

PROGRAMME TECHNIQUE

6e Kyu au 1er Kyu



**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**





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



6e Kyu



MAE WAZA

AÏ HANMI KATATE DORI

IKKYO – OMOTE / URA

NIKYO – OMOTE / URA

SANKYO – OMOTE / URA

YONKYO – OMOTE / URA

SHIHO NAGE – OMOTE / URA

KOTE GAESHI

- KIHON
- GEDAN
- CHUDAN

IRIMI NAGE

- KIHON
- GEDAN
- CHUDAN
- JODAN

TENCHI NAGE

UDE KIME NAGE

KOSHI NAGE (PAS DE CHUTE)

- FORME SANKYO
- FORME SHIHO NAGE – PAS À L'EXAMEN



AIKI JO

SHIZENTAI

TSUKI NO KAMAE

KEN NO KAMAE

HASSO NO KAMAE

AIKI KEN

KEN NO KAMAE – MIGI

KEN NO KAMAE – HIDARI

UKEMI

POSITION FENTE

- **CÔTÉ GAUCHE EN AVANT**
- **CÔTÉ DROIT EN AVANT**
- **CÔTÉ GAUCHE EN ARRIÈRE**
- **CÔTÉ DROIT EN ARRIÈRE**



5e Kyu



MAE WAZA

KATATE DORI

IKKYO – OMOTE / URA

NIKYO – OMOTE / URA

SANKYO – OMOTE / URA

YONKYO – OMOTE / URA

SHIHO NAGE – OMOTE / URA

- ENTRÉE DIRECT
- ENTRÉE ENROULÉE

KOTE GAESHI

- GEDAN
- CHUDAN
- JODAN
- JODAN – VIEILLE FORME

GYAKU KOTE GAESHI

KAITEN NAGE – UCHI / SOTO

IRIMI NAGE

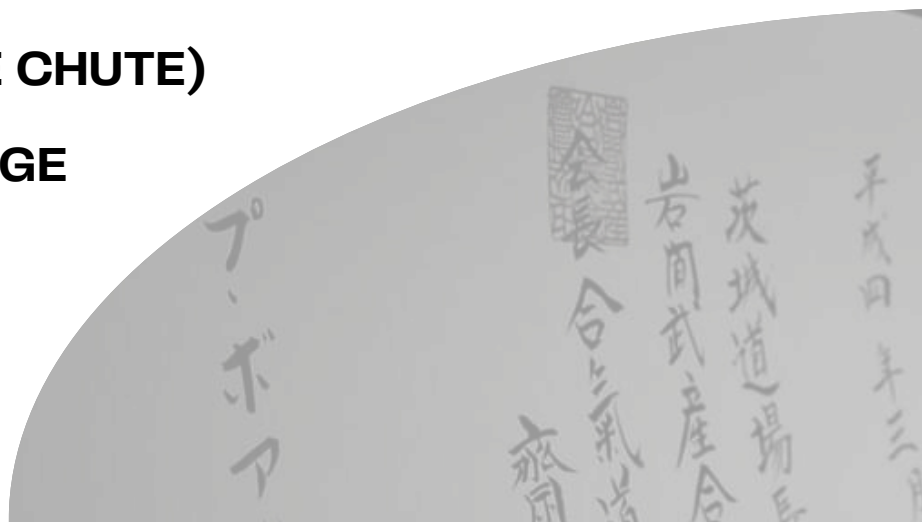
- GEDAN
- CHUDAN
- JODAN
- JODAN – VIEILLE FORME

UDE KIME NAGE

- ENTRÉE DIRECT
- ENTRÉE ENROULÉE

KOSHI NAGE (PAS DE CHUTE)

- FORME DIRECTE
- FORME SHIHO NAGE



AIKI JO

1ER SÉRIE

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

AIKI KEN

SUBURI

- **ICHI NO SUBURI**

UKEMI

POSITION DEBOUT

- **CÔTÉ GAUCHE EN AVANT**
- **CÔTÉ DROIT EN AVANT**
- **CÔTÉ GAUCHE EN ARRIÈRE**
- **CÔTÉ DROIT EN ARRIÈRE**
- **LATÉRALE GAUCHE**
- **LATÉRALE DROITE**



4e Kyu



MAE WAZA

KATA DORI

IKKYO – OMOTE / URA

NIKYO – OMOTE / URA

SANKYO – OMOTE / URA

YONKYO – OMOTE / URA

KATA DORI MEN UCHI

IKKYO – OMOTE (X2) – URA

NIKYO – OMOTE (X2) – URA

SANKYO – OMOTE (X2) – URA

YONKYO – OMOTE (X2) – URA

SHIHO NAGE – OMOTE

KOTE GAESHI

IRIMI NAGE

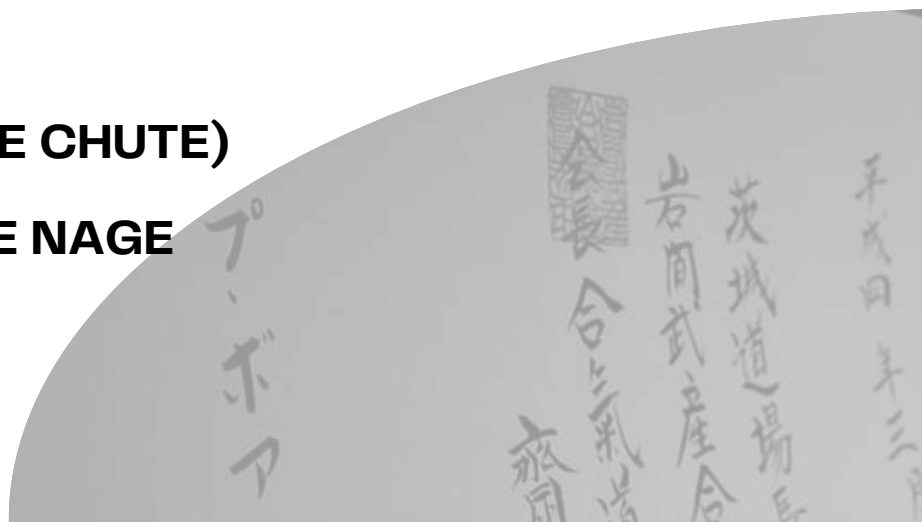
- **GEDAN**
- **JODAN**

TENCHI NAGE

UDE KIME NAGE

KOSHI NAGE (PAS DE CHUTE)

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

AIKI KEN

SUBURI

- **ICHI NO SUBURI**
- **NI NO SUBURI**

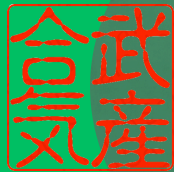
UKEMI

POSITION DEBOUT AVEC IMPULSION

- **CÔTÉ GAUCHE EN AVANT**
- **CÔTÉ DROIT EN AVANT**
- **LATÉRALE GAUCHE**
- **LATÉRALE DROITE**



3e Kyu



MAE WAZA

MUNA DORI

IKKYO – OMOTE / URA

NIKYO – OMOTE / URA

SANKYO – OMOTE / URA

YONKYO – OMOTE / URA

SHIHO NAGE

KOTE GAESHI

IRIMI NAGE (+MEN UCHI)

UDE KIME NAGE

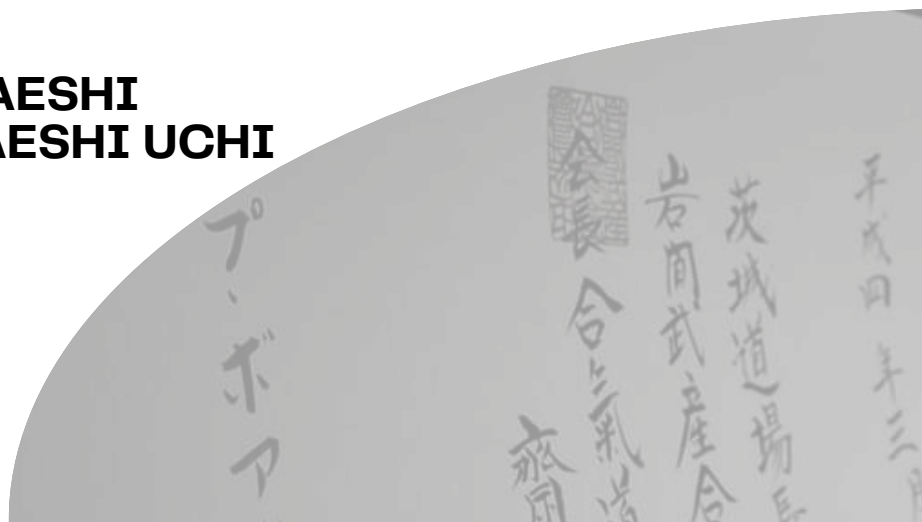
JUJI NAGE (+MEN UCHI)

KOSHI NAGE (PAS DE CHUTE)

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**

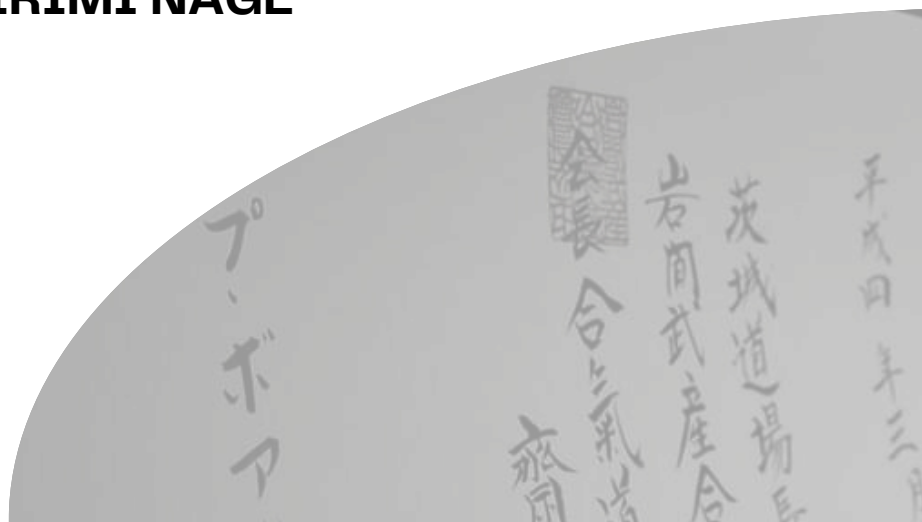
AIKI KEN

SUBURI

- **ICHI NO SUBURI**
- **NI NO SUBURI**
- **SAN NO SUBURI**

UKEMI

CHUTE SURPASSÉE IRIMI NAGE



2e Kyu



MAE WAZA

RYOKATA DORI

IKKYO – OMOTE / URA

NIKYO – OMOTE / URA

SANKYO – OMOTE / URA

YONKYO – OMOTE / URA

SHIHO NAGE – OMOTE

TENCHI NAGE

SOKUMEN IRIMI NAGE

AIKI OTOSHI

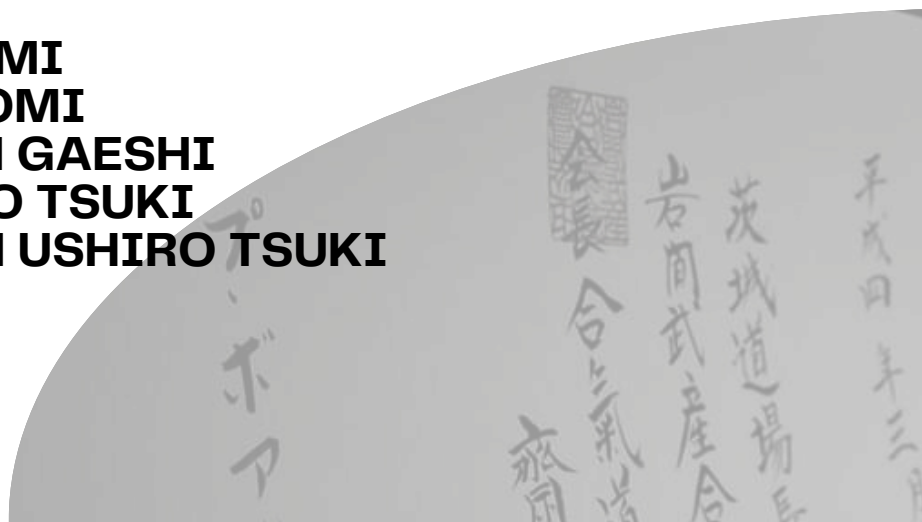
AIKI JO

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**

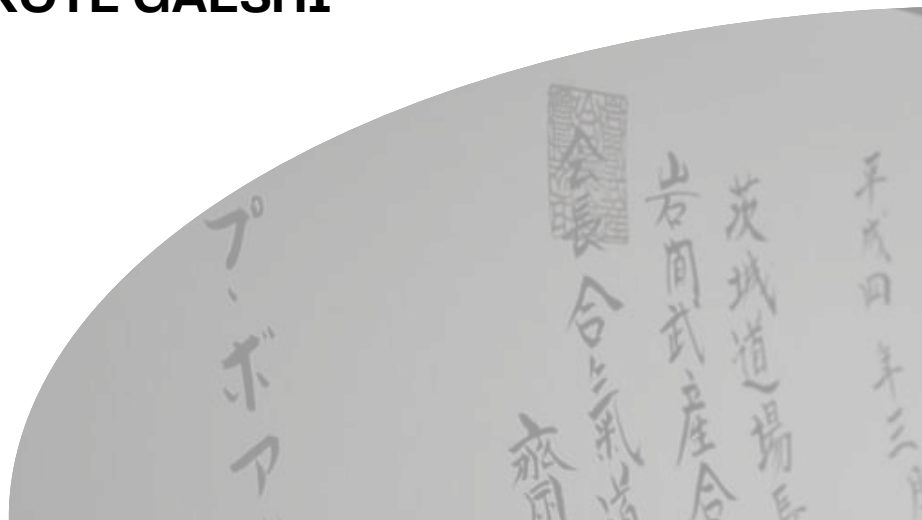
AIKI KEN

SUBURI

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

UKEMI

CHUTE SURPASSÉE KOTE GAESHI



1er Kyu



MAE WAZA

RYOTE DORI

IKKYO – OMOTE / URA

NIKYO – OMOTE / URA

SANKYO – OMOTE / URA

YONKYO – OMOTE / URA

SHIHO NAGE – OMOTE / URA

- ENTRÉE DIRECTE
- ENTRÉE INDIRECTE – ENROULÉE

KOTE GAESHI – 5 FORMES (VOIR KATATE DORI)

KAITEN NAGE – UCHI (2) / SOTO

IRIMI NAGE

- GEDAN
- CHUDAN
- JODAN
- JODAN – VIEILLE FORME

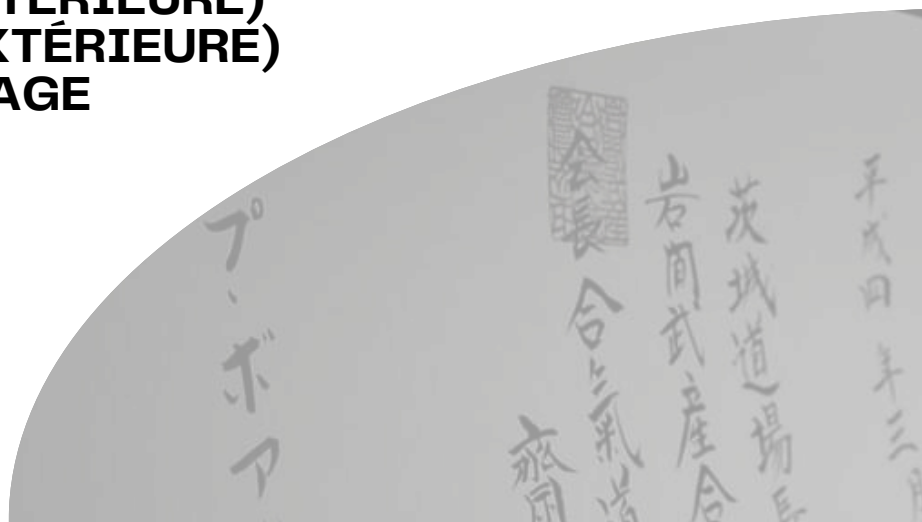
TENCHI NAGE

UDE KIME NAGE

- ENTRÉE DIRECTE
- ENTRÉE INDIRECTE – ENROULÉE

KOSHI NAGE (CHUTE NIV 1)

- FORME UCHI (INTÉRIEURE)
- FORME SOTO (EXTÉRIEURE)
- FORME SHIHO 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**

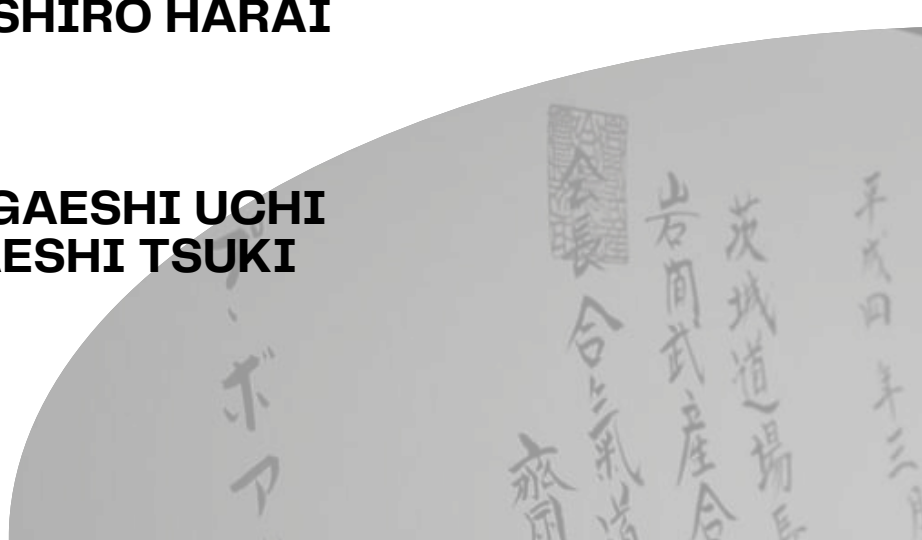
4E SÉRIE

- **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**

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

UKEMI

CHUTE SURPASSÉE SHIHO NAGE





BONNE PROGRESSION