



Cercle Aïkido Vieux Nice

Progression technique 1 er KYU

Durée minimum : 8 mois de pratique ET 160 heures de cours effectives*

SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI		YOKOMEN UCHI		AIHANMI KATATEDORI		KATATEDORI		KATADORI		RYOTE DORI		RYOKATA DORI	
4	IKKYO	2	IKKYO	4	IKKYO	3	IKKYO	3	IKKYO	1	IKKYO	2	IKKYO
1	NIKYO	2	NIKYO	1	NIKYO	3	NIKYO	3	NIKYO	1	NIKYO	2	NIKYO
1	SANKYO	2	SANKYO	1	SANKYO	1	SANKYO	2	SANKYO	1	SANKYO	1	SANKYO
1	YONKYO	2	YONKYO	1	YONKYO	1	YONKYO	1	YONKYO	1	YONKYO	1	YONKYO
1	GOKYO	2	GOKYO										
4	IRIMINAGE	2	IRIMINAGE	4	IRIMINAGE	2	IRIMINAGE	1	IRIMINAGE	1	IRIMINAGE		
1	KOTEGAESHI	1	KOTEGAESHI	1	KOTEGAESHI	2	KOTEGAESHI			1	KOTEGAESHI		
										5	KOKYU HO + SHIKKO		

HANMI-HANDACHI WAZA

KATATE DORI		RYOTE DORI		USHIRO RYO		SHOMEN UCHI	
1	IKKYO			2	IKKYO	1	IKKYO
1	NIKYO			2	NIKYO	1	NIKYO
1	SANKYO			2	SANKYO		
1	YONKYO					1	GOKYO
1	IRIMINAGE					3	IRIMINAGE
1	KOTEGAESHI					2	KOTEGAESHI
3	SHIHONAGE	2	SHIHONAGE				
3	KAITENNAGE*						
1	SUMIOTOSHI						
1	KOKYUNAGE	2	KOKYUNAGE	2	KOKYUNAGE		

3 *UCHI 2 SOTO

TACHIWAZA SUR SAISIES

AIHANMI		KATATEDORI		KATADORI		MUNADORI		RYOTE DORI		RYO KATA DORI		KATATE	
5	IKKYO	4	IKKYO	4	IKKYO	2	IKKYO	3	IKKYO	1	IKKYO	3	IKKYO
4	NIKYO	4	NIKYO	4	NIKYO	2	NIKYO					3	NIKYO
4	SANKYO	2	SANKYO	2	SANKYO								
		2	YONKYO	2	YONKYO								
5	IRIMINAGE	4	IRIMINAGE					2	IRIMINAGE			2	IRIMINAGE
4	KOTEGAESHI	4	KOTEGAESHI					2	KOTEGAESHI			3	KOTEGAESHI
5	SHIHONAGE	5	SHIHONAGE			1	SHIHONAGE	3	SHIHONAGE				
4	UDEKIMENAGE	4	UDEKIMENAGE					1	UDEKIMENAGE			3	UDEKIMENAGE
2	KOSHINAGE	2	KOSHINAGE										
		4	KAITENNAGE										
		2	SUMIOTOSHI										
		2	AIKIOTOSHI										
		4	SOKUMEN							2	SOKUMEN	1	JUJIGARAMI
		2	HIJIKIMEOSAE										
		5	UDE GARAMI										
		5	TENCHINAGE					4	TENCHINAGE				
		4	KOKYUNAGE									3	KOKYUHO



Cercle Aïkido Vieux Nice

Progression technique 1er KYU

TACHIWAZA SUR FRAPPES

CHUDAN TSUKI	JODAN TSUKI	SHOMEN UCHI	YOKOMEN UCHI	KATADORI MEN UCHI	MAE GERI
2 IKKYO	1 IKKYO	5 IKKYO	3 IKKYO	2 IKKYO	
1 NYKYO	1 NYKYO	3 NIKYO	3 NIKYO	2 NIKYO	
1 SANKYO *	1 SANKYO *	3 SANKYO	3 SANKYO	2 SANKYO	
		3 YONKYO	3 YONKYO		
		1 GOKYO	2 GOKYO		
2 IRIMINAGE	1 IRIMINAGE	5 IRIMINAGE	3 IRIMINAGE	2 IRIMINAGE	1 IRIMINAGE
1 KOTEGAESHI		4 KOTEGAESHI	3 KOTEGAESHI	2 KOTEGAESHI	
	1 SHIHONAGE	2 SHIHONAGE	4 SHIHONAGE	2 SHIHONAGE	
			4 UDEKIMENAGE	1 UDEKIMENAGE	
1 KAITENNAGE	1 KAITENNAGE	2 KAITENNAGE			
	2 HIJIKIMEOSAE				

*uchikaiten

USHIRO WAZA

RYOTE DORI	RYOKATA DORI	RYOHIJI DORI	ERIDORI	KATATEDORI KUBISHIME
3 IKKYO	2 IKKYO	2 IKKYO	1 IKKYO	
3 NIKYO	2 NIKYO			
4 SANKYO	2 SANKYO			
3 IRIMINAGE				
3 KOTEGAESHI	1 KOTEGAESHI		1 KOTEGAESHI	1 KOTEGAESHI
3 SHIHONAGE			1 SHIHONAGE	1 SHIHONAGE
	2 SOKUMEN			
3 UDEKIMENAGE				
2 SOKUMEN				
2 JUJIGARAMI				
1 KOSHINAGE				
1 KOKYUNAGE	1 KOKYUNAGE		1 KOKYUNAGE	

* Il faut insister sur le fait que ces délais sont des minima réglementaires qui correspondent au travail d'un pratiquant normalement doué, mais pratiquant de manière très assidue, intensive et quasi-quotidienne. Pour la grande majorité des élèves, il faut envisager un temps d'étude nettement plus long, en moyenne, sans doute, multiplié par deux.