote (+) ura (-)</p> <p>Ikkyo (clouage du bras 1^{er} principe) ude osae</p> <p>omote (+) ura (-)</p> <p>Shiho nage (projection dans les 4 directions)</p> <p>omote (+) ura (-)</p> <p>Uchi kaiten nage (projection rotatoire intérieure)</p> <p>Sankyo (torsion du poignet 3^{ème} principe) kote hineri</p> <p>omote (+) ura (-)</p>
	Shomen uchi (attaque haute de face)	Irimi nage (projection en entrant)

(+) = irimi = en entrant

(-) = tenkan = en tournant

DATE DE L'EXAMEN :