

Programme d'examen du 7^e KYU

→ 6 mois de pratique au minimum au rythme de 1x par semaine au minimum après l'obtention du 8^e KYU

Destiné aux enfants de 8 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
Keiko (« exercices »)	Torifune (« mouvement de rame »)	1. pied gauche devant, HEY-HO 2. secouer les mains 3. pied 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 / 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 » arrière-avant avec 4 positions différentes d'arrivée en avant
	Mae Kaiten Ukemi	chute avant
	Ushiro Kaiten Ukemi	chute arrière
	Mae Ukemi	chute avant bloquée
	Gyaku Mae Kaiten Ukemi	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)

TACHI WASA			« pratique debout »
<i>Attaques¹</i>		<i>Techniques</i>	
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Ura	prendre au coude avec déplacement irimi tenkan kaiten
	2	Kotegaeshi	« patte d'ours » : prendre au poignet avec déplacement irimi tenkan tenshin kaiten
	3	Iriminage	prendre à la nuque avec déplacement irimi tenkan, kaiten, tenshin, mae ashi irimi
	4	Sumi Otoshi	prendre sous le poignet avec déplacement irimi tenkan tenshin et rentrer dans le coude avec irimi
Katatetori Ai Hanmi	5	Ikkyo Ura	prendre au coude avec déplacement irimi tenkan kaiten
	6	Kotegaeshi	« patte d'ours » : prendre au poignet avec déplacement irimi tenkan tenshin kaiten
	7	Iriminage	prendre à la nuque avec déplacement irimi tenkan, kaiten, tenshin, mae ashi irimi
	8	Udekime Nage Ura	aller sous l'épaule avec le bras libre avec déplacement irimi tenkan
Ryotetori	9	Tenchinage	projection « ciel-terre »
Katatetori Gyaku Hanmi	10	Tenchinage	projection « ciel-terre »

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