

Programme d'examen du 9^e KYU

→ 6 mois de pratique au minimum au rythme de 1x par semaine au minimum après l'obtention du 10^e kyu

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
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
Dai En Kokyu Ho (« respirations en grands cercles »)		1 ^{ère} forme Forme YANG, mains tournées vers l'extérieur
		2 ^e forme Forme YIN, 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
		Yoko Ukemi chute sur le côté
Attaques		Shomenuchi Kiawase attaque où on envoie la main dans le menton du partenaire
TACHI WASA		« pratique debout »
Attaques¹		Techniques
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Ura prendre au coude avec déplacement irimi tenkan kaiten
	2	Iriminage prendre à la nuque avec déplacement irimi tenkan kaiten
Katatetori Ai Hanmi	3	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