

Programme d'examen du 6^e KYU





→ 1 an de pratique au minimum au rythme de 1x par semaine au minimum après l'obtention du 7^e KYU

Destiné aux enfants de 10 à 14 ans

Règles de comportement		salut en entrant et en sortant des tatamis et prendre connaissance des règles d'étiquette du Dojo
Za Ho (« manières de se tenir assis »)	Seiza	« assise correcte » : position assise à genoux
	Anza	« assise en paix » : position assise en tailleur
Notions à comprendre / connaître	O'Sensei	Maître fondateur de l'Aïkido
	Dojo	nom de l'endroit où l'on pratique, se traduit par « lieu d'éveil »
	Tatami	les tapis sur lesquels on pratique
	Tori	« celui ou celle qui exécute la technique »
	Uke	« celui ou celle qui reçoit la technique », l'attaquant(e)
Kokyu Ho (« exercices de respirations »)	Dai En Kokyu Ho, 1 ^{ère} forme	« respirations en grands cercles » : forme YANG, mains tournées vers l'extérieur
	Dai En Kokyu Ho, 2 ^e forme	« respirations en grands cercles » : forme YIN, mains tournées vers l'intérieur
	3 ^e forme courte	monter les bras devant soi en inspirant, les redescendre en expirant
	3 ^e forme longue	5 ^e élément
Keiko (« exercices »)	Torifune	« mouvement de rame » : 1. pieds gauche devant, HEY-HO 2. secouer les mains 3. pieds droite devant, HEY-SA 4. secouer les mains
	Ikkyo Undo (+Kiawase)	envoyer les mains énergiquement devant soi à la hauteur des épaules, les ramener aux hanches en fermant les poings
	Tai no Henko	sur tenkan, les deux mains devant soi, paumes dirigées contre le ciel
Tai / Ashi Sabaki (« déplacements du corps / des jambes »)	Irimi	faire un pas en avant
	Tenkan	sortir la jambe avant de la ligne et pivoter le corps autour du pied
	Irimi tenkan	faire un pas en avant + pivoter autour de la jambe avant
	Kaiten	pivoter sur place
Ukemi (« chutes »)	Ushiro Ukemi (1 ^{ère} , 2 ^e , 3 ^e et 4 ^e formes)	« bim bam » en arrière avec 4 positions différentes d'arrivée en avant
	Mae Kaiten Ukemi	chute avant
	Ushiro Kaiten Ukemi	chute arrière
	Chute avant bloquée	
	Chute avant croisée	
	Yoko (Kaiten) Ukemi	chute sur le côté
Attaques	Shomenuchi Kiawase	attaque où on envoie la main dans le menton du partenaire
	Katatetori Ai Hanmi	attaque où l'on saisit le poignet du partenaire de manière croisée (main droite saisit la main droite, ou main gauche saisit la main gauche)
	Ryotetori	attaque où l'on saisit les deux poignets du partenaire (par l'avant)
	Katatetori Gyaku Hanmi	attaque où l'on saisit le poignet opposé du partenaire (main droite saisit la main gauche, ou main gauche saisit la main droite)
	Shomen Uchi	frappe sur la tête de haut en bas
	Yokomen Uchi	frappe diagonale à la tempe de haut en bas
	Chudan Tsuki	coup de poing au ventre

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 »
<i>Attaques¹</i>		<i>Techniques</i>	
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote	prendre au coude avec déplacement zig zag, immobilisation au sol
	2	Ikkyo Ura	prendre au coude avec déplacement irimi tenkan kaiten, immobilisation au sol
	3	Kotegaeshi	« patte d'ours » : prendre au poignet avec déplacement irimi tenkan tenchin kaiten
	4	Iriminage	prendre à la nuque avec déplacement irimi tenkan kaiten
	5	Sumi Otoshi	prendre sous le poignet avec déplacement irimi tenkan tenchin et rentrer dans le coude
Katatetori Ai Hanmi	6	Ikkyo Omote	prendre au coude avec déplacement zig zag, immobilisation au sol
	7	Ikkyo Ura	prendre au coude avec déplacement irimi tenkan kaiten, immobilisation au sol
	8	Kotegaeshi	« patte d'ours » : prendre au poignet avec déplacement irimi tenkan tenchin kaiten
	9	Iriminage	prendre à la nuque avec déplacement irimi tenkan kaiten
	10	Udekime Nage Ura	aller sous l'épaule avec le bras libre avec déplacement irimi tenkan
Ryotetori	11	Tenchinage	projection « ciel-terre », technique YANG
	12	Genkei Kokyu Nage	la plus importante de toutes les techniques ! technique YIN
Katatetori Gyaku Hanmi	13	Shiho Nage Omote	passer devant uke sous son bras et couper
	14	Shiho Nage Ura	passer derrière uke sous son bras et couper

Connaissances théoriques

Les 4 grandes techniques de l'AIKIDO	IKKYO	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	SHIHO NAGE
Directions / mouvements fondamentaux associés	De haut en bas (ou bas en haut) 	Latéral (de gauche à droite ou de droite à gauche) 	D'arrière en avant (d'avant en arrière) 	En spirale ou en cercle 
Eléments naturels associés	EAU	TERRE	AIR	FEU

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