



Programme d'examen du 3^e KYU



Conditions

- ✓ 6 mois et 20 entraînements de pratique au minimum après le passage du 4^e kyu
- ✓ Maîtriser le contenu du 10^e au 4^e kyu qui peuvent aussi être examinés

Entre guillemets « ... », on a la traduction de certains termes japonais.

Règles de comportement		salut en entrant et en sortant des tatamis et prendre connaissance des règles d'étiquette du Dojo
Keiko « exercices »	Ikkyo Undo (+Kiawase)	envoyer les mains énergiquement devant soi à la hauteur des épaules, les ramener aux hanches en fermant les poings
	Tai no Henko	sur <i>tenkan</i> , les deux mains devant soi, paumes dirigées contre le ciel
Tai / Ashi Sabaki (« déplacements du corps / des jambes »)	Irimi	faire un pas en avant
	Tenkan	sortir la jambe avant de la ligne et pivoter le corps autour du pied
	Irimi tenkan	faire un pas en avant + pivoter autour de la jambe avant
	Kaiten	pivoter sur place
Ukemi (« chutes »)	Ushiro Ukemi (1 ^{ère} , 2 ^e , 3 ^e et 4 ^e formes)	« bim bam » en arrière avec 4 positions différentes d'arrivée en avant
	Yoko (Kaiten) Ukemi	chute sur le côté
Attaques	Shomenuchi Kiawase	attaque où on envoie la main dans le menton du partenaire
	Katatetori Ai Hanmi	attaque où l'on saisit le poignet du partenaire de manière croisée (main droite saisit la main droite, ou main gauche saisit la main gauche)
	Ryotetori	attaque où l'on saisit les deux poignets du partenaire (par l'avant)
	Katatetori Gyaku Hanmi	attaque où l'on saisit le poignet opposé du partenaire (main droite saisit la main gauche, ou main gauche saisit la main droite)
	Shomen Uchi	frappe sur la tête de haut en bas
	Yokomen Uchi	frappe diagonale à la tempe de haut en bas
	Chudan Tsuki	coup de poing au ventre

Programme Technique

TACHI WASA			« pratique debout »
Attaques		Techniques	
Shomenuchi Kiawase	1	Ikkyo Omote	prendre au coude avec déplacement zig zag, immobilisation au sol
	2	Ikkyo Ura	prendre au coude avec déplacement <i>irimi tenkan kaiten</i> , immobilisation au sol
	3	Kotegaeshi	« patte d'ours » : prendre au poignet avec déplacement <i>irimi tenkan tenshin ½-kaiten</i>
	4	Iriminage	prendre à la nuque avec déplacement <i>irimi tenkan kaiten</i>
	5	Sumi Otoshi	prendre sous le poignet avec déplacement <i>irimi tenkan tenshin</i> et rentrer dans le coude
Katatetori Ai Hanmi	6	Ikkyo Omote	prendre au coude avec déplacement zig zag, immobilisation au sol
	7	Ikkyo Ura	prendre au coude avec déplacement <i>irimi tenkan kaiten</i> , immobilisation au sol
	8	Kotegaeshi	« patte d'ours » : prendre au poignet avec déplacement <i>irimi tenkan tenshin kaiten</i>
	9	Iriminage	prendre à la nuque avec déplacement <i>irimi tenkan kaiten</i>
	10	Udekime Nage Ura	aller sous l'épaule avec le bras libre avec déplacement <i>irimi tenkan</i>
Ryotetori	11	Tenchinage	projection « ciel-terre », technique YANG
	12	Genkei Kokyu Nage	la plus importante de toutes les techniques ! technique YIN
Katatetori Gyaku Hanmi	13	Shiho Nage Omote	passer devant <i>uke</i> sous son bras et couper
	14	Shiho Nage Ura	passer derrière <i>uke</i> sous son bras et couper

Armes

BUKI WASA			« Pratique des armes »
Jo	15	19. Hidari nagare gaeshi uchi	Frappe fluide tournante à gauche (si pied droite en avant au début) 1. <i>Hiki ashi</i> : jodan 2. <i>Irimi</i> : shomen uchi 3. <i>Kaiten</i> : laisser tomber la pointe, grand cercle, jodan 4. <i>Irimi</i> : shomen uchi
	16	20. Migi nagare gaeshi tsuki	Coup piqué fluide tournant à droite (si pied droite en avant au début) 1. <i>Irimi</i> : shomen uchi 2. <i>Tenkan</i> : laisser tomber la pointe, changement de main, uke nagashi horizontal 3. <i>Mae ashi irimi</i> : tsuki
	17	Kata O'Sensei	Des deux côtés (à droite et à gauche)
Shinai	18	Kata Face Gauche	Les deux rôles, <i>uchidachi</i> et <i>shidachi</i>

Connaissances théoriques

Les 4 grandes techniques de l'AIKIDO	IKKYO	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	SHIHO NAGE
Directions / mouvements fondamentaux associés	De haut en bas (ou bas en haut) 	Latéral (de gauche à droite ou de droite à gauche) 	D'arrière en avant (d'avant en arrière) 	En spirale ou en cercle 
Éléments naturels associés	EAU	TERRE	AIR	FEU