

Zone d'agrafage



« Manuel de révision (de poche) du petit Aïkidoka  
qui voudrait bien être prêt le jour de son examen »

Conception: Thierry Geoffroy  
Edition : Décembre 2006

Référentiels :

- Extraits du règlement particulier de la CSDGE (A.M du 03 mai 2004)
- Nomenclature GHAAN.
- Ma passion, mes réussites, mes échecs.

**Club U.F.A / F.F.A.B – G.H.A.A.N n°1 14 91 018**

**Association loi 1901**- Siège social : 15, rue du Maréchal Leclerc – 91200 ATHIS – MONS

**Correspondant :** Thierry Geoffroy – 18, rue Napoléon Bonaparte – 91070 BONDOUFLE

G.S.M : 06.81.11.05.60 MEL : [th\\_geoffroy@yahoo.fr](mailto:th_geoffroy@yahoo.fr)

-----  
**NOTES PERSONNELLES**

*(questions à poser à son prof au prochain cours, par exemple)*

***P.S : Tu n'as pas lu une page et tu as déjà des questions ???????***  
-----

## **SOMMAIRE**

### **Généralités**

- Introduction / symbolique du hakama :.....Page 0
- Notions et qualités à parfaire :.....Page 1
- Critères d'évaluation Shodan :.....Page 2

### **Nomenclature technique**

Classification des techniques en fonction de :

- L'attitude :.....Page 3
- La situation stratégique :.....Page 3

### **Nomenclature technique (suite)**

- Formes d'attaque :.....Pages 3 et 4
- Nom des techniques :.....Pages 4 et 5

### **Nomenclature technique (suite)**

Progression technique au sein du club « AÏKIDO ATHIS-MONS »  
(A partir du référentiel de l'UFA)

- De 6<sup>ème</sup> kyu à 5<sup>ème</sup> Kyu :.....Page 6
- De 5<sup>ème</sup> kyu à 4<sup>ème</sup> Kyu :.....Pages 7 et 8
- De 4<sup>ème</sup> kyu à 3<sup>ème</sup> Kyu :.....Pages 8 et 9
- De 3<sup>ème</sup> kyu à 2<sup>ème</sup> Kyu :.....Pages 9 à 12
- De 2<sup>ème</sup> kyu à 1<sup>er</sup> Kyu :.....Pages 12 à 15
- De 1<sup>er</sup> kyu à 1<sup>er</sup> dan:.....Pages 15 à 18

### **Introduction :**

L'AÏKIDO vise avant toute autre chose à « l'élévation spirituelle du pratiquant » à travers l'application de techniques ancestrales. Les passages de grades, s'ils ne constituent pas des objectifs, permettent néanmoins de jalonner un apprentissage et d'acquérir la maîtrise des bases nécessaire à la progression vers « la voie de la divine harmonie » qui nous a été léguée par Ô SENSEI Morihei UESHIBA puis transmise au sein du GHAAN par Maître André Nocquet et par ceux qui lui succèdent.

Vous pourrez emporter partout avec vous cette nomenclature « pense-bête » de poche que j'ai construite à partir du référentiel officiel en vigueur au sein de l'UFA, en classant les techniques selon leur difficulté de réalisation (à mon sens). Cette liste de techniques n'est évidemment pas exhaustive et constitue **le minimum à maîtriser** pour aborder sereinement un examen pour l'accession au grade de shodan.

Plus tard, n'oubliez pas :

**Le port du HAKAMA symbolise la transmission du code du BUSHIDO et n'est pas la matérialisation d'un grade.** Il est autorisé par le professeur quand celui-ci constate que l'élève a « franchi » une étape dans la pratique (généralement à partir de 2<sup>ème</sup> ou 1<sup>er</sup> Kyu)  
Il symbolise le respect du code du BUDO dans l'attitude des Samourais au combat qui respectaient 7 vertus :

- **JIN** = *Disponibilité*
- **REI** = *Etiquette / Courtoisie*
- **CHIN** = *Intelligence / Espoir*
- **SHIN** = *Sincérité*
- **CHU** = *Loyauté*
- **KOH** = *Piété*
- **GI** = *Honneur / Justice*

Les 7 plis que comporte le HAKAMA, 5 sur la partie avant et 2 sur l'arrière, sont la matérialisation de ce code. **Le passer et le porter engagent donc celui qui le porte au respect de ces valeurs tant sur le tapis que dans la vie quotidienne.**

-----

**NOTIONS ET QUALITES FONDAMENTALES  
A PARFAIRE AU COURS DE LA PRATIQUE**

Dès le début de la pratique, les notions et qualités fondamentales décrites entrent en jeu et permettent d'apprécier le niveau de Shodan après trois années d'étude.

Ces notions sont :

- **SHISEI :** Posture
- **KAMAE :** Garde
- **KIRYOKU :** Puissance vitale
- **SEISHIN JOTAI :** Etat mental
- **METSUKE :** Regard – Physique et mental
- **MA AI :** Espace – Temps
- **ARIKUKATA :** Marche
- **TAI SABAKI :** Déplacements / Placements
- **KOKYU :** Respiration
- **KOKYU RYOKU :** Coordination de la puissance physique et du rythme respiratoire
- **SOKUDO :** Rapidité
- **KO RYOKU :** Efficacité
- **REIGISAHO :** Etiquette
- **NICHIJO NO TAIDO :** Attitude dans la vie quotidienne
- **KOKORO NO MOCHI KATA :** Contrôle des émotions – cœur

Page 1

-----

**CRITERES D'EVALUATION POUR SHODAN (Premier dan)**

**1 – Sens et niveau :**

SHO est le début, ce qui commence.

Le corps commence enfin à répondre aux commandements et à reproduire les formes techniques. On commence à saisir une certaine idée de ce qu'est l'AÏKIDO. Il faut alors s'efforcer de pratiquer ou de démontrer **lentement si nécessaire**, mais en s'attachant à la précision et à l'exactitude.

**2 – Capacités à vérifier :**

Le candidat doit disposer des « outils constitutifs » de la pratique de l'AÏKIDO, outils sans la connaissance et la compréhension desquels on ne peut prétendre « faire de l'AÏKIDO »

**3 – Evaluation du niveau :** (indicateurs – comportement observable)

a) Connaissance formelle des techniques.

b) Construction des techniques :

Cette construction doit s'observer par l'enchaînement des phases suivantes :

- Phase initiale de placement.
- Phase dynamique de création et conduite du déséquilibre.
- Phase terminale où le déséquilibre se termine en amenée au sol (projection ou immobilisation).

Le respect de ces trois phases ne doit pas nuire à la continuité du mouvement.

c) Principe d'intégrité :

Principe général et fondamental selon lequel la technique d'AÏKIDO doit préserver et renforcer l'intégrité (au sens le plus large du terme) physique et mentale des deux protagonistes.

- Unité du corps, de centrage, d'engagement dans le sens de l'action.
- Attitude juste et rythme adapté entre les mouvements et à l'intérieur des mouvements.
- Conservation de son potentiel, sa disponibilité, sa mobilité, sa capacité de réaction et sa vigilance tout au long de la situation.
- Soutien d'une attention et d'une concentration suffisante par rapport au partenaire.

Page 2

## NOMENCLATURE TECHNIQUE

### Classification des techniques en fonction de l'attitude :

#### **SUWARI WAZA :**

- Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza)

#### **HANMIHANDACHI WAZA :**

- Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza) face à un partenaire debout.

#### **TACHI WAZA :**

- Techniques effectuées à partir de la station debout.

### Classification des techniques :

**NAGE WAZA :** Techniques de projection.

**KATAME WAZA :** Techniques de contrôle ou d'immobilisation.

**NAGE KATAME WAZA :** Techniques de projection suivies d'un contrôle.

### Classification en fonction de la situation stratégique :

- Pratique sans partenaire.
- Pratique avec un partenaire.
- Pratique avec plusieurs partenaires.
- Pratique avec arme avec un (des) partenaire(s) désarmé(s)
- Pratique désarmé avec un (des) partenaire(s) armé(s).
- Pratique avec arme(s)

### KOGEKIHO (formes d'attaque)

**AIHANMI KATATE DORI :** Prise d'un poignet opposé à une main  
**KATATE DORI (GYAKUHANMI KATATE DORI) :** Prise d'un poignet correspondant à une main.

**KATA DORI :** Prise d'une manche à hauteur de l'épaule.

**SODE DORI :** Prise d'une manche à hauteur du coude.

**MUNA DORI :** Prise des revers à une main.

**RYOTE DORI :** Prise des deux poignets.

**KATATE RYOTE DORI (MOROTE DORI) :** Prise d'un poignet à deux mains.

**RYOKATA DORI :** Prise des épaules à deux mains.

Page 3

**RYOSODE DORI :** Prise des manches à deux mains à hauteur des coudes

**SHOMEN UCHI :** Coup de face à la tête avec le tranchant de la main.

**YOKOMEN UCHI :** Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main.

**KATA DORI MEN UCHI :** Prise d'une manche à hauteur de l'épaule et coup de face à la tête avec le tranchant de la main.

**MUNA DORI MEN UCHI :** Prise des revers à une main et coup de face à la tête avec le tranchant de la main.

**CHUDAN TSUKI :** Coup de poing à l'abdomen.

**JODAN TSUKI :** Coup de poing au visage.

**MAE GERI :** Coup de pied de face.

**USHIRO ERI DORI (+ MEN UCHI) :** Saisie du col par derrière et coup à la tête avec le tranchant de la main.

**USHIRO RYOTE DORI (USHIRO RYOTEKUBI DORI) :** Saisie arrière des deux poignets.

**USHIRO RYOKATA DORI :** Saisie arrière des deux épaules.

**USHIRO RYOSODE DORI :** Saisie arrière des manches à hauteur des coudes.

**USHIRO RYOHJI DORI :** Saisie arrière des coudes.

**USHIRO KATATE DORI KUBISHIME :** Saisie arrière d'un poignet et étranglement.

**HAGAIJIME :** Saisie à bras le corps.

**JIUGI :** Pratique avec un partenaire.

**FUTARI GAKE (FUTARI DORI) :** Pratique avec deux partenaires.

**SANNIN GAKE (SANNIN DORI) :** Pratique avec trois partenaires.

**TANINZU GAKE :** Pratique avec plusieurs partenaires.

**BUKI (tanto, Jo, tachi) :** Pratique avec armes.

## NOM DES TECHNIQUES

### NAGE WAZA (Techniques de projection)

**IRIMI NAGE (forme SOKUMEN) :** Projection en entrant dans l'attaque

**SHIO NAGE :** Projection dans toutes les directions.

**KAITEN NAGE (UCHI et SOTO) :** Projection en forme de roue.

**TENCHI NAGE :** Projection par ouverture et déséquilibre haut-bas (ciel – terre)

**KOSHI NAGE :** Projection par les hanches.

Page 4

-----

**USHIRO KIRIOTOSHI** : Projection arrière par saisie des épaules.  
**UDEKIME NAGE** (HIJIKIME NAGE) : Projection par pression sur le coude.  
**AÏKIOTOSHI** : Projection en ramassant les jambes.  
**SUMIOTOSHI** : Projection sur le côté en bloquant la jambe.  
**AÏKINAGE** : Projection en créant le vide sous l'attaque.  
**KUBINAGE** : Projection en saisissant la tête.  
**KOKYU NAGE** : Projection en utilisant la dynamique de l'attaque.

**KATAME WAZA** (Techniques de contrôle ou d'immobilisation)

<b>IKKYO</b>	(UDE OSAE, IKKAJO)
<b>NIKYO</b>	(KOTE MAWASHI, NIKAJO)
<b>SANKYO</b>	(KOTE INERI, SANKAJO)
<b>YONKYO</b>	(TEKUBI OSAE, YONKAJO)
<b>GOKYO</b>	(UDE NOBASHI, GOKAJO)
<b>HIJIKIME OSAE</b>	(UDEHISHIGI, HIJIKIME, HIJIGATAME)
<b>UDEGARAMI</b>	

**NAGE KATAME WAZA** (Techniques de projection suivies d'un contrôle ou d'une immobilisation)

**KOTEGAESHI** : Projection par retournement du poignet.  
**JUJIGARAMI** : Projection par blocage des coudes.  
**IRIMI NAGE, SHIO NAGE, KAITEN NAGE, KOSHI NAGE** peuvent également se terminer par des contrôles.

-----

**AÏKIDO ATHIS-MONS**  
**PROGRESSION TECHNIQUE DE 6<sup>ème</sup> KYU à Shodan**

**Progression technique de 6<sup>ème</sup> à 5<sup>ème</sup> kyu :**  
*(... de ceinture blanche à jaune)*

- AÏKI TAÏSO : Exercices éducatifs.
- UKEMI (mae, ushiro) : Chutes.
- TAÏSABAKI : Mouvements du corps

Premier principe (IKKYO : UDE OSAE) sous forme « kata », TACHI WAZA et SUWARI WAZA.

**TACHI WAZA**

**AIHANMI KATATE DORI**

- IKKYO
- IRIMI NAGE
- SHIO NAGE

**KATATE DORI**

- IKKYO
- SHIONAGE

**KATATE RYOTE DORI**

- IKKYO
- IRIMINAGE
- SHIO NAGE

**SHOMEN UCHI**

- IRIMI NAGE

**SUWARI WAZA**

**SHOMEN UCHI**

- IRIMI NAGE

**Progression technique de 5<sup>ème</sup> à 4<sup>ème</sup> kyu :**

*(... de ceinture jaune à orange)*

Deuxième principe (NIKYO : KOTE MAWASHI) sous forme « kata », TACHI WAZA et SUWARI WAZA.

**TACHI WAZA**

AIHANMI KATATE DORI

- NIKYO

KATATE DORI

- NIKYO

KATA DORI

- IKKYO
- NIKYO

RYOTE DORI

- IKKYO
- NIKYO
- IRIMI NAGE
- SHIO NAGE

KATATE RYOTE DORI

- NIKYO

SHOMEN UCHI

- IKKYO
- NIKYO

**SUWARI WAZA**

SHOMEN UCHI

- IKKYO
- NIKYO

**(5<sup>ème</sup> à 4<sup>ème</sup> kyu / suite)**

YOKOMEN UCHI

- IRIMI NAGE

RYOTE DORI

- IKKYO
- NIKYO

**Progression technique de 4<sup>ème</sup> à 3<sup>ème</sup> kyu :**

*(... de ceinture orange à verte)*

Troisième principe (SANKYO : KOTE INERI) sous forme « kata », TACHI WAZA et SUWARI WAZA.

**TACHI WAZA**

AIHANMI KATATE DORI

- SANKYO

KATATE DORI

- SANKYO
- IRIMI NAGE

KATA DORI

- SANKYO

MUNA DORI

- IKKYO
- NIKYO
- SANKYO

RYOTE DORI

- SANKYO

KAKATE RYOTE DORI

- SANKYO

SHOMEN UCHI

- SANKYO (SOTO KAITEN, UCHI KAITEN)

(4<sup>ème</sup> à 3<sup>ème</sup> kyu / suite)

YOKOMEN UCHI

- IKKYO
- NIKYO
- SANKYO

**SUWARI WAZA**

SHOMEN UCHI

- SANKYO

KATA DORI

- IKKYO
- NIKYO
- SANKYO

RYOTE DORI

- KOKYU HO

**Progression technique de 3<sup>ème</sup> à 2<sup>ème</sup> kyu :**

*(... de ceinture verte à bleue)*

Quatrième principe (YONKYO : TEKUBI OSAE) sous forme « kata », TACHI WAZA et SUWARI WAZA.

**TACHI WAZA**

AIHANIMI KAKATE DORI

- YONKYO
- KOTE GAESHI
- UDE KIME NAGE

KATATE DORI

- YONKYO
- KOTE GAESHI
- SUMI OTOSHI

Page 9

(3<sup>ème</sup> à 2<sup>ème</sup> kyu / suite)

KATA DORI

- YONKYO
- IRIMI NAGE

MUNA DORI

- YONKYO
- SHIONAGE

RYOTE DORI

- YONKYO
- TENCHI NAGE

RYOKATA DORI

- IKKYO
- NIKYO
- SANKYO
- YONKYO
- IRIMINAGE

KATATE RYOTE DORI

- KOTE GAESHI
- KOKYU NAGE
- UDE KIME NAGE

SHOMEN UCHI

- YONKYO
- KOTE GAESHI
- SHIO NAGE

YOKOMEN UCHI

- YONKYO
- IRIMI NAGE
- KOTE GAESHI
- SHIONAGE
- UDE KIME NAGE

**SUWARI WAZA**

SHOMEN UCHI

- YONKYO

Page 10

(3<sup>ème</sup> à 2<sup>ème</sup> kyu / suite)

YOKOMEN UCHI

- IKKYO
- NIKYO
- SANKYO
- YONKYO
- KOTE GAESHI

KATA DORI

- YONKYO
- IRIMI NAGE

RYOTE DORI

- SANKYO
- YONKYO

RYOKATA DORI

- IKKYO
- NIKYO
- SANKYO
- YONKYO

**USHIRO WAZA**

USHIRO RYOTE DORI

- IKKYO
- NIKYO
- SANKYO
- YONKYO
- IRIMI NAGE
- KOTE GAESHI
- SHIO NAGE

USHIRO RYO KATA DORI

- IKKYO
- NIKYO
- SANKYO
- YONKYO
- IRIMI NAGE

Page 11

(3<sup>ème</sup> à 2<sup>ème</sup> kyu / suite)

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME

- IKKYO
- SANKYO
- SHIONAGE

**HANMIHANDASHI WAZA**

KATATE DORI

- IKKYO
- NIKYO
- SANKYO
- YONKYO
- KOTE GAESHI
- SHIO NAGE

RYOTE DORI

- SHIO NAGE

USHIRO RYO KATA DORI

- IKKYO
- NIKYO
- SANKYO

**Progression technique de 2<sup>ème</sup> à 1er kyu :**

*(... de ceinture bleue à marron)*

Cinquième principe (GOKYO : UDE NOBASHI) sous forme « kata », TACHI WAZA et SUWARI WAZA.

**TACHI WAZA**

AIHANMIKATATEDORI

- KOSHI NAGE
- SUMI OTOSHI

Page 12



(2<sup>ème</sup> à 1<sup>er</sup> kyu / suite)

KAKATE DORI

- KAITEN NAGE
- HIJIKIME OSAE
- UDE KIME NAGE
- UDE GARAMI

RYOTE DORI

- KOTE GAESHI
- UDE KIME NAGE
- KOSHI NAGE

RYOKATA DORI

- AIKIOTOSHI

KATATE RYOTE DORI

- KOKYU HO
- KOSHI NAGE

CHUDAN TSUKI

- IKKYO
- SANKYO (UCHIKAITEN)
- IRIMINAGE
- KOTE GAESHI
- SHIO NAGE
- KAITEN NAGE

JODAN TSUKI

- IKKYO
- SANKYO (UCHIKAITEN)
- IRIMI NAGE
- SHIO NAGE

SHOMEN UCHI

- GOKYO
- KAITEN NAGE

YOKOMEN UCHI

- GOKYO

Page 13

(2<sup>ème</sup> à 1<sup>er</sup> kyu / suite)

KATA DORI MEN UCHI

- IKKYO
- NIKYO
- SANKYO
- SHIO NAGE
- UDE KIME NAGE
- KOTE GAESHI
- IRIMI NAGE

**SUWARI WAZA**

SHOMEN UCHI

- GOKYO
- KOTE GAESHI

YOKOMEN UCHI

- GOKYO

RYOTE DORI

- IRIMI NAGE
- KOTE GAESHI

**USHIRO WAZA**

USHIRO RYOTE DORI

- HIJI KIME OSAE
- JUJI GARAMI
- KOSHI NAGE

USHIRO RYO KATA DORI

- AIKI OTOSHI

USHIRO ERI DORI

- IKKYO
- NIKYO
- SANKYO
- YONKYO

Page 14

(2<sup>ème</sup> à 1<sup>er</sup> kyu / suite)

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME

- KOSHI NAGE
- KOTE GAESHI

**HANMIHANDACHI WAZA**

KATATE DORI

- IRIMI NAGE
- KAITEN NAGE
- SUMI OTOSHI

**Progression technique de 1<sup>er</sup> kyu à 1<sup>er</sup> dan:**

*(... de ceinture marron à noire)*

**TACHI WAZA**

AIHANMI KATATE DORI

- KOKYU NAGE

KATATE DORI

- KOKYU NAGE

KATA DORI

- KOKYU NAGE

MUNA DORI

- KOKYU NAGE

RYOTE DORI

- KOKYU NAGE

RYOKATA DORI

- KOKYU NAGE

Page 15

(1<sup>er</sup> kyu à 1<sup>er</sup> dan / suite)

KATATE RYOTE DORI

- YONKYO
- JUJI GARAMI

CHUDAN TSUKI

- KOKYU NAGE
- UDE KIME NAGE
- HIJI KIME OSAE
- USHIRO KIRI OTOSHI

JODAN TSUKI

- KOTE GAESHI
- KAITEN NAGE
- KOKYU NAGE
- UDE KIME NAGE

SHOMEN UCHI

- KOKYU NAGE

YOKOMEN UCHI

- KOKYU NAGE

KATA DORI MEN UCHI

- KOSHI NAGE
- KOKYU NAGE

MAE GERI

- IRIMI NAGE

**USHIRO WAZA**

USHIRO RYOTE DORI

- KOKYU NAGE

USHIRO RYO KATA DORI

- KOKYU NAGE
- KOTE GAESHI

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME

- KOKYU NAGE

Page 16

(1<sup>er</sup> kyu à 1<sup>er</sup> dan / suite)

**HANMIHANDACHI WAZA**

KATATE DORI

- KOKYU NAGE

RYOTE DORI

- KOKYU NAGE

USHIRO RYO KATA DORI

- KOKYU NAGE

**BUKI (pratique avec armes)**

**TANTO DORI (pratique contre poignard)**

CHUDAN TSUKI

- KOTE GAESHI
- SHIO NAGE
- GOKYO
- UDE KIME NAGE

YOKOMEN UCHI (onte et gyakute)

- GOKYO
- SHIO NAGE
- IRIMI NAGE
- UDE KIME NAGE

SHOMEN UCHI

- KOKYU NAGE
- KOTE GAESHI
- GOKYO
- IRIMI NAGE

**JO DORI (pratique contre bâton)**

CHUDAN TSUKI

- SHIO NAGE
- UDE KIME NAGE
- JUJI GARAMI
- KOTA GAESHI

(1<sup>er</sup> kyu à 1<sup>er</sup> dan / suite)

**JO NAGE WAZA (pratique de projection avec bâton)**

- SHIO NAGE
- KOKYU NAGE
- IRIMI NAGE
- JUJI GARAMI

NOTA : J'ai limité intentionnellement le programme aux armes à quatre mouvements par rubrique. Il en existe évidemment bien d'autres, mais cela devrait constituer un « vernis » suffisant pour aborder sereinement un examen de premier dan.

A vous de jouer et bon courage !

Thierry Geoffroy

***« Le Maître te fera voir le puits et le seau, mais ne puisera pas l'eau pour toi »***