

## Programme d'examen du 8<sup>e</sup> KYU

→ 6 mois de pratique au minimum au rythme de 1x par semaine au minimum après l'obtention du 9<sup>e</sup> KYU ou après le début de la pratique de l'Aïkido

Destiné aux enfants de 8 à 14 ans

<b>Règles de comportement</b>		salut en entrant et en sortant des tatamis et prendre connaissance des règles d'étiquette du Dojo
<b>Za Ho</b> (« manières de se tenir assis »)	Seiza	« assise correcte » : position assise à genoux
	Anza	« assise en paix » : position assise en tailleur
<b>Notions à comprendre / connaître</b>	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
<b>Kokyu Ho</b> (« exercices de respirations »)	Dai En Kokyu Ho, 1 <sup>ère</sup> forme	« respirations en grands cercles » : forme YANG, mains tournées vers l'extérieur
	Dai En Kokyu Ho, 2 <sup>e</sup> forme	« respirations en grands cercles » : forme YIN, mains tournées vers l'intérieur
	3 <sup>e</sup> forme courte	monter les bras devant soi en inspirant, les redescendre en expirant
<b>Keiko: Torifune</b> (« exercices: mouvement de rame »)		1. pieds gauche devant, HEY-HO 2. secouer les mains 3. pieds droite devant, HEY-SA 4. secouer les mains
<b>Tai / Ashi Sabaki</b> (« 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
<b>Ukemi</b> (« chutes »)	Ushiro Ukemi et Hantachi (1 <sup>ère</sup> , 2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> formes)	« bim bam » en arrière avec 3 positions différentes d'arrivée en avant
	Mae Kaiten Ukemi	chute avant
	Ushiro Kaiten Ukemi	chute arrière
	Mae Ukemi	Chute avant bloquée
	Yoko (Kaiten) Ukemi	chute sur le côté
<b>Attaques</b>	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)
<b>TACHI WASA</b>		« pratique debout »
<b>Attaques<sup>1</sup></b>	<b>Techniques</b>	
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 tenchin kaiten
	3 Iriminage	prendre à la nuque avec déplacement irimi tenkan kaiten
Katatetori Ai Hanmi	4 Ikkyo Ura	prendre au coude avec déplacement irimi tenkan kaiten
	5 Kotegaeshi	« patte d'ours » : prendre au poignet avec déplacement irimi tenkan tenchin kaiten
	6 Iriminage	prendre à la nuque avec déplacement irimi tenkan kaiten
Ryotetori	7 Tenchinage	projection « ciel-terre »

<sup>1</sup> 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