



Cercle Aikido Vieux Nice

Progression technique 3ème KYU

Durée minimum : 6 mois de pratique ET 120 heures de cours effectives*

SUWARI WAZA

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

HANMI-HANDACHI WAZA

KATATE DORI	RYOTE DORI	USHIRO RYO	SHOMEN UCHI
			3 IRIMINAGE
3 SHIHONAGE			
3 KAITENNAGE*			3 *UCHI

TACHIWAZA SUR SAISIES

AIHANMI	KATATEDORI	KATADORI	MUNADORI	RYOTE DORI	RYO KATA DORI	KATATE RYOTEDORI
5 IKKYO	4 IKKYO	4 IKKYO		3 IKKYO		3 IKKYO
4 NIKYO	4 NIKYO	4 NIKYO				3 NIKYO
4 SANKYO						
5 IRIMINAGE	4 IRIMINAGE					
4 KOTEGAESHI	4 KOTEGAESHI					3 KOTEGAESHI
5 SHIHONAGE	5 SHIHONAGE			3 SHIHONAGE		
4 UDEKIMENAGE	4 UDEKIMENAGE					3 UDEKIMENAGE
	4 KAITENNAGE					
	4 SOKUMEN					
	5 TENCHINAGE			4 TENCHINAGE		
	4 KOKYUNAGE					3 KOKYUHO



Cercle Aïkido Vieux Nice

Progression technique 3ème KYU

TACHIWAZA SUR FRAPPES

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

USHIRO WAZA

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

* 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.