

L'aïkido a été "importé" en France dans les années 50. Depuis, des nomenclatures techniques n'ont cessé de voir le jour. La dernière en date est l'annexe au règlement particulier de la CSDGE qui sert de référentiel pour les interrogations des passages de grades dan organisés au sein de l'UFA.

J'ai donc pris ce document et en ai déduit une progression par grade (de 6ème kyu à 1er dan) en fonction du degré de difficulté (selon moi) de réalisation des techniques.

J'y ai rajouté les katas qui restent une spécificité du GHAAN et un excellent support pédagogique de base.

J'ai compilé le tout et, afin que vous puissiez assouvir votre soif de savoir (ou de réviser), en ai fait une réduction que vous pourrez emporter partout avec vous (plage, toilettes, transports en commun, etc...) et dupliquer à l'infini.

Procédure:

- Vous importez le fichier pdf,
- Vous découpez les pages (proprement, il faut un petit quart d'heure),
- Vous les classez dans l'ordre,
- Vous les empilez,

Ensuite.... VOUS APPRENEZ ! Et surtout, vous ne me dites plus que vous n'avez pas de supports de travail !

Plus tard, vous notez vos questions... Et on en parle en cours !

Amicalement,

PS : Cliquez [ici](#) pour télécharger la nomenclature