



### TITRE IX : PROGRAMME TECHNIQUE AIKIBUDO

#### IX.1 - CRITERES D'EVALUATION POUR LES PASSAGES DE GRADE AIKIBUDO

Ce document fait référence aux points essentiels à prendre en compte en tant que jury lors d'un passage de grade. Trois critères sont ainsi répertoriés et classés par ordre d'importance.

Critère 1 : Attitude : Posture mentale (zanshin, kime) et physique (shisei)

Critère 2 : Expression : Déplacement, distance, canalisation, déséquilibre, fluidité.

Critère 3 : Précision : Contrôle technique et respect de l'intégrité physique des partenaires

##### **1.1 – Critère : Attitude**

Ce critère fait référence au fondement de l'art martial Aikibudo. Il est défini de la manière suivante :

###### *1.1.1 - Attitude corporelle : Shisei*

C'est l'expression corporelle lors de l'exécution d'un mouvement. Cela inclut l'attitude de mise en garde avant et après la réalisation de la technique.

Critères d'appréciations :

- Équilibre
- Posture
- Appuis au sol
- Verticalité
- Mise en garde

###### *1.1.2 - Attitude mentale : Zanshin*

Le Zanshin est synonyme de concentration et vigilance. Il doit être présent lors de la pratique.

Critères d'appréciations :

- Présence mentale dès la mise en garde
- Vigilance et sécurité active pendant la réalisation d'un mouvement
- Concentration après la projection du partenaire

###### *1.1.3 - Détermination : Kime*

C'est la détermination lors de l'exécution du mouvement.

Critères d'appréciations :

- Tonicité
- Dynamisme
- Volonté

##### **1.2. - Critère : Expression**

###### *1.2.1 - Déplacement : Tai Sabaki*

Le déplacement est la base de tout mouvement en Aikibudo. Il doit être maîtrisé afin que le mouvement devienne efficace.

Critères d'appréciations :

- Fluidité du mouvement
- Précision du déplacement : angle de déplacement et angle d'action
- Coordination bassin/jambes



### 1.2.2 - Distance : Ma - Ai

La notion de distance est une condition essentielle en Aikibudo. La distance permet à la fois de se protéger contre une attaque éventuelle mais aussi de réaliser le mouvement avec plus d'aisance. Il existe plusieurs types de distance en Aikibudo pour lesquelles le déroulement d'une même technique se fera de manière différente.

Critères d'appréciations :

- Respect de la distance : Chika Ma, Ma, To Ma
- Positionnement pendant l'attaque
- Placement en fin d'esquive

### 1.2.3 - Canalisation et déséquilibre : Kuzushi

La canalisation du partenaire résulte de sa mise en mouvement et du respect de la distance. C'est elle qui va permettre de contrôler le partenaire et de l'amener en position de déséquilibre dans le but d'effectuer la technique.

Critères d'appréciations :

- Mise en mouvement du partenaire pendant la phase d'attaque.
- Déséquilibre du partenaire
- Contrôle du déséquilibre du partenaire
- Synchronisation des actions (*timing*)

## **1.3 – Critère : Précision**

Ce critère fait référence à la phase finale du mouvement. C'est l'application du contrôle technique qui amène à la projection du partenaire.

### 1.3.1 - Contrôle technique :

Chaque technique doit être effectuée avec un souci d'efficacité et de réalisme.

Critères d'appréciations :

- Précision d'exécution de la technique
- Contrôle du partenaire par la contrainte corporelle
- Respect de l'intégrité du partenaire

-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-

## **IX.2 - PROGRAMMES DES GRADES D'AIKIBUDO DU PREMIER AU SIXIEME DAN**

Ces programmes sont représentatifs de la diffusion dans le temps des différents contenus techniques et historiques de l'art de l'Aïkibudo. Ils ne peuvent être modifiés que sur décision de la direction technique du Comité Fédéral d'Aïkibudo après consultation et avis favorable du collège des Kodansha du CERA.



## 2.1 : PROGRAMME DU 1<sup>er</sup> DAN AIKIBUDO

<b>TAI SABAKI</b>	IRIMI -- HIRAKI -- NAGASHI -- O IRIMI -- HIKI
<b>UKEMI</b>	MAE UKEMI -- USHIRO UKEMI -- YOKO UKEMI
<b>KERI WAZA</b>	MAE GERI, MAWASHI GERI, YOKO GERI, USHIRO GERI, URA MAWASHI GERI
<b>TSUKI WAZA</b>	CHOKU TSUKI, KOSHI TSUKI, HIKI TSUKI
<b>UCHI WAZA</b>	OMOTE YOKO MEN UCHI, URA YOKO MEN UCHI, JYUN UCHI, HINERI UCHI, GYAKU UCHI
<b>HOJO UNDO</b>	NIGIRI KAESHI, NEJI KAESHI, OSHI KAESHI, TSUPPARI, SHINOJI
<b>TE HODOKI</b> (Dégagements de référence sur saisies) :	
*MAE :	JYUNTE DORI, GYAKUTE DORI, DOSOKU TE DORI, RYOTE DORI, RYOTE IPPO DORI, MUNA DORI
*USHIRO :	ERI DORI, RYOTE DORI, SHITATE DORI, UWATE DORI, KATATE DORI ERI JIME
<b>TSUKAMI KATA</b> complémentaires	
	MAE SODE DORI, MAE RYO SODE DORI, USHIRO RYO SODE DORI
	MAE KUMI TSUKI (avant saisie sur encerclement de face, type placage)

### **KIHON NAGE WAZA SHODAN** (Techniques de projection du 1<sup>er</sup> Dan sous la forme d'un Kata)

MUKAE DAOSHI .....	Ura Yoko Men Uchi
SHIHO NAGE .....	Yoko Men Uchi
YUKI CHIGAE .....	Tsuki Jodan
NEJI KOTE GAESHI .....	Tsuki Chudan
TENBIM NAGE .....	Mae Ryo Sode Dori
HACHI MAWASHI .....	Dosoku Te Dori
KOSHI NAGE .....	Ryote Dori

### **KIHON OSAE WAZA** (Techniques d'immobilisation sous la forme d'un Kata)

Ma .....	USHIRO HIJI KUDAKI.....	Tsuki Chudan
	ROBUSE – <i>IRIMI</i> - .....	Ryote Ippo Dori
	KOTE KUDAKI .....	Mae Sode Dori
Chika ma .....	YUKI CHIGAE .....	Ushiro Katate Dori Eri Jime
	SHIHO NAGE .....	Ushiro Ryote Dori
	MUKAE DAOSHI.....	Ushiro Uwate

Tout contrôle final effectué mains libres, accompagné de l'atemi d'expression martiale



## TECHNIQUES 1<sup>er</sup> DAN (sur toutes formes d'attaques et d'entrées compatibles et sur toute distance)

Techniques	NAGE	OSAE
MUKAE DAOSHI	X	X
SHIHO NAGE	X	X
YUKI CHIGAE	X	X
NEJI KOTE GAESHI	X	X
KOTE GAESHI	X	X
TENBIM NAGE	X	
HACHI MAWASHI	X	
KOSHI NAGE	X	
URA UDE NAGE	X	
USHIRO KATA OTOSHI	X	
ROBUSE IRIMI		X
ROBUSE TENKAN		X
USHIRO HIJI KUDAKI		X
KOTE KUDAKI		X

### WA NO SEISHIN :

MAE ET USHIRO NAGE (Projection dans le mouvement sans technique). Expression réaliste (KIME – ZANSHIN – SHISEI)

### KATA sans arme :

HAPPOKEN KATA, TSUKI UCHI NO KATA, SUWARI WAZA NO KATA, KERI GOHO NO KATA

### KATA avec arme :

SHIHO GIRI – SHIHO NAGE, KEN NO KATA, TAMBO NO KATA

### RANDORI : APPLICATION DYNAMIQUE ET RÉALISTE

JU NO RANDORI, randori souple, applications de diverses techniques en MA et CHIKA MA : 1 contre 1

RANDORI TAI SABAKI, esquives / canalisations : 3 contre 1

RANDORI WA NO SEISHIN

TANINZU DORI RANDORI, randori réaliste, défenses en application de technique contre plusieurs partenaires.

### \*NOTE :

Le **KIHON NAGE** et le **KIHON OSAE** sont deux katas de base systématiquement demandés à tous les examens de grades Dan. Ils intègrent les principes fondamentaux de l'AIKIBUDO et constituent à ce titre une **épreuve éliminatoire**.

Cependant, ils ne constituent pas la totalité de l'examen et les candidats seront également interrogés sur tout ou partie des techniques du programme, qu'ils devront pouvoir exécuter sur les principales formes d'attaques (**frappes** ou **saisies**) et de distances (Toma, Ma et Chika Ma).