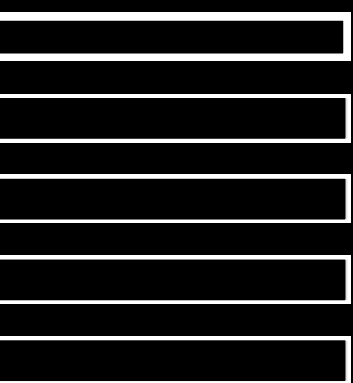


PROGRAMME TECHNIQUE

1er Dan au 5e Dan



**CE PROGRAMME EST STRICTEMENT RÉSERVÉ À
L'ÉTUDE DE L'AIKIDO TAKEMUSU DANS LE CADRE
DE LA PROGRESSION ET PÉDAGOGIE MISE EN
PLACE PAR MATTHIEU JEANDEL AU SEIN DE
TAKEMUSU AIKIDO UNION**



MISE EN GARDE

L'EXAMEN D'UN NIVEAU DEMANDE LA
CONNAISSANCE DES NIVEAUX PRÉCÉDENTS



LE JURY A TOUTE LA LIBERTÉ DE DEMANDER LES
CONNAISSANCES DES NIVEAUX PRÉCÉDENTS



TAI NO HENKA KOKYU HO SUWARI WAZA



KATATE DORI – TAI NO HENKA

MOROTE DORI – KOKYU HO – 5 FORMES

SUWARI WAZA RYOTE DORI – KOKYU HO – 3 FORMES

SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI – IKKYO – OMOTE / URA

SHOMEN UCHI – NIKYO – OMOTE / URA

SHOMEN UCHI – SANKYO – OMOTE / URA

SHOMEN UCHI – YONKYO – OMOTE / URA

SHOMEN UCHI – KOTE GAESHI

SHOMEN UCHI – IRIMI NAGE

HANMI HANDACHI WAZA

KATATE DORI – SHIHO NAGE – OMOTE / URA

KATATE DORI – KAITEN NAGE – UCHI SOTO

RYOTE DORI – SHIHO NAGE



1er Dan



SAISIES AVANT

DÉROULEMENT DE L'EXAMEN

- **PARTIE BUKI WAZA**
 - **AIKI KEN**
 - **AIKI JO**

- **PARTIE TAI JUTSU**
 - **SAISIES AVANTS – TECHNIQUES LIBRES**
 - **AI HANMI KATATE DORI**
 - **KATATE DORI**
 - **SODE GUCHI DORI**
 - **SODE DORI**
 - **KATA DORI – KATA DORI MEN UCHI**
 - **MUNA DORI**
 - **RYO KATA DORI**
 - **RYOTE DORI**

 - **PARTIE TECHNIQUE**
 - **MOROTE DORI**
 - **KUBISHIME**



MOROTE DORI – SHITA KARA UE MADE

IKKYO – OMOTE / URA

NIKYO – OMOTE / URA

SANKYO – OMOTE / URA

YONKYO – OMOTE / URA

SHIHO NAGE – OMOTE

IRIMI NAGE

KOSHI NAGE (AU MOINS 2 FORMES)

MOROTE DORI – UE KARA SHITA MADE

IKKYO – OMOTE / URA

NIKYO – OMOTE / URA

SANKYO – OMOTE / URA

YONKYO – OMOTE / URA

SHIHO NAGE – OMOTE

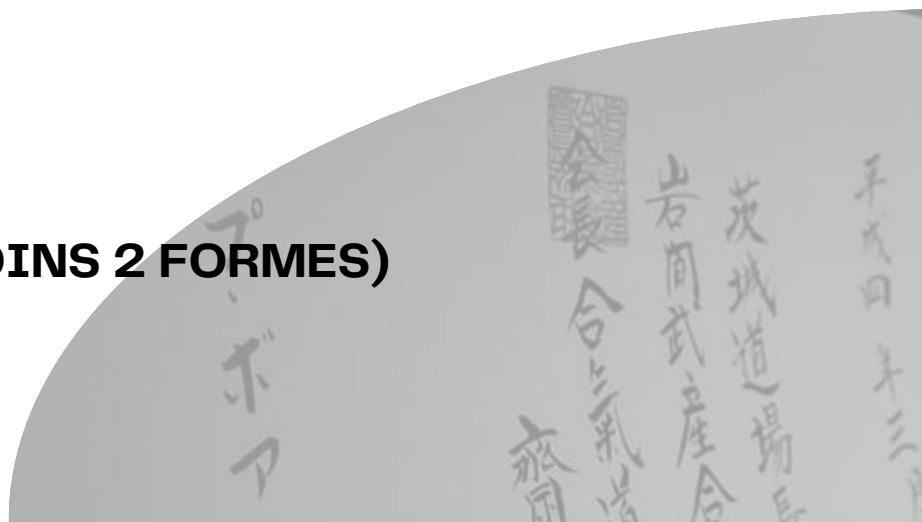
KOTE GAESHI

IRIMI NAGE

TENCHI NAGE

UDE KIME NAGE

KOSHI NAGE (AU MOINS 2 FORMES)



KUBISHIME

IKKYO

KUBI NAGE (ASHI MAWASHI)

KOSHI NAGE

KOKYU NAGE



AIKI JO

1ER SÉRIE

- **CHOKU TSUKI**
- **KAESHI TSUKI**
- **USHIRO TSUKI**
- **TSUKI GEDAN GAESHI**
- **TSUKI JODAN GAESHI UCHI**

2E SÉRIE

- **SHOMEN UCHIKOMI**
- **RENZOKU UCHIKOMI**
- **MEN UCHI GEDAN GAESHI**
- **MEN UCHI USHIRO TSUKI**
- **GYAKU YOKOMEN USHIRO TSUKI**

3E SÉRIE

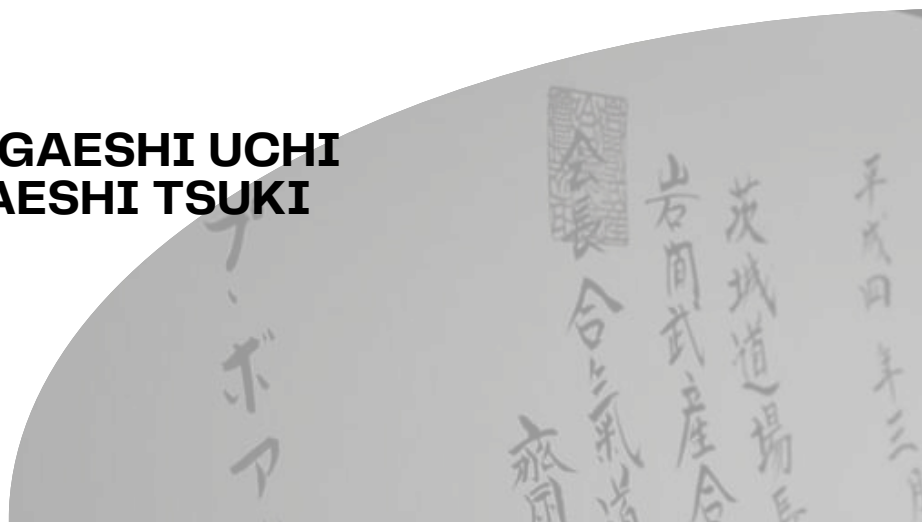
- **KATATE GEDAN GAESHI**
- **KATATE TOMA UCHI**
- **KATATE HACHI NO JI GAESHI**

4E SÉRIE

- **HASSO GAESHI UCHI**
- **HASSO GAESHI TSUKI**
- **HASSO GAESHI USHIRO TSUKI**
- **HASSO GAESHI USHIRO UCHI**
- **HASSO GAESHI USHIRO HARAI**

5E SÉRIE

- **HIDARI NAGARE GAESHI UCHI**
- **MIGI NAGARE GAESHI TSUKI**



**ROKU NO JO
HACHI NO JO**

HAPPO TSUKI

AIKI KEN

SUBURI

- **ICHI NO SUBURI**
- **NI NO SUBURI**
- **SAN NO SUBURI**
- **YON NO SUBURI**
- **GO NO SUBURI**
- **ROKU NO SUBURI**
- **SHICHI NO SUBURI**

SHIHO GIRI

HAPPO GIRI



2e Dan



SAISIES ARRIÈRE

DÉROULEMENT DE L'EXAMEN

- **PARTIE BUKI WAZA**

- **AIKI KEN**
- **AIKI JO**
- **AIKI KEN TAI JO**

- **PARTIE TAI JUTSU**

- **SAISIES AVANTS – TECHNIQUES LIBRES**

- **AI HANMI KATATE DORI**
- **KATATE DORI**
- **SODE GUCHI DORI**
- **SODE DORI**
- **KATA DORI – KATA DORI MEN UCHI**
- **MUNA DORI**
- **RYO KATA DORI**
- **RYOTE DORI**
- **MOROTE DORI**
- **KUBISHIME**

- **PARTIE TECHNIQUE**

- **USHIRO RYOTE DORI**
- **USHIRO RYO KATA DORI**
- **USHIRO ERI DORI**
- **USHIRO KATATE KUBISHIME**
- **USHIRO HAGAÏ SHIME**



USHIRO RYOTE DORI

IKKYO – OMOTE

NIKYO – OMOTE

SANKYO – OMOTE

- KIHON
- HENKA

YONKYO – OMOTE

SHIHO NAGE

KOTE GAESHI

IRIMI NAGE

TENCHI NAGE

SOKUMEN IRI MI NAGE

UDE KIME NAGE

JUJI NAGE

KOSHI NAGE

- FORME DIRECT
- FORME SANKYO
- FORME SHIHO NAGE



USHIRO RYO KATA DORI

IKKYO

NIKYO

SANKYO

- KIHON
- HENKA

YONKYO

KOTE GAESHI

TENCHI NAGE

SOKUMEN IRIMI NAGE

- INTÉRIEUR
- EXTÉRIEUR

AIKI OTOSHI

- INTÉRIEUR
- EXTÉRIEUR

UDE KIME NAGE

ASHI MAWASHI / KUBI NAGE



USHIRO ERI DORI

IKKYO

- **KIHON**
- **SUR LE BRAS MEN UCHI**

NIKYO

- **KIHON**
- **SUR LE BRAS MEN UCHI**

SANKYO

- **KIHON**
- **SUR LE BRAS MEN UCHI**

YONKYO

- **KIHON**
- **SUR LE BRAS MEN UCHI**

SHIHO NAGE

KOTE GAESHI

IRIMI NAGE

- **GEDAN**
- **JODAN**

TENCHI NAGE

UDE KIME NAGE

KOSHI NAGE

- **FORME SANKYO**
- **FORME UDE KIME NAGE**



USHIRO KATATE KUBISHIME

SANKYO

- **HENKA**

IRIMI NAGE

TENCHI NAGE

JUJI NAGE

- **KIHON**
- **HENKA**

KOSHI NAGE

- **FORME SANKYO**
- **FORME UDE KIME NAGE**

USHIRO HAGAÏ SHIME

IKKYO

- **HENKA**

SANKYO

- **HENKA**

SHIHO NAGE

KOTE GAESHI

IRIMI NAGE

UDE KIME NAGE

ASHI WAZA (GENOUX/CHEVILLE)



AIKI JO

**SAN JU ICHI NO JO SUBURI
JU SAN NO JO SUBURI**

AIKI KEN

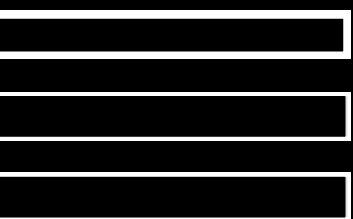
**MIGI AWASE
HIDARI AWASE
GO NO AWASE
SHICHI NO AWASE**

KEN TAI JO

**CHOKU HARAI
GAESHI HARAI
KAITEN HARAI**



3e Dan



YOKOMEN UCHI
SHOMEN UCHI
TSUKI

**LORS DE L'EXAMEN DU 3E DAN IL SERA DEMANDÉ
AU PRATIQUANT DE RÉALISER LES KUMI KATA
SELON LA PROGRESSION SUIVANTE**

KOTAI

- **TEMPS PAR TEMPS DANS LE RESPECT DES POINTS TECHNIQUES**
- **DÉMONSTRATION DES 2 RÔLES**

JUTAI

- **TEMPS PAR TEMPS EN INCORPORANT LA NOTION D AWASE**
- **DÉMONSTRATION DES 2 RÔLES**



AIKI KEN

**ICHI NO KUMI TACHI
NI NO KUMI TACHI
SAN NO KUMI TACHI
YON NO KUMI TACHI
GO NO KUMI TACHI**

AIKI JO

**ICHI NO KUMI JO
NI NO KUMI JO
SAN NO KUMI JO
YON NO KUMI JO
GO NO KUMI JO**

SAN JU ICHI NO KUMI JO

- 1 - 3
- 4 - 6
- 9 - 11
- 13 - 17
- 18 - 22
- 22 - 27
- 27 - 31

BUKI DORI

- JO DORI (8)
- TACHI DORI (8)
- TANTO DORI (8)



LORS DE L'EXAMEN DU 3E DAN IL SERA DEMANDÉ AU PRATIQUANT DE DÉMONTRER SA CAPACITÉ À ADAPTER LA TECHNIQUE AU CONTEXTE PAR UNE PRATIQUE SEMI-LIBRE.

LA SOLLICITATION SERA IMPOSÉES :

- **SAISIES AVANT SIMPLE**
- **SAISIES AVANT DOUBLES**
- **SAISIES ARRIÈRE**

MAIS LA MANIFESTATION TECHNIQUE SERA LAISSÉE LIBRE ET DEVRA S'ADAPTER AU CONTEXTE.

LE PRATIQUANT DEVRA DÉMONTRER POUR CETTE PARTIE 3 ASPECTS :

- **UNE PRATIQUE CONTENANT LA NOTION D'AWASE**
- **UNE ADAPTATION DE LA TECHNIQUE AU CONTEXTE**
- **L'APPLICATION DES POINTS TECHNIQUES**



YOKOMEN UCHI

IKKYO – OMOTE / URA

NIKYO – OMOTE / URA

SANKYO – OMOTE / URA

YONKYO – OMOTE / URA

GOKYO – OMOTE / URA

SANKYO HENKA WAZA

- **UCHI KAITEN**
- **SOTO KAITEN**

SHIHO NAGE

KOTE GAESHI

- **ENTRÉE DIRECTE**
- **ENTRÉE INDIRECTE**

IRIMI NAGE

- **ENTRÉE DIRECTE**
- **ENTRÉE INDIRECTE**

TENCHI NAGE (ENTRÉE INDIRECTE)

UDE KIME NAGE

KOSHI NAGE

- **SANKYO**
- **SHIHO NAGE**

AIKI NAGE

SOKUMEN IIRIMI NAGE



SHOMEN UCHI

IKKYO – OMOTE / URA

NIKYO – OMOTE / URA

SANKYO – OMOTE / URA

YONKYO – OMOTE / URA

GOKYO – OMOTE / URA

SANKYO HENKA WAZA

- **UCHI KAITEN**
- **SOTO KAITEN – 3 FORMES**
- **EN “RECOLANT”**

SHIHO NAGE – OMOTE / URA

KOTE GAESHI

- **ENTRÉE DIRECTE**
- **ENTRÉE INDIRECTE**

KAITEN NAGE

- **SOTO**

IRIMI NAGE

- **ENTRÉE DIRECTE**
- **ENTRÉE INDIRECTE**

TENCHI NAGE (ENTRÉE INDIRECTE)

UDE KIME NAGE

KOSHI NAGE

- **SANKYO**
- **SHIHO NAGE**

SOKUMEN IIRIMI NAGE



TSUKI

IKKYO – OMOTE / URA

NIKYO – OMOTE / URA

SANKYO – OMOTE / URA

YONKYO – OMOTE / URA

SANKYO HENKA WAZA

- **UCHI KAITEN – 2 FORMES**
- **SOTO KAITEN – 2 FORMES**

SHIHO NAGE – OMOTE

KOTE GAESHI

- **ENTRÉE DIRECTE**
- **ENTRÉE INDIRECTE**

KAITEN NAGE

- **SOTO**

IRIMI NAGE

- **ENTRÉE DIRECTE**
- **ENTRÉE INDIRECTE**

TENCHI NAGE (ENTRÉE INDIRECTE)

UDE KIME NAGE

KOSHI NAGE

- **SANKYO**
- **SHIHO NAGE**

SOKUMEN IIRIMI NAGE



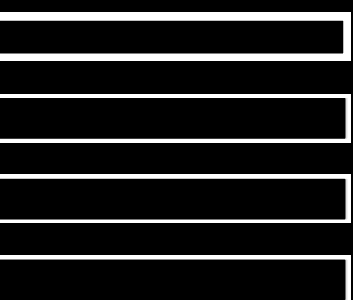
CATALOGUES SPÉCIAUX

HENKA WAZA

- **NIKYO**
 - **COUDE EN HAUT (X2)**
 - **COUDE TENDU (X2)**
 - **NIKYO HENKA**
 - **HIJI KIME OSAE**
 - **COUDE EN BAS**
 - **MUNA DORI - SAISIE DU KEIKO**
 - **KATATE DORI - ENROULER LE POIGNET**
 - **KATATE DORI - AVEC LE TEGATANA**
 - **KATATE DORI - SANS CONTACT DU BUSTE**



4e Dan



**LORS DE L'EXAMEN DU 4E DAN IL SERA DEMANDÉ
AU PRATIQUANT DE RÉALISER LES KUMI KATA
SELON LA PROGRESSION SUIVANTE**

KOTAI (A LA DEMANDE DU JURY)

- **TEMPS PAR TEMPS DANS LE RESPECT DES
POINTS TECHNIQUES**
- **DÉMONSTRATION DES 2 RÔLES**

JUTAI

- **TEMPS PAR TEMPS EN INCORPORANT LA
NOTION D AWASE**
- **DÉMONSTRATION DES 2 RÔLES**

**LES KUMI JO 6 À 10 NE SERONT RÉALISÉS QU'EN
JUTAI**

**LES KEN TAI JO NE SERONT DEMANDÉ QUE DANS LA
PARTIE TORI**



AIKI JO

**ROKU NO KUMI JO
SHICHI NO KUMI JO
HACHI NO KUMI JO
KYU NO KUMI JO
JU NO KUMI JO**

SAN JU ICHI NO KUMI JO

- 1 - 3
- 4 - 6 - 3 FORMES
- 9 - 11
- 13 - 17 - 3 FORMES
- 18 - 22
- 22 - 27
- 27 - 31

- 1 - 11
- 13 - 22
- 22 - 31

- 1 - 22
- 13 - 31

- 1 - 31

JU SAN NO KUMI JO

BUKI DORI

- JO MOCHI NAGE

AIKI KEN TAI JO

**ICHI NO KEN TAI JO
NI NO KEN TAI JO
SAN NO KEN TAI JO
YON NO KEN TAI JO
GO NO KEN TAI JO
ROKU NO KEN TAI JO
SHICHI NO KEN TAI**



TAI JUTSU

LORS DE L'EXAMEN DU 4E DAN IL SERA DEMANDÉ AU PRATIQUEANT DE DÉMONTRER SA CAPACITÉ À ADAPTER LA TECHNIQUE AU CONTEXTE PAR UNE PRATIQUE SEMI-LIBRE.

LA SOLLICITATION SERA IMPOSÉES :

- **SAISIES AVANT SIMPLE**
- **SAISIES AVANT DOUBLES**
- **SAISIES ARRIÈRE**
- **LES FRAPPES**

MAIS LA MANIFESTATION TECHNIQUE SERA LAISSÉE LIBRE ET DEVRA S'ADAPTER AU CONTEXTE.

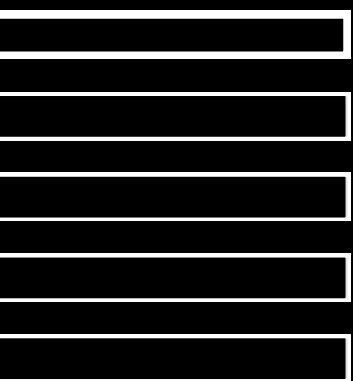
LE PRATIQUEANT DEVRA DÉMONTRER POUR CETTE PARTIE 3 ASPECTS :

- **UNE PRATIQUE CONTENANT LA NOTION D'AWASE**
- **UNE ADAPTATION DE LA TECHNIQUE AU CONTEXTE**
- **L'APPLICATION DES POINTS TECHNIQUES**

CELA SERA UN PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRE À L'EXAMEN DE LA PRATIQUE A RÉALISER AU GRADE SUIVANT: JYU WAZA.



5e Dan



BUKI WAZA

KUMI TACHI – PRATIQUE CONTINUE

- KUMI TACHI 1 À 5
- KUMI TACHI 1 À 5 – HENKA WAZA (4 / KATA)
- KI MUSUBI NO TACHI

PRATIQUE LIBRE AU KEN

- 4 SITUATIONS FACE A 2 ADVERSAIRES
- 4 SITUATIONS FACE À 3 ADVERSAIRES
- 4 SITUATIONS FACE À 4 ADVERSAIRES

KUMI JO – PRATIQUE CONTINUE

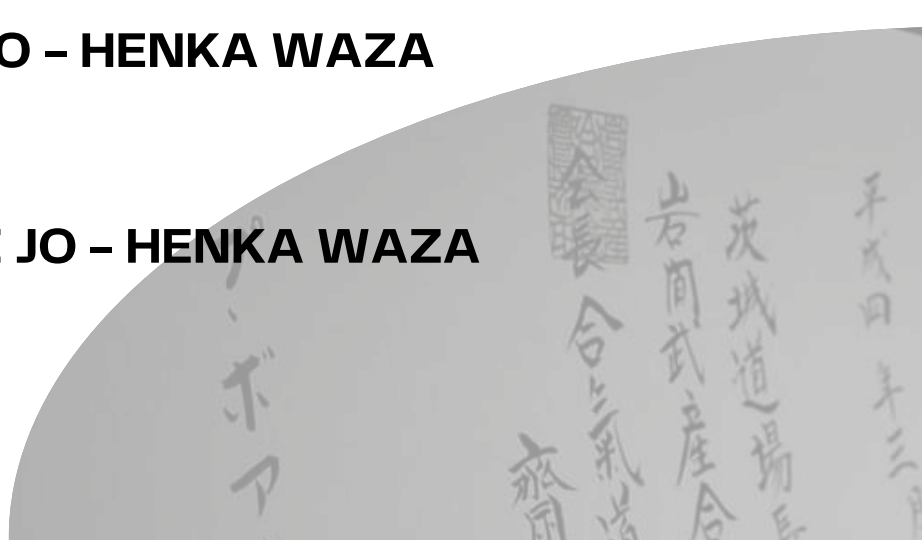
- KUMI JO 1 À 10
- KUMI JO 1 À 5 – HENKA WAZA

PRATIQUE LIBRE AU JO

- 4 SITUATIONS FACE À 2 ADVERSAIRES
- 4 SITUATIONS FACE À 3 ADVERSAIRES
- 4 SITUATIONS FACE À 4 ADVERSAIRES

KEN TAI JO – PRATIQUE CONTINUE

- KEN TAI JO 1 À 7
- KEN TAI JO 1 À 5 – HENKA WAZA
- ICHI NO KEN TAI JO – HENKA WAZA
- ASCENDANT
- DESCENDANT
- NI NO KEN TAI JO – HENKA WAZA
- ASCENDANT
- DESCENDANT
- SAN NO KEN TAI JO – HENKA WAZA
- ASCENDANT
- DESCENDANT



TAI JUTSU

JYU WAZA

- **2 PERSONNES – MAINS NUES**
- **2 PERSONNES – 1 JO ET 1 KEN**
- **3 PERSONNES – 1 MAINS NUES + 1 JO + 1 KEN**

(2 À 3 MIN PAR SÉQUENCE – PAUSE 3 À 5 MIN ENTRE LES SÉQUENCES)

CATALOGUES SPÉCIFIQUES

KAESHI WAZA

- **SHOMEN UCHI IKKYO (3 TEMPS)**
- **NIKYO URA (2 TEMPS)**
- **SANKYO URA (1 TEMPS)**
- **SHIHO NAGE (3 TEMPS)**
- **KOTE GAESHI (2 TEMPS)**
- **KAITEN NAGE (1 TEMPS)**
- **IRIMI NAGE (3 TEMPS)**





BONNE PROGRESSION