

BUDOKAÏ-METZ H.U.K

LIVRET des JEUNES



web

F.F.A.B

PREAMBULE

Vous venez d'adhérer à un club d'Aïkido affilié à la FFAB, et, sans doute, vous vous posez sur une foule de questions sur cette discipline. Vous êtes impatients de comprendre et de posséder la technique de cette discipline.

Vous avez choisi cette discipline avec un principe fondamental de « non-violence ». Cette base mentale de l'aïkido consiste à faire le vide en soi pour comprendre et se rapprocher de tout ce qui nous entoure qu'elles qu'en soient les événements extérieurs : calmes ou violentes, paisibles ou destructrices de façon à se mettre en parfaite harmonie avec la nature et l'univers.

Exemple que veut dire le mot Aïkido (la recherche de l'unification des énergies vitales) :

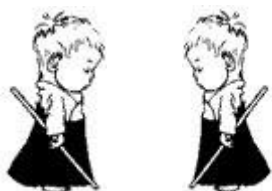
Aï : Union, Unification, harmonie.

Ki : Energie vitale.

Do : Voie, Perspective, recherche.

Votre professeur est là pour répondre à vos attentes, et ce petit livret vous accompagnera dans vos premiers pas. Ceci n'a d'autre ambition que de fixer certains points d'informations importantes et de vous aider à mémoriser toute la terminologie.

Nous vous souhaitons une pratique pleine et fructueuse.

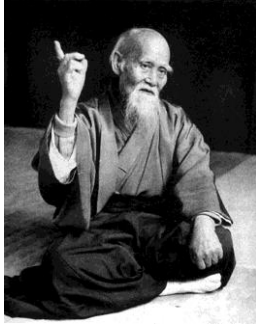


Histoire d'un Art Martial

Grands Maîtres et influences

ORIGINE DE L' AÏKIDO

L' Aïkido est un budo (art martial japonais) créé dans les années 1930 par Morihei Ueshiba, il est né le 14 Décembre 1883 à Tanabé dans l'île de honshu. O SENSEI s'éteint le 26 avril 1969 un beau jour de printemps.



Nobuyoshi TAMURA



Né le 2 mars 1933 à Osaka

Il débute la pratique du Judo et surtout du Kendo au collège, sous la direction d'un ami de son père, lui même enseignant de cet art.

TAMURA SHIHAN a consacré sa vie depuis 1964, à construire l'Aïkido européen. Appelé « sensei » par respect par ses élèves, il fut l'un des enseignants d'Aïkido les plus influents et populaires en Europe et dans le monde. Connue pour son efficacité et sa virtuosité technique, TAMURA Sensei est aussi l'auteur de trois ouvrages. Les deux premiers "Méthode nationale d'Aïkido" et "Aïkido" sont des ouvrages techniques, aujourd'hui épuisés. Le troisième "Etiquette et Transmission" est un ouvrage sur l'esprit et le cœur de l'Aïkido.

Maître TAMURA est décédé à Saint Maximin-la Ste-Baume le 9 juillet 2010. Il avait 77 ans.

Fédération Française d'Aïkido et de Budo – Aïkikai de France

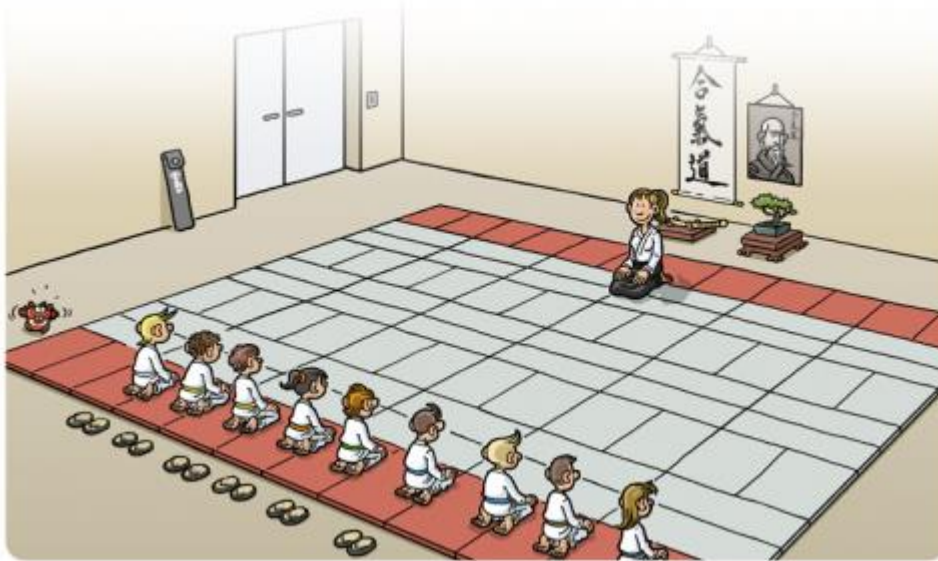
- Place des Allées – 83149 – BRAS – Tél. 04 98 05 22 28 – Fax 04 94 69 97 76 –

La FFAB est agréée par le Ministère des Sports.

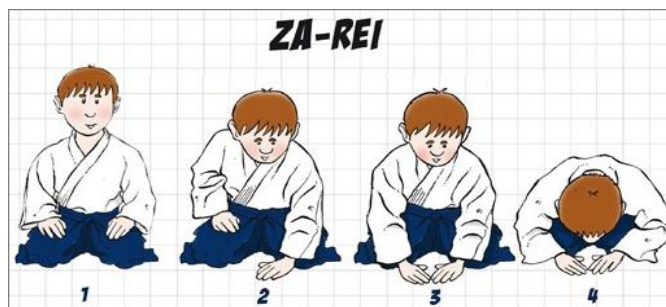
Elle est **membre de la FEA et dispose de la reconnaissance du Hombu Dojo de l'Aïkikai de Tokyo.**

La FFAB est l'une des deux fédérations constitutives de l'Union des Fédérations d'Aïkido, seul organisme habilité à délivrer des grades reconnus par l'Etat Français

I) Disposition d'un Dojo



II) Le Salut



III) Code de conduite

Certaines règles sont généralisées et diffusées par la fédération :

1. En montant sur le tapis et en le quittant, vous devez saluer.
2. Saluez toujours en direction du Kamiza et du portrait du fondateur.
3. Respectez vos instruments de travail. Le GI (tenue de pratique) doit être propre et en bon état, les armes rangées lorsqu'elles ne sont pas utilisées.
4. Ne vous servez jamais d'un GI ou d'armes qui ne vous appartiennent pas.
5. Quelques minutes avant la pratique, vous devez être échauffé, assis en seiza, tous sur une même ligne. Ces quelques minutes permettent à votre esprit de faire le vide, de se débarrasser des problèmes de la journée et préparent à l'étude.
6. Le cours commence et se termine par une cérémonie formelle. Il est essentiel d'être à l'heure pour y participer mais si vous arrivez en retard, vous devez attendre à côté du tapis jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours. Saluez en montant sur le tapis. Veillez aussi à ne pas perturber le cours.
7. La façon correcte de s'asseoir sur le tapis est la position en seiza. Mais si vous êtes blessé au genou, vous pouvez vous asseoir en tailleur. N'allongez jamais les jambes et ne vous adossez pas au mur ou à un poteau. Vous devez être disponible à chaque instant.
8. Ne quittez pas le tapis pendant la pratique sauf en cas de blessure ou de malaise.

9. Quand le professeur montre une technique, vous devez rester assis en seiza et regarder attentivement. Après la démonstration, saluez un partenaire et commencez à travailler.
10. Dès que la fin d'une technique est annoncée, arrêtez immédiatement votre mouvement, saluez votre partenaire et rejoignez les autres pratiquants assis en ligne.
11. Ne restez jamais debout sur le tapis sans travailler. S'il le faut, restez en seiza en attendant votre tour.
12. Si pour une raison ou pour une autre vous devez absolument poser une question au professeur, allez vers lui, ne l'appellez jamais : saluez-le avec respect et attendez qu'il soit disponible. Un salut debout suffit dans ce cas.
13. Quand le professeur vous montre un mouvement en particulier pendant le cours, mettez-vous à genoux et regardez attentivement. Saluez-le lorsqu'il a terminé. Quand il corrige un autre pratiquant, vous pouvez vous arrêter de travailler pour regarder. Asseyez-vous en seiza et saluez de même.
14. Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos de technique.
15. Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres.
16. Si vous connaissez le mouvement et que vous travaillez avec qu'un qui ne le connaît pas, vous pouvez le guider. Mais n'essayez pas de corriger si vous n'avez pas le niveau YUDANSHA (ceinture noire).
17. Parlez le moins possible sur le tapis.
18. Ne vous prélassiez pas sur le tapis avant ou après le cours. Il est réservé à ceux qui désirent pratiquer.
19. Le tapis devrait être balayé chaque jour avant les cours et en fin de journée. Chacun est responsable de la propreté du dojo.
20. Il est interdit de manger, boire, fumer, mastiquer du chewing-gum sur le tapis et en dehors pendant la pratique ni sur le tapis à n'importe quel moment.
21. Le port des bijoux est à proscrire pendant la pratique.
22. On dit habituellement "**Onegaï shimasu**" (littéralement : je vous fais une requête, s'il vous plaît) au moment du salut du début du cours et "**Arigatoo gozaimashita**" (merci) en fin de cours.
23. Il convient de faire son possible pour respecter l'harmonie du dojo et donner de la plénitude à la pratique.

Vous pouvez inviter quiconque à venir regarder un cours à n'importe quel moment, à condition que les règles suivantes soient observées :

1. Prenez place avec discrétion, ne posez jamais les jambes sur un meuble et n'adoptez pas une position semi-allongée.
2. Il est interdit de boire ou de manger pendant les cours.
3. Ne parlez à personne se trouvant sur le tapis.
4. Ne vous promenez pas pendant que le professeur montre ou corrige un mouvement.

Bien qu'il y ait de nombreuses règles d'étiquette à assimiler, elles viendront naturellement avec une pratique régulière. Ne soyez pas vexé si on vous corrige un détail, car chacun est important pour la sécurité de tous et a un but éducatif précis. L'Aïkido n'est pas une religion mais une éducation et un perfectionnement de l'esprit.

IV) Comment mettre sa ceinture



V) Comment mettre son Hakama



VI) Comment plier un hakama



Les 7 plis du hakama

Les sept plis du Hakama symbolisent les sept vertus du Budo. L'Aïkido étant issu de l'esprit du bushido, nous devons nous efforcer dans notre pratique de polir les sept vertus traditionnelles. » (Ueshiba Morihei)

A l'avant du hakama

Jin (bienveillance, générosité)
Gi (honneur, justice)
Rei (courtoisie, étiquette)
Chi (sagesse, intelligence)
Shin (sincérité)

A l'arrière du hakama

Chu (loyauté)
Koh (piété)

Aikido vocabulaire

Le Dojo :

Kamisa : mur d'honneur sur lequel se trouve le portrait du fondateur 'O Seinse Morihei Ueshiba'
Keikogi : vêtement d'entraînement
Obi : ceinture
Hakama : jupe noir

Les chutes :

Ukemi: chute
Ushiro kemi : chute arrière
Mae kemi : chute avant
Yokou kemi : chute sur le coté

Postures, déplacements :

Seisa : position à genoux
Shisei : attitude, posture, position
Kamae : position de garde
Tai Sabaki : déplacement (Tai : corps, sabaki : mouvement)
Irimi : entrer
Tenkan : tourner
Shikko : déplacement à genoux
Omote : direct, de face, positif
Ura : envers, verso, négatif
Waza : Technique
Tachiwaza : technique debout
Suwariwaza : technique à genoux
Hanmihandachiwaza : technique à genoux sur attaque debout

Les partenaires :

Uke : celui qui attaque et qui chute
Tori : celui qui fait la technique (appelé aussi nage ou shite)
Aite : " La main d'en face ", opposant, adversaire

Les saisies :

Ai Hanmi : même garde

Gyaku Hanmi : garde opposée

Dori : saisie

Katate dori : saisie du poignet (katate : poignet)

Sode dori : saisie du coude (sode : coude)

Kata dori : saisie de l'épaule (kata : épaule)

Muna dori : saisie du revers(muna : revers)

Eri dori : saisie du col (eri : col)

Ryote Dori : saisie des deux mains (te : main)

Ryo Sode dori : saisie des deux coudes

Ryokatadori : saisie des deux épaules

Katate Ryote Dori : saisie d'une main avec deux mains

Ushiro : saisie par derrière

Les attaques :

Shomen uchi : coup avec le tranchant de la main sur le milieu de la tête

Yokomen uchi : coup avec le tranchant de la main sur le coté de la tête

Tsuki : coup de point direct et de face

Jodan tsuki : coup de point dirigé vers le niveau haut (visage)

Shudan tsuki : coup de point dirigé vers le niveau moyen (centre)

Gedan tsuki : coup de point dirigé vers le niveau bas

Mae geri : coup de pied de face direct

Kata Dori Men Uchi : Saisie de l'épaule et coup sur le milieu de la tête

Les projections :

Nage : Projection

Irimi Nage : Projection en entrant

Shiho Nage : Projection des 4 cotés (Shi : 4, Ho : direction)

Kote Gaeshi : Torsion du poignet (kote : poignet, Gaeshi : torsion)

Kaiten Nage : projection rotatoire (kaiten : tourner)

Soto Kaiten nage : projection rotatoire par l'extérieur (soto : extérieur)

Tenchi nage : projection ciel-terre (ten : ciel, chi : terre)

Kokyu Nage : projection par expansion de l'énergie (ko : expire, kyu : inspire)

Koshi Nage : projection de hanches (koshi : hanche)

Ude Kime Nage : projection en avant par blocage du coude (ude : bras)

Les immobilisations:

Ikkyo : premier principe, immobilisation du bras

Nikyo : deuxième principe, torsion du poignet vers l'intérieur

Sankyo : troisième principe, torsion du poignet

Yonkyo : quatrième principe, pression douloureuse au poignet

Gokyo : cinquième principe, étirement du bras

Compter :

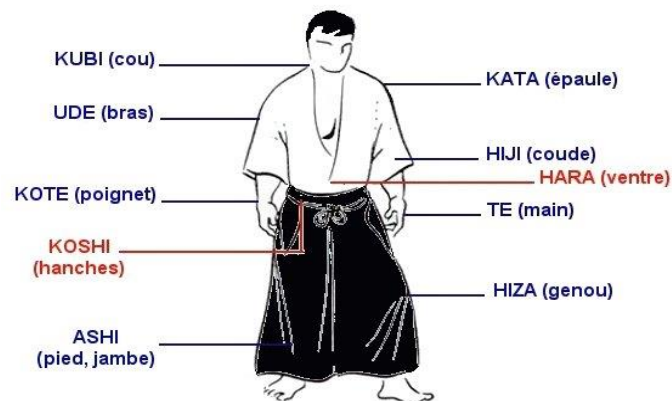
Ichi : un; **Ni** : deux ; **San** : trois ; **Shi** : quatre ; **Go** : cinq

Roku : six ; **Shichi** : sept ; **Hachi** : huit ; **Ku** : neuf ; **Ju** : dix

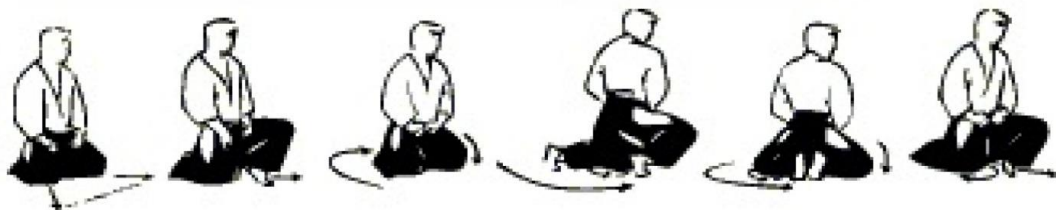
VII) Les trois positions techniques



VIII) Les différents points du corps



IX) Marche Shikko (Suwari waza)



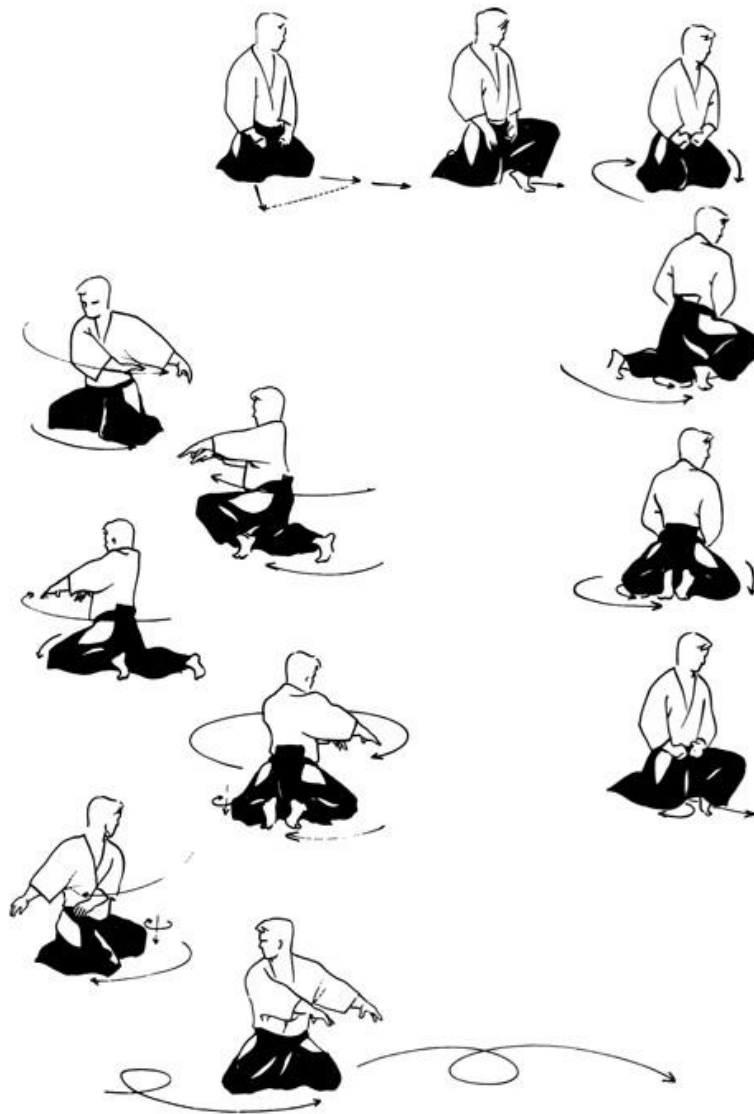
Lors du déplacement en **shikko** les talons doivent être serrés l'un contre l'autre et le corps doit bouger en un bloc.

Au départ les fesses sont posées sur les talons et les pieds sont quasiment perpendiculaires au sol, on est en appui sur les orteils.

Pour avancer il "suffit" de lever un genou et de poser le pied à plat devant soi.

L'avance est "automatique", un pivot se fait sur le genou resté au sol. En effectuant le mouvement avec l'autre jambe on se retrouve dans la position de départ.

X) Taisabaki (Suwari waza)



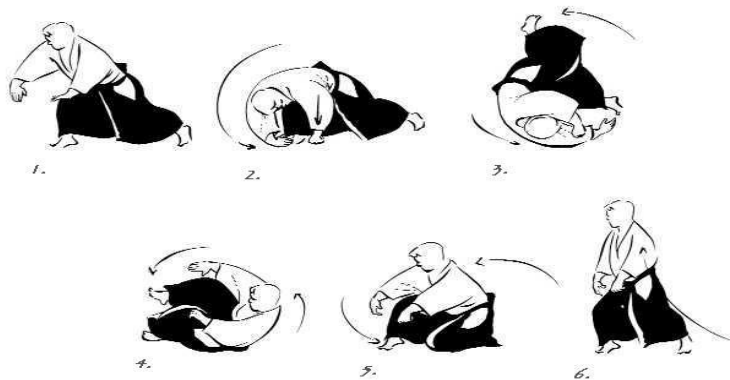
Un autre déplacement fondamental consiste à lever le genou gauche en posant le pied à plat, puis à faire glisser le genou droit tout en reposant le genou gauche au sol ; à la fin du mouvement, on est à nouveau en **Kiza**.

Le pivot sur place se fait en partant les genoux écartés : pour un pivot à gauche :

- on rapproche le genou droit du genou gauche en se levant sur les genoux ;
- on pivote d'un demi-tour, les genoux serrés ;
- on écarte le genou gauche en se rasant sur les talons.

XI) Ukemi Avant et arrière (Tachi waza)

- Avant



La première chute est la chute avant. La trajectoire de la chute passe par la main avant, le bras, l'épaule, coupe le dos en diagonale de l'épaule à la fesse opposée, se poursuit sur la jambe opposée et jusqu'au pied.

- Arrière



Départ à genoux, le genou "intérieur" (ici le genou gauche) en terre, les mains décalées à la hauteur de l'épaule "extérieure" (ici l'épaule droite).

Regarder vers la gauche.

S'asseoir sur la fesse gauche (le genou droit reste levé) ...

(d'ailleurs, pour les premiers essais, on peut partir de cette position demi-assise, mais le manque d'élan ne rend pas nécessairement l'exercice plus aisé).

XII) Kokyu Ho / Respiration

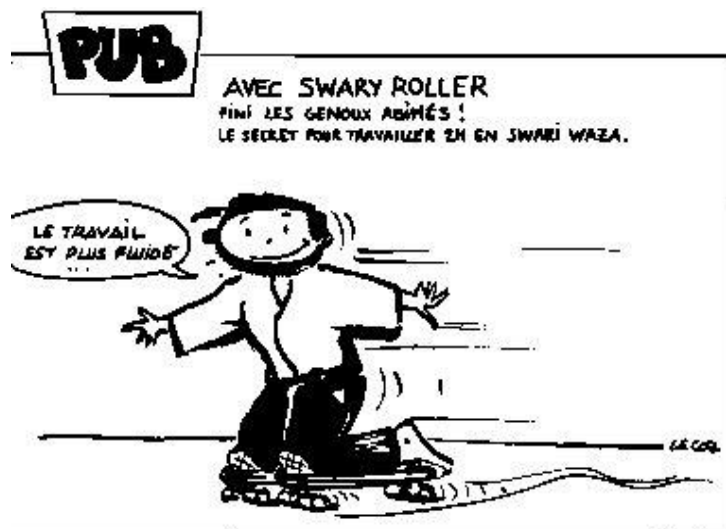


Coudes bas, opérez une rotation des avant-bras qui amène vos pouces vers l'intérieur et vos petits doigts vers l'extérieur. Cette action a pour effet de monter les coudes d'uke.

Poussez alors vers la gauche ou vers la droite en vous levant sur les orteils. L'un des coudes d'uke doit pointer vers le haut, sans cela vous ne pouvez le déséquilibrer.

Continuez à pousser en pivotant. Attention : c'est le corps qui pousse à travers les bras, **il n'y a pas un bras qui pousse et un bras qui tire**. Les bras n'ont pas d'autre action que d'être là devant vous.

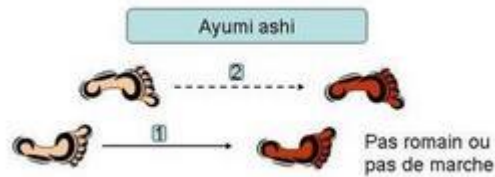
A la fin du mouvement, ne vous appuyez pas sur uke. **Il n'y a ici aucune notion d'immobilisation.**



XIII) Les déplacements (Tachi waza)

Ayumi ashi (pas de marche)

Il suffit de se déplacer comme dans notre vie de tous les jours. On l'utilise lorsque l'on s'avance vers l'adversaire.



Okuri ashi (pas envoyé)

On lance le pied le plus proche dans l'orientation choisie, et l'autre pied suit comme si un fil élastique le retenait.



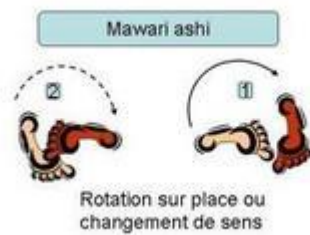
Tsugi ashi (pas qui suit)

C'est le pied arrière qui initie l'action, lorsqu'il touche le pied avant celui-ci avance, un peu comme deux boules de billard qui se poussent.



Mawari ashi (pas circulaire)

Les deux pieds pivotent sur leur assise antérieure, ainsi le corps tourne en changeant d'orientation de 180°.



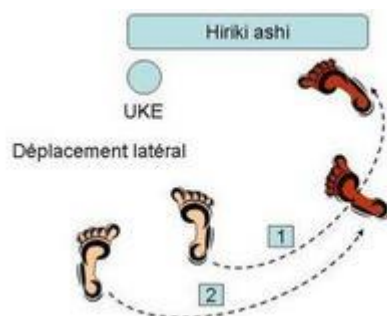
Tenkan ashi (pas tournant)

Le pied arrière réalise un arc de cercle en suivant la rotation du corps vers l'arrière, puis se positionne toujours derrière le pied avant. Le corps aura fait demi-tour et on fait face à l'orientation opposée.



Hiriki ashi (pas latéral)

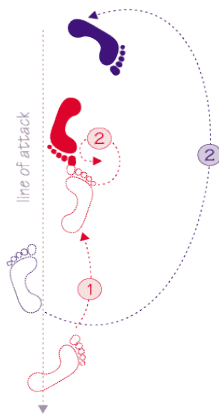
Utilisé parfois en Aïkido pour un déplacement sur katate dori ou kata dori, uke étant face à soi, déplacement autour de lui, en restant toujours face à lui.



XIV) Taisabaki (Tachi waza)

1) Irimi tenka

Littéralement "**déplacement à travers puis *rotation***".



Faites un pas à travers avec le pied arrière. Puis, en pivotant sur l'axe du pied avant, tournez 180 degrés dans votre dos.

Vous devriez maintenant être positionné dans la direction opposée que quand vous avez commencé.

Ce déplacement est fréquemment utilisé en Aikido et en arts martiaux plus généralement. Car par ce déplacement on peut rapidement se repositionner pour appliquer une technique notamment sous la forme Ura



XV) Les saisies et techniques de bases



Ai hamni katate dori



Eri dori



kote gaeshi



Jodan tsuki



kata dori



kata dori men uchi



katate dori



Ryo kata dori



Ryote dori



Ryote katate dori



Tsuki



Ushiro katate dori



Ushiro kubi shime



Ushiro sode dori



Yokomen



Irimi nagé



Ikkyo



Nikyo (1)



Nikyo (2)



Sankyo (1)



Sankyo (2)



Yonkyo (1)



Yonkyo (2)



**Programme des KYU
(Enfants 5-12 ans)**

6° KYU Blanc		
Ceintures	Techniques	
1^{er} Ken (Débutant) 	Suwari-Waza	Cérémonial de montée sur le tatami Connaissance et respect des règles et de l'étiquette Cérémonial de travail avec un partenaire - Marche Shikko - Ukemi arrière et avant - Ryoté Dori Kokyu-Ho
	Tachi-Waza	Déplacements : - Ayumi Ashi (pas de marche) - Okuri Ashi (pas envoyé) - Irimi Enka, Irimi Tenkan
2^{ème} Ken 	Suwari-Waza	<u>Les Techniques des niveaux précédents</u> Gyakuhanmi Kataté Dori kokyu Nage avec Tanto Gyakuhanmi Kataté Dori Kokyu Nage Aihanmi Kataté Dori Ikkyo Omoté
	Tachi-Waza	Aihanmi Kataté Dori Ikkyo Omoté Aihanmi Kataté Dori Iriminagé Omoté
3^{ème} Ken 	Suwari-Waza	<u>Les Techniques des niveaux précédents</u> Déplacement : - Taisabaki Aihanmi Kataté Dori Ikkyo Ura Aihanmi Kataté Dori Ikkyo Kokyu Nagé Shomen Uchi Ikkyo Kokyu Nagé
	Tachi-Waza	Déplacement : - Mawari Ashi (pas circulaire) - tenkan Ashi (pas tournant) - Taisabaki Aihanmi Kataté Dori Ikkyo Ura Aihanmi Kataté Dori Ikkyo Kokyu Nagé Shomen Uchi Ikkyo Kokyu Nagé
	Armes	Coordination de la coupe avec Bokken (shisei)

5°KYU Jaune		
Ceintures	Techniques	
1^{er} Ken (Débutant) 	Suwari-Waza	<u>Les Techniques des niveaux précédents</u> Shomen Uchi Ikkyo Omoté Gyakuhanmi Kataté Dori Ikkyo Omoté
	Tachi-Waza	Shomen uchi Ikkyo Omoté Gyakuhanmi Kataté Dori Ikkyo Omoté Gyakuhanmi Kataté Dori Kokyu Nage
2^{ème} Ken 	Suwari-Waza	<u>Les Techniques des niveaux précédents</u> Shomen Uchi Ikkyo Ura Gyakuhanmi Kataté Dori Ikkyo Ura
	Hanmi handachi Waza	Ushiro Ryo kata Dori Kokyu nagé
	Tachi-Waza	Shomen Uchi Ikkyo Ura Gyakuhanmi Kataté Dori Ikkyo Ura Shomen Uchi Iriminagé Omoté
3^{ème} Ken 	Suwari-Waza	<u>Les Techniques des niveaux précédents</u> Aihanmi Kataté Dori Iriminagé Ura Shomen Uchi Iriminagé Ura
	Tachi-Waza	Aihanmi Kataté Dori Iriminagé Ura Aihanmi Kataté Dori Shihonage Omoté Aihanmi Kataté Dori Shihonage Ura Aihanmi Kataté Dori Ushiro Kiri Otoshi
	Armes	Mouvements de coupes avec Bokken

4°KYU Orange		
Ceintures	Techniques	
1^{er} Ken (Débutant) 	Suwari-Waza	<u>Les Techniques des niveaux précédents</u> Aihanmi Kataté Dori Koté gaeshi Aihanmi Kataté Dori Nikkyo Omoté Gyakuhanmi Kataté Dori Nikkyo Omoté
	Tachi-Waza	Aihanmi Kataté Udekime Nagé Aihanmi Kataté Dori Koté Gaeshi Aihanmi Kataté Dori Nikkyo Omoté Gyakuhanmi Kataté Dori Nikkyo Omoté
2^{ème} Ken 	Suwari-Waza	<u>Les Techniques des niveaux précédents</u> Gyakuhanmi Kataté Dori Koté gaeshi Gyakuhanmi Kataté Dori Iriminagé Ura Gyakuhanmi Kataté Dori Nikkyo Ura
	Tachi-Waza	Gyakuhanmi Kataté Dori Tenchi Nagé Gyakuhanmi Kataté Dori Sumi Otoshi Gyakuhanmi Kataté Dori Uchi Kaïten Nagé Omoté Gyakuhanmi Kataté Dori Iriminagé Ura Gyakuhanmi Kataté Dori Nikkyo Ura
3^{ème} Ken 	Suwari-Waza	<u>Les Techniques des niveaux précédents</u> Aihanmi Kataté Dori Nikkyo Ura Gyakuhanmi Kataté Dori Nikkyo Ura
	Hanmi Handachi Waza	Gyakuhanmi Kataté Dori Shihonage Omoté Gyakuhanmi Kataté Dori Shihonage Ura
	Tachi-Waza	Aihanmi Kataté Dori Nikkyo Ura Gyakuhanmi Kataté Dori Shihonage Omoté Gyakuhanmi Kataté Dori Udekime Nagé Gyakuhanmi Kataté Dori Shihonage Ura Yokomen Uchi Tenchi Nagé
	Armes	Mouvements avec le JO et Attaques au Tanto

3°KYU Verte		
Ceintures	Techniques	
1^{er} Ken (Débutant) 	Suwari-Waza	<u>Les Techniques des niveaux précédents</u> Aihanmi Kataté Dori Sankyo Omoté Gyakuhanmi Kataté Dori Sankyo Omoté Shomen Uchi Nikkyo Omoté Shomen Uchi Sankyo Omoté
	Tachi-Waza	Gyakuhanmi Kataté Dori Uchi Katen Nagé Ura Gyakuhanmi Kataté Dori Sankyo Omoté Aihanmi Kataté Dori Sankyo Omoté Shomen Uchi Nikkyo Omoté Shomen Uchi Sankyo Omoté Shomen Uchi Shihonage Omoté et Ura
2^{ème} Ken 	Suwari-Waza	<u>Les Techniques des niveaux précédents</u> Aihanmi Kataté Dori Sankyo Ura Gyakuhanmi Kataté Dori Sankyo Ura Shomen Uchi Nikkyo Ura Shomen Uchi Sankyo Ura
	Tachi-Waza	Aihanmi Kataté Dori Sankyo Ura Gyakuhanmi Kataté Dori Sankyo Ura Shomen Uchi Nikkyo Ura Shomen Uchi Sankyo Ura Shomen Uchi Koté Gaeshi
3^{ème} Ken 	Suwari-Waza	<u>Les Techniques des niveaux précédents</u> Yokomen Uchi Ikkyo Omoté Yokomen Uchi Ikkyo Ura
	Hanmi Handachi Waza	Gyakuhanmi Kataté Dori Uchi Kaïten Nagé Omoté Gyakuhanmi Kataté Dori Uchi Kaïten Nagé Ura
	Tachi-Waza	Yokomen Uchi Ikkyo Omoté Yokomen Uchi Ikkyo Ura Yokomen Uchi Shihonage Omoté Gyakuhanmi Kataté Dori Udekime Nagé Gyakuhanmi Kataté Dori Shihonage Ura
	Armes	Initiations Bokken avec deux partenaires

2°KYU Bleu		
Ceinture	Techniques	
1^{er} Ken (Débutant) 	Suwari-Waza	<u>Les Techniques des niveaux précédents</u> Yokomen Uchi Nikkyo Omoté Yokomen Uchi Sankyo Omoté
	Tachi-Waza	Yokomen Uchi Nikkyo Omoté Yokomen Uchi Sankyo Omoté Katadori Menuchi Ikkyo omoté et Ura Katadori Menuchi Shihonagé Omoté et Ura Katadori Menuchi Udekime Nagé
2^{ème} Ken 	Suwari-Waza	<u>Les Techniques des niveaux précédents</u> Yokomen Uchi Nikkyo Ura Yokomen Uchi Sankyo Ura
	Tachi-Waza	Yokomen Uchi Nikkyo Ura Yokomen Uchi Sankyo Ura Yokomen Uchi Gokyo Ura Shomen Uchi Gokyo Ura
3^{ème} Ken 	Suwari-Waza	<u>Les Techniques des niveaux précédents</u> Kata Dori Ikkyo Omoté et Ura Kata Dori Nikkyo Omoté et Ura Kata Dori Sankyo Omoté et Ura
	Tachi-Waza	Ryoté Dori Tenchi Nagé Ryoté Dori Shihonagé Omoté et Ura Ushiro Kata Dori Ikkyo Omoté et Ura Ushiro Kata Dori Nikkyo Omoté et Ura Ushiro Kata Dori Sankyo Omoté et Ura
	Hanmi Handachi Waza	Ryoté Dori Shihonagé Omoté et Ura Ushiro Ryo Kata Dori Ikkyo Omoté et Ura Ushiro Ryo Kata Dori Kokyu Nage
	Armes	Développements des exercices Jo, Ken et Tanto

