9eme kyu – Enfants/Pré-ados

REIKISHI Comportement	Salut de base (début, fin de cours et partenaires) S'habiller seul et mettre sa ceinture Distinguer la gauche et la droite	
NIHON NO BUNKA Culture japonaise	Aïkido : Voie (do) de l'harmonie (aï) des énergies (ki) Morihei UESHIBA, fondateur de l'Aïkido (14/12/1883 – 26/04/1969)	
JISHO Termes japonais	ICHI NI SAN SHI GO ROKU SHICHI HACHI KYU JYU	Un Deux Trois Quatre Cinq Six Sept Huit Neuf Dix
TAI SABAKI Déplacements	AYUMI ASHI STUGI ASHI HENKA TENKAN AYUMI ASHI +TENKAN SHIKKO MAWATE	Marche normale Pas chassé Pivot sur place Pivot sur place et retrait de la jambe avant Avancer, pivoter et reculer sa jambe avant Déplacement à genoux Demi-tour
UKEMI Chutes	USHIRO UKEMI MAE UKEMI	Chute arrière roulée et près du sol Chute avant debout et près du sol

POSITIONS	ATTAQUES	TECHNIQUES
TACHI WAZA	**KATATE DORI** Saisie latéralisée du poignet	**KOKYU NAGE**
	AI HANMI KATATE DORI Saisie de face Ex : TORI saisit le poignet droit de UKE avec sa main droite	**IKKYO OMOTE ET IKKYO URA** **IRIMI NAGE**
	SHOMEN UCHI Frappe de haut en bas du tranchant de la main sur la tête	**IKKYO OMOTE ET IKKYO URA** **IRIMI NAGE**
SEIZA	**RYOTE DORI** Saisie des 2 poignets	**KOKYU HO**

8ème kyu – Enfants/Pré-ados

JISHO Termes japonais	JYU ICHI JYU NI JYU SAN JYU SHI JYU GO JYU ROKU JYU SHICHI JYU HACHI JYU KYU NI JYUU	Onze Douze Treize Quatorze Quinze Seize Dix-sept Dix-huit Dix-neuf Vingt
TAI SABAKI Déplacements	AYUMI ASHI STUGI ASHI HENKA TENKAN TAI SABAKI en TACHI WAZA TAI SABAKI en SURI WAZA SHIKKO MAWATE	Marche normale Pas chassé Pivot sur place Pivot sur place et retrait de la jambe avant Déplacement debout Déplacement à genoux Marche à genoux Demi-tour
UKEMI Chutes	USHIRO UKEMI MAE UKEMI	Chute arrière roulée et près du sol Chute avant debout et près du sol

POSITIONS	ATTAQUES	TECHNIQUES
TACHI WAZA	KATATE DORI	KOKYU NAGE
	AI HANMI KATATE DORI	IKKYO OMOTE, IKKYO URA et IRIMI NAGE
	SHOMEN UCHI	IRIMI NAGE
SUWARI WAZA	AI HANMI KATATE DORI	IKKYO OMOTE et IKKYO URA
	SHOMEN UCHI	IKKYO OMOTE et IKKYO URA
SEIZA	RYOTE DORI Saisie des 2 poignets	KOKYU HO

7ème kyu – Enfants/Pré-ados

JISHO Termes japonais	NI JYU ICHI NI JYU NI NI JYU SAN NI JYU SHI NI JYU GO NI JYU ROKU NI JYU SHICHI NI JYU HACHI NI JYU KYU SAN JYU SAN JYU ICHI	Vingt et un Vingt-deux Vingt-trois Vingt-quatre Vingt-cinq Vingt-six Vingt-sept Vingt-huit Vingt-neuf Trente Trente et un
TAI SABAKI Déplacements	AYUMI ASHI STUGI ASHI HENKA TENKAN TAI SABAKI en TACHI WAZA TAI SABAKI en SURI WAZA SHIKKO MAWATE	Marche normale Pas chassé Pivot sur place Pivot sur place et retrait de la jambe avant Déplacement debout Déplacement à genoux Marche à genoux Demi-tour
UKEMI Chutes	USHIRO UKEMI MAE UKEMI	Chute arrière roulée et près du sol Chute avant debout et près du sol

POSITIONS	ATTAQUES	TECHNIQUES
TACHI WAZA	KATATE DORI	KOKYU NAGE, IRIMI NAGE, TENCHI NAGE, KOKYU NAGE
	AI HANMI KATATE DORI	IKKYO OMOTE et IKKYO URA, IRIMI NAGE
	SHOMEN UCHI	IRIMI NAGE
	RYOTE DORI	TENCHI NAGE
SUWARI WAZA	KATATE DORI	IKKYO OMOTE et IKKYO URA, IRIMI NAGE
	AI HANMI KATATE DORI	IKKYO OMOTE et IKKYO URA, IRIMI NAGE
	SHOMEN UCHI	IKKYO OMOTE et IKKYO URA, IRIMI NAGE
SEIZA	RYOTE DORI	KOKYU HO
KEN	SHOMEN UCHI Coupe verticale de haut en bas	UKE : réaliser l'attaque SHOMEN en un grand TSUKI HASHI ou deux petits TORI : effectuer une entrée intérieure et extérieure avec SHOMEN

6ème kyu – Enfants/Pré-ados

TAI SABAKI Déplacements	AYUMI ASHI STUGI ASHI HENKA TENKAN TAI SABAKI en TACHI WAZA TAI SABAKI en SURI WAZA SHIKKO	Marche normale Pas chassé Pivot sur place Pivot sur place et retrait de la jambe avant Déplacement debout Déplacement à genoux Marche à genoux
UKEMI Chutes	USHIRO UKEMI MAE UKEMI	Chute arrière roulée et près du sol Chute avant debout et près du sol

POSITIONS	ATTAQUES	TECHNIQUES
TACHI WAZA	KATATE DORI	KOKYU NAGE, IRIMI NAGE, TENCHI NAGE, SUMI OTOSHI
	AI HANMI KATATE DORI	IKKYO OMOTE et IKKYO URA, IRIMI NAGE, KOSHI NAGE
	SHOMEN UCHI	IRIMI NAGE, KOSHI NAGE
	RYOTE DORI	TENCHI NAGE
HANMI HANDACHI WAZA	KATATE DORI	KOKYU NAGE
	AI HANMI KATATE DORI	IRIMI NAGE
	SHOMEN UCHI	IRIMI NAGE
SUWARI WAZA	KATATE DORI	IKKYO OMOTE et IKKYO URA, IRIMI NAGE
	AI HANMI KATATE DORI	IKKYO OMOTE et IKKYO URA, IRIMI NAGE
	SHOMEN UCHI	IKKYO OMOTE et IKKYO URA, IRIMI NAGE
SEIZA	RYOTE DORI	KOKYU HO
KEN	SHOMEN UCHI Coupe verticale de haut en bas	UKE : réaliser l'attaque SHOMEN en un grand TSUKI HASHI ou deux petits TORI : effectuer une entrée intérieure et extérieure avec SHOMEN