

PROGRAMME KYU

ITAF France

Consignes préalables

Durant les examens de grade dan, une grande liberté est laissée à Tori dans l'application des techniques afin que celles-ci s'adapte à la réalité du moment. De cette liberté naîtra progressivement le TAKEMUSU AIKI. C'est dans cette optique que le programme de grade kyu d'ITAF France a été construit pour permettre au pratiquant de construire pas à pas les fondations techniques sur lesquels il devra s'appuyer par la suite.

Il est également demandé au pratiquant la connaissance et le respect de l'étiquette. Une bonne technique est insuffisante si le pratiquant ignore l'étiquette.

Chaque niveau implique la connaissance des niveaux précédents. La somme des connaissances techniques exigées augmente avec les niveaux.

Tai – Jutsu

Kamae

- **Hanmi : migi / hidari**
- **Ukemi**

Déplacements

- **Shiko**
- **Irimi**
- **Tenkan**

Tachi waza

- **Katate dori Tai no Henka**
- **Morote Dori Kokyu Ho**

Buki Waza

Aiki-Jo

- **Shizentai**
- **Tsuki no kamae**
- **Ken no kamae**

Aiki-Ken

- **Ken no kamae**

Tai – Jutsu

Suwari waza

- **Shomen uchi Ikkyo omote**
- **Shomen uchi Ikkyo ura**
- **Ryote dori Kokyu Ho**

Hanmi Handachi waza

- **Katate dori Shiho nage omote**
- **Katate dori Shiho nage ura**

Tachi waza

- **Shomen uchi Ikkyo omote**
- **Shomen uchi Ikkyo ura**
- **Shomen uchi Shiho nage omote**
- **Shomen uchi Shiho nage ura**

+ KATATE DORI / AI HANMI KATATE DORI

Buki waza

Aiki-jo

- **Choku tsuki**
- **Gaeshi tsuki**
- **Ushiro tsuki**
- **Tsuki gedan gaeshi uchi**
- **Tsuki jodan gaeshi uchi**

Aiki-ken

- **Ichi no suburi**

Tai – Jutsu

Suwari waza

- **Shomen uchi Nikyo omote**
- **Shomen uchi Nikyo ura**
- **Shomen uchi Kote gaeshi**
- **Ryote dori Kokyu Ho**

Tachi waza

- **Shomen uchi Nikyo omote**
- **Shomen uchi Nikyo ura**
- **Shomen uchi Kote gaeshi**

+ SODEGUCHI DORI / SODE DORI

Buki waza

Aiki-jo

- **Shomen uchi komi**
- **Renzoku uchi komi**
- **Men uchi gedan gaeshi**
- **Men uchi ushiro tsuki**
- **Gyaku yokomen ushiro tsuki**

Aiki-ken

- **Ni no suburi**
- **San no suburi**

Tai – Jutsu

Suwari waza

- **Shomen uchi Sankyo omote**
- **Shomen uchi Sankyo ura**
- **Ryote dori Kokyu Ho**

Hanmi Handachi waza

- **Katate dori uchi Kaiten nage**
- **Katate dori soto Kaiten nage**

Tachi waza

- **Shomen uchi Sankyo omote**
- **Shomen uchi Sankyo ura**
- **Shomen uchi Kaiten nage**

+ KATA DORI / KATA DORI MEN UCHI

Buki waza

Aiki-jo

- **Katate gedan gaeshi**
- **Katate toma uchi**
- **Katate hachi no ji gaeshi**

Aiki-ken

- **Yon no suburi**
- **Go no suburi**

Tai – Jutsu

Suvari waza

- **Shomen uchi Yonkyo omote**
- **Shomen uchi Yonkyo ura**
- **Ryote dori Kokyu Ho**

Tachi waza

- **Shomen uchi Yonkyo omote**
- **Shomen uchi Yonkyo ura**
- **Ryote dori Tenchi nage**

+ RYOTE DORI / RYOKATA DORI

Buki waza

Aiki-jo

- **Hasso gaeshi uchi**
- **Hasso gaeshi tsuki**
- **Hasso gaeshi ushiro tsuki**
- **Hasso gaeshi ushiro uchi**
- **Hasso gaeshi ushiro harai**

Aiki-ken

- **Roku no suburi**
- **Shishi no suburi**

Tai – Jutsu

Suvari waza

- Shomen uchi Irimi nage

Hanmi Handachi waza

- Katate dori uchi Kaiten nage
- Katate dori soto Kaiten nage

Tachi waza

- Shomen uchi Gokyo omote
- Shomen uchi Gokyo ura
- Shomen uchi Irimi nage
- Shomen uchi Koshi nage

+ MUNA DORI / KUBISHIME / MOROTE DORI

Buki waza

Aiki-jo

- Hidari nagare gaeshi uchi
- Migi nagare gaeshi tsuki

- Happo tsuki

Aiki-ken

- Happo geri yon no suburi
- Happo geri roku no suburi
- Happo geri shishi no suburi