

A I K I D O

=•••••=

METHODE NATIONALE

---

PROGRAMME

DES

EPREUVES TECHNIQUES

ECRITES - ORALES ET

PEDAGOGIQUES

pour l'obtention du

BREVET D' ETAT

DE

PROFESSEUR D'AIKIDO

=•••••=

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

EPREUVES TECHNIQUES  
 pour l'obtention du  
BREVET D'ETAT DE PROFESSEUR D' AIKIDO

I - PREPARATION ET EDUCATIFS DE BASE  
 (-debout, avec armes)

1°) - Préparation Générale - JUMBI DOSA

- Concentration
- Assouplissements
- Création de Force

2°) - Exercices éducatifs

a) individuel - TANDOKU DOSA

- SHISEI - Attitude
- KOKYU DOSA - Etude de la force d'AIKIDO
- SHINTAIHO - Déplacements
  - . TSUGI ASHI - pieds frolant le tapis
  - . AYUMI ASHI - normal
  - . SHIKKO - a genoux
- TEKUBI JUNAN UNDO - souplesse des poignets
- TESABAKI - mouvements de mains
- TAISABAKI - mouvements du corps
- UKEMI - chutes

b) avec partenaire - SO TAI DOJA

- KAMAE - Attitude en face d'un adversaire
- MAAI - Distance
- AIHAMMI - position même garde

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

- GYAKUHAMMI - position garde inversée
- JUNANKYOKAHO - assouplissement des articulations
- KOKYU RYOKU YOSEI HO - création de force
- TAISABAKI - déplacement du corps
- KIAWASE - Harmonie avec la force de l'adversaire, action simultanée avec l'adversaire
- UKEMI - Chutes

## II-KEIKO HO - MODES D'ENTRAINEMENT

### 1°) - IPPAN GEIKO

Chaque adversaire effectue, à son tour, la technique à droite et à gauche

### 2°) - KAKARI GEIKO

- a) - l'adversaire utilise continuellement la même force d'attaque, il est projeté ou immobilisé
- b) - l'adversaire utilise différentes formes d'attaque, il est projeté ou immobilisé

### 3°) - TANINZU KAKARI GEIKO

- a) - plusieurs adversaires utilisent continuellement la même forme d'attaque, ils sont projetés ou immobilisés
- b) - plusieurs adversaires utilisent différentes formes d'attaque, ils sont projetés ou immobilisés

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

- 4°) - GO NO GEIKO - Entraînement en force
- 5°) - JU NO GEIKO - Entraînement
- 6°) - RYU NO GEIKO - Prendre " l'esprit" de son adversaire et l'amener à attaquer suivant la forme désirée.

III - KO GEKI HO - FORMES D'ATTAQUE

1°) - KATATE KOGEKI HO - Attaque avec une main

a) de face

- AIHAMMI KATATE DORI (Dosoku) - prise d'un poignet opposé à une main
- GYAKUHAMMI KATATE DORI (Jyunte) - prise d'un poignet correspondant à une main
- KATA DORI - prise d'une épaule à une main
- MENU DORI - prise des revers à une main
- SODE DORI - prise d'une manche à une main
- SHOMEN UCHI - coup de face à la tête avec le tranchant de la main
- YOKOMEN UCHI - coup de côté à la tête avec le tranchant de la main
- TSUKI - coup de poing direct

b) de dos

- USHIRO KATATE ERI DORI - prise de col par derrière

2°) - Attaque avec les deux mains

a) de face

- KATATE RYOTE DORI - Prise d'un poignet à deux mains

*Handwritten signatures and initials:*  
W.J.  
A.S.  
H.A.

- RYOTE DORI - prise des deux poignets
- RYO SODE DORI - prise des manches à deux mains à hauteur des coudes
- RYO KATA DORI - prise des épaules à deux mains

b) de dos

- USHIRO RYOTE DORI - prise des deux poignets
- USHIRO SODE DORI - prise des coudes
- USHIRO RYO KATA DORI - prise des épaules à deux mains
- USHIRO KATATE KUBI SHIME, TEKUBI DORI - étranglement d'une main et prise d'un poignet avec l'autre main

IV - TECHNIQUES

1°) - KIHON NAGE WAZA - projections fondamentales

- SHIHO NAGE
- KOTE GAESHI
- IRIMI NAGE ( Mukae Daoshi)
- KAITEN NAGE (Kataha)
- TENCHI NAGE

Les projections s'appliquent à toutes les formes d'attaque, les mouvements pouvant être effectués en action positive et négative

2°) - KIHON KATAME WAZA - principes d'immobilisation fondamentaux

- IKYO (Udeosae, Robuse)
- NIKYO (Kotemawashi, Kotekudaki)
- SANIKYO (Kotekineri, Yurichigai)
- YONKYO (Tekubiosae)
- GOKYO

Ces principes d'immobilisation s'appliquent à toutes les formes d'attaque

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

3°) - KOKYU

- a) KOKYU WAZA
  - KOKYU NAGE
  - AIKI NAGE

b) HENKA WAZA - application des techniques (sur demande de l'examinateur)

ZIYU OYO GI - application libre des techniques

- enchainements
- combinaisons
- variantes
- mouvements spéciaux
- contre-prises

V - EPREUVES

A)- OPTION PRINCIPALE

1°) - Epreuves d'application

a) - KAKARI GEIKO (coefficient 2)

Cette épreuve s'effectue contre un puis plusieurs adversaires, choisis par le jury, et attaquant simultanément.

La forme d'attaque est également choisie par le jury

Recherche de la pureté dans l'exécution

b) - TANINZU KAKARI GEIKO - (Coefficient 2)

Cette épreuve s'effectue contre un puis plusieurs adversaires qui utilisent différentes formes d'attaque.

Diversité des techniques employées

Position par rapport aux adversaires

H. J.  
H. N.  
H. M.

2°) - DEMONSTRATIONS ET EXPLICATIONS CONCERNANT DIFFERENTS MOUVEMENTS d'AIKIDO (coefficient 4)

Quinze mouvements et leur enchainement au sol, tirés au sort par les candidats parmi les mouvements figurant dans la méthode, chapitre III et IV

3°) - EPREUVRES AVEC ARMES (coefficient 2)

- a) - Utilisation du baton, du couteau, du sabre - 5 mouvements
- b) - Défense contre un adversaire armé d'un baton, d'un couteau d'un sabre - 5 mouvements
- c) - Présentation individuelle d'une technique au sabre (KATA)

B) - OPTION SECONDAIRE

1°) - Epreuves d'application

a) - IPPAN GEIKO (coefficient 1)

Chaque partenaire effectue à son tour toutes les techniques qu'il connaît sur la forme d'attaque imposée par le jury

b) - KAKARE GEIKO (coefficient 1)

Cette épreuve s'effectue contre un puis plusieurs adversaires choisis par le jury attaquant simultanément sur différentes formes d'attaque indiquées par le jury

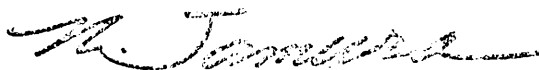
*M. J.*  
*A. N.*  
*H. M.*

2°) - Epreuves de démonstration (coefficient 2)

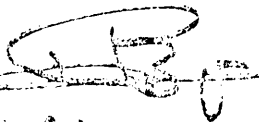
9 mouvements et leur enchainement au sol choisis par le jury  
sur toutes formes d'attaque - SHOMEN WAZA et USHIRO WAZA

Fait à Paris, le 23 Octobre 1973

Maitre TAMURA



Maitre MOCHIZUKI



Maitre NOCQUET





EPREUVES ECRITES

ORALES ET PEDAGOGIQUES

pour l'obtention du  
BREVET D'ETAT DE PROFESSEUR  
D'AIKIDO

I - EPREUVES ECRITES

1°) - Anatomie, physiologie et points vitaux :  
dito JUDO

2°) - Notions générales sur l'historique et l'évolution de  
l'AIKIDO

a) - Définitions

- Définition de : AIKI-DO, AI, DO
- Définition de KI, KOKYU
- Rapport entre KI et KOKYU
- Rapport du corps et de l'esprit
- Qu'est ce que la concentration ?
- Comment arriver à la concentration ?
- Définition du MOI
- Qu'entend-on par esprit de l'AIKIDO ?
- En quoi l'AIKIDO est-il éducatif ?

b) - Historique de l'AIKIDO

- O Sensei Morihei UESHIBA et le ZAIDAN HOJIN AIKIKAI
- Les Arts Martiaux japonais : BUDO - BUSHIDO
- Les Arts Martiaux en France : JUDO, AIKIDO, KARATE, KENDO
- L'adversaire en AIKIDO. Pourquoi la compétition est-elle impossible en AIKIDO ?
- Cérémonial : Pourquoi le cérémonial? Importance.

*Handwritten signatures:*  
M.J.  
A.N.  
H.M.

II - EPREUVES ORALES

1°) - Interrogation sur la réglementation :

- Statuts particuliers de l'UNION NATIONALE D'AIKIDO
- Equipement d'une salle destinée à la pratique de l'AIKIDO
- Organisation des démonstrations d'AIKIDO

2°) - Interrogation sur l'anatomie ou la physiologie et les points vitaux :

dite JUDO

L'interrogation ne portera que sur la matière n'ayant pas fait l'objet de l'épreuve écrite.

3°) - Interrogation sur les aspects particuliers de la pratique de l'AIKIDO

III - EPREUVES DE PEDAGOGIE PRATIQUE

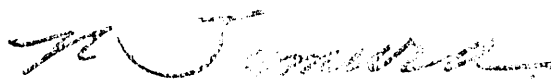
1°) - Enseignement de différents mouvements d'AIKIDO à des débutants ou à des élèves confirmés. Le choix des mouvements est laissé à l'initiative du candidat.

2°) - Composition et direction d'une leçon d'AIKIDO (groupe de plus de 10 élèves)

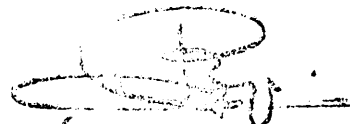
Une demi heure est accordée aux candidats pour composer un plan de leçon à remettre au jury avant l'épreuve.

Fait à Paris le 23 Octobre 1971

Maitre TAKEDA :



Maitre MOCHIZUKI :



Maitre NOCQUET :

