



Nom	Action	Exécution		
JODAN TSUKI CHUDAN TSUKI GEDAN TSUKI	Coup de poing	Haut Direct Bas		
SHOMEN UCHI YOKOMEN UCHI	Coup à la tête avec le tranchant de la main	Direct De côté		
AIHANMI KATATE DORI GYAKUHANMI KATATE DORI KATATE RYOTE DORI	Prise d'un poignet	Opposé Correspondant	à une main à une main à deux mains	
RYOTE DORI USHIRO RYOTE DORI	Prise des deux poignets	De face De dos		
KATA DORI RYO KATA DORI USHIRO RYO KATA DORI KATA DORI MEN UCHI	Prise d'épaule(s)	Une épaule Deux épaules Deux épaules Une épaule	à une main à deux mains à deux mains à une main	de face de face de dos et shomen
SODE DORI RYO SODE DORI USHIRO RYO HIJI DORI	Prise de manche(s) à hauteur coude(s)  Saisie des coudes	Une manche Deux manches Deux coudes	à une main à deux mains à deux mains	de face de face de dos
MUNA DORI MUNA DORI MEN UCHI	Prise des revers devant Prise revers devant avec shomen			
USHIRO ERI DORI	Prise de col par derrière			
HAGAIJIME	Blocage des bras au niveau des coudes par l'arrière			
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	Étranglement d'une main et prise d'un Poignet par derrière			
MAE GERI	Coup de pied			



# Aikido shobukan

BREST

## Passage de grades du 6ème au 2ème KYU

### **6ème Kyu**

ceinture jaune  
2 mois  
(30 leçons)  
Shomenuchi ikkyo  
Shomenuchi iriminage  
Gyakuhanmi katatedori shihonage  
Kokyuhō

### **5ème Kyu**

ceinture orange  
2 mois  
(40 leçons après  
obtention 6ème  
kyu)  
Yokomenuchi ikkyo  
Yokomenuchi shihonage  
Yokomenuchi udekimenage  
Yokomenuchi kotegaeshi  
Yokomenuchi iriminage  
Kokyuhō

### **4ème Kyu**

ceinture verte  
3 mois  
(60 leçons après  
obtention 5ème  
kyu)  
Ryotedori tenchinage  
Ryotedori iriminage  
Ryotedori shihonage  
Katadori nikyo  
Katadori sankyo  
Katadori koshinage  
Aihanmi katatedori iriminage  
Aihanmi katatedori nikyo  
Katate ryotedori kokyunage  
Kokyuhō

### **3ème Kyu**

ceinture bleue  
3 mois 1/2  
(80 leçons après  
obtention 4ème  
kyu)  
Suwariwaza  
Shomenuchi ikkyo  
Shomenuchi nikyo  
Shomenuchi iriminage

Tachiwaza  
Munadori shihonage  
Munadori iriminage  
Munadori kotegaeshi  
Yokomenuchi koshinage

Ushiwaza  
Ushiroryotedori ikkyo  
Ushiroryotedori sankyo  
Ushiroryotedori iriminage  
Ushiroryotedori koshinage  
Ushiroryotedori shihonage

Tanto  
Tsuki ikkyo  
Tsuki kotegaeshi  
Tsuki iriminage  
Tsuki udekimenage  
Kokyuhō

### **2ème Kyu**

Hakama  
4 mois  
(100 leçons  
après obtention  
3ème kyu)  
Suwariwaza  
Yokomenuchi ikkyo  
Yokomenuchi nikyo  
Yokomenuchi sankyo  
Yokomenuchi yonkyo  
Shomenuchi kotegaeshi

Hanmihandachiwaza  
Gyakuhanmi katatedori shihonage  
Gyakuhanmi katatedori uchikaiten  
Gyakuhanmi katatedori sotokaiten  
Gyakuhanmi katatedori ikkyo  
Gyakuhanmi katatedori nikyo

Tachiwaza  
Katadori menuchi ikkyo  
Katadori menuchi nikyo  
Katadori menuchi shihonage  
Katadori menuchi iriminage  
Katateryotedori ikkyo  
Katateryotedori kotegaeshi  
Katateryotedori iriminage  
Katateryotedori udekimenage  
Jodantsuki shihonage  
Jodantsuki koshinage  
Jodantsuki nikyo  
Jodantsuki kokyunage

Ushiwaza  
Ushirokatatedorikubijime ikkyo  
Ushirokatatedorikubijime koshinag  
Ushirokatatedorikubijime shihonag  
Ushirokatatedorikubijime kotegaes

Tanto  
Shomenuchi kotegaeshi  
Shomenuchi iriminage  
Yokomenuchi gokyo  
Yokomenuchi iriminage  
Yokomenuchi kotegaeshi

Jo  
Jiyuwaza (tsuki et sollicitation)  
Kokyuhō

**1er Kyu**

ceinture marron

6 mois (120 leçons après obtention 2ème kyu)

**Suwariwaza**

Ryokatadori  
 Ryokatadori  
 Yokomenuchi  
 Yokomenuchi  
 Yokomenuchi  
 Yokomenuchi  
 Yokomenuchi

Ikkyo  
 Nikyo  
 Sankyo  
 Yonkyo  
 Gokyo  
 Kotegaeshi  
 Iriminage

**Hanmihandachiwaza**

Ryotedori  
 Ryotedori  
 Ryotedori  
 Ushiroryokatadori  
 Ushiroryokatadori  
 Ushiroryokatadori

Shihonage  
 Iriminage  
 Kotegaeshi  
 Ikkyo  
 Sankyo  
 Kotegaeshi

**Tachiwaza**

Sodedori  
 Sodedori  
 Shomenuchi  
 Shomenuchi  
 Yokomenuchi  
 Katateryotedori  
 Munadori menuchi  
 Ryotedori

Iriminage  
 Shihonage  
 Shihonage  
 Koshinage  
 Hijikimeosae  
 Koshinage  
 Jujigaraminage  
 Koshinage

**Ushiwaza**

Ushiroryotedori  
 Ushiroryotedori  
 Ushirokatatedori kubijime  
 Ushirokatatedori kubijime  
 Ushiroryokatadori  
 Ushiroryokatadori  
 Ushiroeridori  
 Ushiroeridori  
 Ushiroeridori  
 Ushiroeridori

Koshinage  
 Jujigaraminage  
 Udekimenage  
 Kokyunage  
 Kokyunage  
 Sankyo  
 Kokyunage  
 Ikkyo  
 Shihonage  
 Kotegaeshi

**Tanto****Jiyuwaza****Jo****Jiyuwaza****Bokken****Jiyuwaza****Kokyuho**