



METHODE NATIONALE D'AIKIDO

Progression de L' Enseignement

=\*==\*==\*==\*==\*

1°) - 6ème Kyu - 20 heures de cours au moins ou environ 2 mois de pratique réelle après la date d'inscription au club

- AIKITAISO
- UKEMI
- TAISABAKI

- TACHIWAZA

AIHAMMI KATATEDORI IRIMINAGE (~~Dosoku Mukae Daoshi~~)  
AIHAMMI KATATEDORI KOTEGAESHI  
AIHAMMI KATATEDORI IKKYO (OMOTE-URA) (~~Udeosae, Dosoku Robuse~~)  
AIHAMMI KATATEDORI SHIHONAGE (OMOTE-URA)  
AIHAMMI KATATEDORI UCHIKAITEN (~~Kotchineri, Dosoku-Yokichigai~~)  
AIHAMMI KATATEDORI SANKYO → SAN KYO  
SHOMENUCHI IRIMINAGE

2°) - 5ème Kyu - 20 heures de cours au moins ou environ deux mois de pratique réelle après l'admission au grade de 6ème Kyu

- KOKYUHO
- SHIKKO

- TACHIWAZA

SHOMENUCHI IKKYO (OMOTE - URA) (~~Udeosae, Robuse~~)  
SHOMENUCHI NIKYO (OMOTE - URA) (~~Kotemawashi, Kotekudaki~~)  
SHOMENUCHI KOTEGAESHI  
CHUDANTSUKI IRIMINAGE (~~Mukae - Daoshi~~)  
CHUDANTSUKI KOTEGAESHI (IRIMI - TENKAN)  
KATATEDORI SHIHONAGE (OMOTE - URA)  
KATATEDORI TENCHINAGE  
KATATEDORI IKKYO(OMOTE - URA ) (~~Udeosae, Robuse~~)  
KATATEDORI UDEKIMENAGE (IRIMI-TENKAN) (~~Tenbin Nage~~)  
KATATEDORI KOKYUNAGE

- SUWARIWAZA

SHOMENUCHI IKKYO (OMOTE - URA) (~~Udeosae, Robuse~~)  
KATADORI IKKYO (OMOTE - URA) (~~Udeosae, Robuse~~)

π  
A. N  
H. M

3°) - 4ème Kyu - 60 heures de cours au moins ou environ trois mois de pratique réelle après l'admission au grade de 5ème Kyu

- TACHIWAZA

SHOMENUCHI SANKYO (OMOTE - URA) (~~Kotehineri, Yukichigai~~)  
SHOMENUCHI UCHIKAITEN SANKYO (~~Kotehineri, Yukichigai~~)  
YOKOMENUCHI SHIHONAGE (OMOTE - URA)  
YOKOMENUCHI IRIMINAGE (~~Mukae-Daoshi~~)  
YOKOMENUCHI TENCHINAGE  
YOKOMENUCHI KOTEGAESHI  
YOKOMENUCHI UDEKIMENAGE (~~Tenbin Nage~~)  
CHUDANTSUKI UDEKIMENAGE (~~Tenbin Nage~~)  
CHUDANTSUKI HIJIKIMEOSAE (~~Hi-jikudaki~~)  
JODANTSUKI IKKYO (OMOTE-URA) (~~Udeosae, Robuse~~)  
RYOTEDORI SHIHONAGE (OMOTE - URA)  
RYOTEDORI TENCHINAGE  
RYOTEDORI UDEKIMENAGE  
RYOTEDORI IKKYO (OMOTE - URA) (~~Udeosae, Robuse~~)  
KATATEDORI NIKYO (OMOTE - URA) (~~Kotemawashi, Kotekudaki~~)  
KATATERYOTEDORI KOTEGAESHI

- SUWARIWAZA

SHOMENUCHI NIKYO (OMOTE - URA) (~~Kotemawashi, Kotekudaki~~)  
KATADORI NIKYO (OMOTE - URA) (~~Kotemawashi, Kotekudaki~~)  
RYOTEDORI KOKYUHO

4°) - 3ème Kyu - 75 heures de cours environ ou trois mois et demi de pratique réelle après l'admission au grade de 4ème Kyu

- TACHIWAZA

SHOMENUCHI YONKYO (OMOTE - URA) (~~Tekibiosae~~)  
SHOMENUCHI GOKYO  
YOKOMENUCHI IKKYO (OMOTE - URA) (Udeosae, Robuse)  
YOKOMENUCHI UCHIKAITEN SANKYO (Kotehineri, Chikama-Yukichigai)  
CHUDANTSUKI SOTOKAITENNAGE  
CHUDANTSUKI UCHIKAITEN SANKYO (Kotehineri)  
JODANTSUKI SHIHONAGE  
JODANTSUKI KOTEGAESHI  
KATATEDORI UCHIKAITENNAGE  
KATATEDORI SANKYO (OMOTE - URA) (Kotehineri, Yukichigai)  
KATATEDORI YONKYO (OMOTE - URA) (Tekibiosae)  
KATATERYOTEDORI IKKYO (OMOTE - URA) (Udeosae, Robuse)  
KATATERYOTEDORI NIKYO (Kotemawashi, Kotekudaki)  
KATATERYOTEDORI KOTEGAESHI  
RYOTEDORI IRIMINAGE (Mukae. - Daoshi)  
RYOTEDORI KOTEGAESHI  
RYOTEDORI KOKYUNAGE

N.J.  
A.V.  
H.M.

- USHIROWAZA

RYOTEDORI IKKYO (OMOTE - URA) (Udeosae, Robuse)  
RYOTEDORI HIJIKIMEOSAE (Hijikudaki)  
RYOTEDORI KOTEGAESHI  
RYOTEDORI SHIHONAGE  
RYOTEDORI IRIMINAGE (Mukae-Daoshi)

- SUWARIWAZA

SHOMENUCHI IRIMINAGE (Mukae-Daoshi)  
SHOMENUCHI KOTEGAESHI  
SHOMENUCHI SANKYO (OMOTE - URA) (Kotehineri, Yukichigai)  
KATADORI NIKYO (OMOTE - URA) (Kotemawashi, Kotekudaki)  
KATADORI SANKYO (OMOTE - URA) -Yukichigai)

5°) - 2ème Kyu - 90 heures de cours ou quatre mois environ de pratique réelle  
après l'admission au grade de 3ème Kyu

- TACHIWAZA

SHOMENUCHI JIYUWAZA  
YOKOMENUCHI NIKYO (OMOTE - URA) (Kotemawashi, Kotekudaki)  
YOKOMENUCHI SANKYO (OMOTE - URA) (Kotehineri, Yukichigai)  
YOKOMENUCHI YONKYO (OMOTE - URA) (Tekubiosae)  
YOKOMENUCHI GOKYO  
YOKOMENUCHI KOSHINAGE  
MUNEDORI IKKYO (OMOTE - URA) (Udeosae, Robuse)  
MUNEDORI SHIHONAGE  
MUNEDORI UCHIKAITEN SANKYO  
KATADORI MENUCHI SHIHONAGE  
KATADORI MENUCHI KOTEGAESHI  
KATADORI MENUCHI IRIMINAGE (Mukae-Daoshi)  
KATADORI MENUCHI KOSHINAGE  
KATADORI MENUCHI IKKYO (OMOTE - URA) -Udeosae, Robuse)  
JODANTSUKI NIKYO (OMOTE - URA) (Kotemawashi, Kotekudaki)  
JODANTSUKI SANKYO (OMOTE-URA) (Kotehineri, Yukichigai)  
MAGERI IRIMINAGE

- USHIROWAZA

ERIDORI IKKYO (Udeosae, Maeridori - Robuse)  
RYOKATADORI IKKYO (Udeosae, Maeridori - Robuse)  
RYOKATADORI NIKYO (Kotemawashi, Kotekudaki)  
RYOKATADORI SANKYO (Kotehineri, Yukichigai)  
RYOKATADORI IRIMINAGE (Mukae - Daoshi)  
RYOKATADORI KOTEGAESHI  
RYOHIJIDORI KOTEGAESHI  
RYOHIJIDORI IRIMINAGE (Mukae -Daoshi)  
KATATEDORI KUBISHIME IKKYO (Udeosae, Ushiro Erijime -Robuse)

*n.j.*  
*H.N.*  
*H.M.*

- SUWARIWAZA

- SHOMENUCHI YONKYO (OMOTE - URA ) (Tekubiosae)
- SHOMENUCHI SOTOKAITENNAGE
- RYOKATADORI IKKYO (OMOTE - URA)
- CHUDANTSUKI KOTEGAESHI
- JODANTSUKI IKKYO (OMOTE -URA)

6°) - 1er Kyu - 120 heures de cours ou 6 mois environ de pratique réelle après l'admission au grade de 2ème Kyu

- TACHIWAZA

- YOKOMENUCHI JIYUWAZA
- CHUDANTSUKI JIYUWAZA
- MAEGERI JIYUWAZA
- MUNEDORI MENUCHI IKKYO (OMOTE-URA) (Udeosae, Maeeri Menuchi - Robuse)
- MUNEDORI MENUCHI NIKYO (OMOTE-URA) (Kotemawashi, Maeeri Menuchi - Kotekudaki)
- MUNEDORI MENUCHI SANKYO (OMOTE-URA) (Maeeri Menuchi - Yukichigai)
- MUNEDORI MENUCHI KOSHINAGE
- JODANTSUKI YONKYO (OMOTE-URA) (Tekubiosae)
- JODANTSUKI KOSHINAGE
- JODANTSUKI IRIMINAGE (Mukae - Daoshi)
- JODANTSUKI SHIHONAGE (OMOTE - URA)
- JODANTSUKI SOTOKAITENNAGE
- JODANTSUKI USHIROKIRIOTOSHI (Ushiro-Kataotoshi)

- USHIROWAZA

- RYOTEDORI YONKYO (OMOTE -URA)
- RYOTEDORI KOKYUNAGE
- RYOTEDORI KOSHINAGE
- KATATEDORI KUBISHIME SANKYO (Kotehineri, Ushiro Erijime - Yukichigai)
- KATATEDORI KUBISHIME NIKYO (Kotemawashi, Ushiro Erijime - Kotekudaki)
- ERIDORI NIKYO (OMOTE - URA ) (Kotemawashi, Kotekudaki)
- ERIDORI SANKYO (OMOTE - URA) (Kotehineri, Yurichigai)
- ERIDORI IRIMINAGE (Mukae - Daoshi)

- HANMIHANTACHIWAZA

- KATATEDORI SHIHONAGE (OMOTE -URA)
- KATATEDORI UCHIKAITENNAGE
- KATATEDORI IKKYO (OMOTE - URA ) (Udeosae)
- RYOTEDORI SHIHONAGE

- SUWARIWAZA

- SHOMENUCHI JIYUWAZA
- RYOKATADORI SANKYO (OMOTE -URA ) (Kotehineri , Yukichigai)
- RYOKATADORI YONKYO (OMOTE -URA) (Tekubiosae)
- KATADORI MENUCHI IRIMINAGE
- KATADORI MENUCHI KOTEGAESHI
- KATADORI MENUCHI KOKYUNAGE

NJ  
 A.N.  
 H.M.

7°) SHODAN - 200 heures de cours ou 12 mois environ de pratique réelle après l'admission au grade de 1er Kyu - Age minimum accepté : 15 ans

- Techniques fondamentales

- TACHIWAZA
- USHIROWAZA
- HANMIHANTACHIWAZA
- SUWARIWAZA

- Variations sur les techniques fondamentales  
en outre :

- TANTODORI

L'examineur indiquera les formes d'attaque et de défense.

8°) - NIDAN - Deux ans de pratique assidue après le grade de SHODAN et participation effective aux cours de recyclage

- Il sera exigé une meilleure technique pour :

- TACHIWAZA
- USHIROWAZA
- HANMIHANTACHIWAZA
- SUWARIWAZA

- et en outre :

- TANTODORI
- JUDORI
- FUTARIDORI

9°) - SANDAN : Trois ans de pratique assidue après le grade de NIDAN et participation effective aux cours de recyclage et de formation supérieure

10°) - YONDAN : Quatre ans de pratique assidue après le grade de SANDAN et participation effective aux cours de recyclage et de formation supérieure.

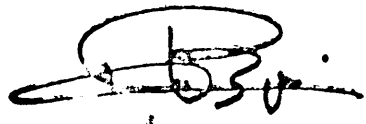
*M. J.*  
*A. N.*  
*H. M.*

11°) - GODAN : Cinq ans de pratique assidue après le grade de YONDAN et participation effective aux cours de recyclage et de formation supérieure.

Pour ces trois derniers grades, il sera non seulement exigée une technique plus poussée, mais de nombreuses explications seront demandées par les examinateurs afin de vérifier les connaissances profondes des candidats qui devront utiliser bokens et batons pour leurs explications.

Fait à Paris, le 23 Octobre 1973

Maitre TAMURA 

Maitre MOCHIZUKI 

Maitre NOCQUET 