



# Cercle Aïkido Vieux Nice

## Progression technique 4ème KYU

Durée minimum : 3 mois de pratique ET 30 heures de cours effectives\*

### SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI	YOKOMEN UCHI	AIHANMI KATATEDORI	KATATEDORI	KATADORI	RYOTE DORI	RYOKATA DORI
4 IKKYO		4 IKKYO				
4 IRIMINAGE		4 IRIMINAGE				
					5 KOKYU HO + SHIKKO	

### HANMI-HANDACHI WAZA

KATATE DORI	RYOTE DORI	USHIRO RYO	SHOMEN UCHI

### TACHIWAZA SUR SAISIES

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



# Cercle Aïkido Vieux Nice

## Progression technique 4ème KYU

### TACHIWAZA SUR FRAPPES

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

### USHIRO WAZA

RYOTE DORI	RYOKATA DORI	RYOHIJI DORI	ERIDORI	KATATEDORI KUBISHIME
4 SANKYO				

\* 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.