



Cercle Aikido Vieux Nice

Progression technique 2ème KYU

Durée minimum : 7 mois de pratique ET 140 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		2 IKKYO
	2 NIKYO		3 NIKYO	3 NIKYO		2 NIKYO
	2 SANKYO			2 SANKYO		
	2 YONKYO					
	2 GOKYO					
4 IRIMINAGE	2 IRIMINAGE	4 IRIMINAGE	2 IRIMINAGE			
			2 KOTEGAESHI			
					5 KOKYU HO + SHIKKO	

HANMI-HANDACHI WAZA

KATATE DORI	RYOTE DORI	USHIRO RYO	SHOMEN UCHI
		2 IKKYO	
		2 NIKYO	
		2 SANKYO	
			3 IRIMINAGE
			2 KOTEGAESHI
3 SHIHONAGE	2 SHIHONAGE		
3 KAITENNAGE*			
			3 *UCHI
			2 SOTO
	2 KOKYUNAGE	2 KOKYUNAGE	

TACHIWAZA SUR SAISIES

AIHANMI	KATATEDORI	KATADORI	MUNADORI	RYOTE DORI	RYO KATA DORI	KATATE RYOTEDORI
5 IKKYO	4 IKKYO	4 IKKYO	2 IKKYO	3 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			3 SHIHONAGE		
4 UDEKIMENAGE	4 UDEKIMENAGE					3 UDEKIMENAGE
2 KOSHINAGE	2 KOSHINAGE					
	4 KAITENNAGE					
	2 SUMIOTOSHI					
	2 AIKIOTOSHI					
	4 SOKUMEN				2 SOKUMEN	
	2 HIJIKIMEOSAE					
	UDE GARAMI					
	5 TENCHINAGE			4 TENCHINAGE		
	4 KOKYUNAGE					3 KOKYUHO



Cercle Aïkido Vieux Nice

Progression technique 2ème KYU

TACHIWAZA SUR FRAPPES

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

USHIRO WAZA

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

* 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.