

ZAIDAN HOJIN AIKIKAI

Programme des connaissances nécessaires pour les examens de Kyu et de Dan

Niveau	Durée min.	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	SHIHO NAGE	IRIMI NAGE	KOTE GAESHI	KAITEN NAGE	TENCHI NAGE	JIYU WAZA	KOKYU HO
5° Kyu	+ de 30 j	Shomen uchi					Katate dori	Shomen uchi					Suwari waza
4° Kyu	+ de 40 j	Shomen uchi	Kata dori				Yokomen uchi	Shomen uchi					Suwari waza
3° Kyu	+ de 50 j	Shomen uchi Suwari waza & Tachi waza					Ryote dori	Shomen uchi Tsuki			Ryote dori		Suwari waza
2° Kyu	+ de 50 j	Shomen uchi } Suwari waza & Tachi waza Kata dori }					Hanmihan dachi Katate dori	Shomen uchi Tsuki Katate dori		Katate dori	Ryote dori	Katate dori	Suwari waza
1° Kyu	+ de 60 j	Shomen uchi } Yokomen uchi } Suwari waza & Tachi waza Kata dori }				Yokomen uchi	Katate dori Ryote dori Hanmihan dachi & Tachi waza	Shomen uchi Tsuki Katate dori			Ryote dori	Katate Ryote & Morote dori	Suwari waza & Tachi waza
1° Dan	+ de 70 j	Travail sans arme, Suwari waza & Hanmi Handachi					Tachi waza : Men uchi – Kata dori – Mune dori – Hiji dori – Te ushiro dori						
2° Dan	1 an	Tanto dori – Futari gake					Interrogation : « Impressions sur l'Aikido »						
3° Dan	2 ans	Tachi dori – Jo dori – Taninzu gake					Interrogation : Sujet imposé						
4° Dan	2 ans + de 22 ans	Jiyu waza					Essai						
Remarques		1 jour = 1 jour de pratique effective 1 an = au moins 200 jours de pratique effective Lors de l'examen, le partenaire doit être, en principe, d'un grade identique à celui du candidat. Les candidats doivent répéter la même technique à droite et à gauche Ura et Omote jusqu'à l'ordre d'arrêt.					2 ans = au moins 300 jours de pratique effective						