



Cercle Aïkido Vieux Nice - Progression technique

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	
KOKYUNAGE	KOKYUNAGE				5 KOKYU HO + SHIKKO	

HANMI-HANDACHI WAZA

KATATE DORI	RYOTE DORI	USHIRO RYO KATA DORI	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	

TACHIWAZA SUR SAISIES

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

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 (UCHIKAITEN)	1 SANKYO (UCHIKAITEN)	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	KOTEGAESHI	4 KOTEGAESHI	3 KOTEGAESHI	2 KOTEGAESHI	
SHIHONAGE	1 SHIHONAGE	2 SHIHONAGE	4 SHIHONAGE	2 SHIHONAGE	
UDEKIMENAGE	UDEKIMENAGE	KOSHINAGE	4 UDEKIMENAGE	1 UDEKIMENAGE	
			KOSHINAGE	KOSHINAGE	
1 KAITENNAGE	1 KAITENNAGE	2 KAITENNAGE			
HIJIKIMEOSAE	2 HIJIKIMEOSAE				
USHIROKIRIOTOSHI					
KOKYUNAGE	KOKYUNAGE	KOKYUNAGE	KOKYUNAGE	KOKYUNAGE	

USHIRO WAZA

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

1er et 2ème DAN			
JO DORI Technique de désarmement		JO NAGE Technique de projection	
CHOKU TSUKI (seule attaque demandée)	Il n'y a pas de nom officiel, mais certaines dérivent de techniques d'aïkido classiques identifiables.	TORI sollicite la saisie par UKE du bout du JO à deux mains	et exécute uniquement des KOKYU NAGE
UDE KIME NAGE IKKYO KOTE GAESHI SHIHO NAGE SUMI OTOSHI		KOKYU NAGE	

1er à 4ème DAN					
TANTO DORI					
SHOMEN UCHI Gyakute	SHOMEN UCHI Honte	YOKOMEN UCHI Gyakute	YOKOMEN UCHI Honte	CHUDAN TSUKI Honte uniquement	GYAKU YOKOMEN Gyakute uniquement
GOKYO HIJI KIME OSAE KOTE GAESHI IRIMI NAGE USHIRO KATATE KUBISHIME	Techniques (quasi) identiques mains	GOKYO HIJI KIME OSAE SHIHO NAGE KOTE GAESHI	Techniques (quasi) identiques mains	GOKYO HIJI KIME OSAE SHIHO NAGE KOTE GAESHI UCHI KAITEN	GOKYO HIJI KIME OSAE USHIRO KATATE KUBISHIME

3ème et 4ème DAN					
TACHI DORI 3ème et 4ème DAN		KEN TAI KEN KEN contre KEN (ou Aïkiken)		JO TAI JO JO contre JO (ou Aïkijo)	
UKE attaque en SHOMEN avec un KEN, TORI esquive ou pare puis contre attaque	Il n'y a pas de nom officiel, mais certaines dérivent de techniques à mains nues identifiables.	UKE attaque en Shomen avec un Ken, et TORI esquive ou pare avec son Ken, puis contre-attaque	Il n'y a pas de nom officiel pour ces techniques	CHOKU TSUKI (seule attaque demandée)	Il n'y a pas de nom officiel pour ces techniques.
IKKYO SANKYO KOTE GAESHI USHIRO KATATE DORI KUBISHIME		KUMITACHI		KUMIJO	