

Programme d'examen du 10^e KYU

→ 4 mois de pratique au minimum au rythme de 1x par semaine au minimum

Destiné aux enfants de 5 à 7 ans

Entre guillemets « ... », on a la traduction de certains termes japonais.

Règles de comportement		Salut en entrant et en sortant des tatamis et prendre connaissance des règles d'étiquette du Dojo	
Seiza (« assise correcte »)		position assise à genoux	
Kokyu Ho « exercices de respirations »		1 ^{ère} forme	mains tournées vers l'extérieur
		2 ^e forme	mains tournées vers l'intérieur
Keiko: Torifune (« exercices: mouvement de rame »)		1. pieds gauche devant, HEY-HO 2. secouer les mains 3. pieds droite devant, HEY-SA 4. secouer les mains	
Tai / Ashi Sabaki (« déplacements du corps / des jambes »)		Irimi	faire un pas en avant
		Irimi tenkan	faire un pas en avant + pivoter autour de la jambe avant
		Kaiten	pivoter sur place
Ukemi (« chutes »)		Mae Kaiten Ukemi	chute avant
		Ushiro Kaiten Ukemi	chute arrière
Attaques		Shomenuchi Kiawase	attaque où on envoie la main dans le menton du partenaire
SUWARI WASA			« pratique à genoux »
Tai Sabaki (« déplacements du corps »)		Mae Shikko Ho	« déplacement à genoux, marche avant »
		Ushiro Shikko Ho	« déplacement à genoux, marche arrière »
TACHI WASA			« pratique debout »
Attaques¹		Techniques	
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Ura	prendre au coude avec déplacement irimi tenkan kaiten

¹ Des dessins définissant et expliquant les principales attaques de l'Aïkido ainsi que les déplacements (Ashi Sabaki) sont téléchargeables sur notre site Internet <http://www.aikido-ne.ch> dans la rubrique San Shin Kai Letter