



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.



2.2 : PROGRAMME DU 2^{ème} DAN AIKIBUDO

En préalable, les candidats à l'examen de deuxième Dan présenteront le Kihon Nage Shodan et le Kihon Osae Waza Shodan.

L'attention est portée sur la forme de corps, l'attitude, la stabilité, le zanshin, le kime et le shisei.

KIHON NAGE WAZA NIDAN (Techniques de projection du 2^{ème} Dan sous la forme d'un Kata)

UDE GARAMI	Ura Yoko Men Uchi
MAE HIKI OTOSHI	Shomen Men Uchi
TE UCHI MATA GAESHI	Tsuki Jodan
UDE KAKE MAE HIKI OTOSHI	Tsuki Chudan
URA MUKAE DAOSHI	Mae Geri
GYAKU KOTE GAESHI	Jyunte Dori + (Tsuki Jodan)
ASHI TORI OSHI TAOSHI	Mae Eri

TECHNIQUES 2^e DAN (en projection sur toutes formes d'attaques et d'entrées et de distances compatibles)

UDE GARAMI, MAE HIKI OTOSHI, USHIRO HIKI OTOSHI, HIJI GAESHI, UDE KAKE MAE HIKI OTOSHI, KATAHA OTOSHI, URA KATAHA, TE UCHI MATA GAESHI, GYAKU TE UCHI MATA GAESHI, GYAKU KOTE GAESHI, ASHI TORI OSHI TAOSHI, MAE TOBU NAGE, URA MAE TOBU NAGE, DO GAESHI, GYAKU DO GAESHI, MAE HIJI KUDAKI

HAN SUTEMI (KIHON) (en étude, les techniques sont pratiquées sur attaque l'attaque Choku Tsuki)

KUBI OTOSHI HAN SUTEMI, HAZU OSHI HAN SUTEMI, HARITE HAN SUTEMI

TECHNIQUES CONTRE ARMES (BUKI DORI)

	KOTE GAESHI	Tsuki Chudan (Nage et Osae)
TANTO DORI	KATAHA OTOSHI	Tsuki Chudan (Nage et Osae)
	SHIHO NAGE	Omote Yoko Men (Nage et Osae)
HAMBO DORI	KOTE GAESHI	Tsuki Chudan
	TENBIM NAGE	Tsuki Chudan
	SHIHO NAGE	Tsuki Chudan

WA NO SEISHIN :

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

KATA sans arme :

URA NO KATA = *kata des kaeshi waza*

IKKAJO – IDORI (Daito Ryu Aiki-jujutsu) : *ippon dori, gyaku ude dori, hiji gaeshi, kuruma daoshi, shime gaeshi.*

KATA avec arme :

TANTO NO KATA

KEN JUTSU (Katori Shinto Ryu) : ITSUTSU NO TACHI

IAI JUTSU (Katori Shinto Ryu) : Iai Goshi (6 Kata)

RANDORI 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.