



TITRE IX : PROGRAMME TECHNIQUE AIKIBUDO

IX.1 - CRITERES D'EVALUATION POUR LES PASSAGES DE GRADE AIKIBUDO

Ce document fait référence aux points essentiels à prendre en compte en tant que jury lors d'un passage de grade. Trois critères sont ainsi répertoriés et classés par ordre d'importance.

Critère 1 : Attitude : Posture mentale (zanshin, kime) et physique (shisei)

Critère 2 : Expression : Déplacement, distance, canalisation, déséquilibre, fluidité.

Critère 3 : Précision : Contrôle technique et respect de l'intégrité physique des partenaires

1.1 – Critère : Attitude

Ce critère fait référence au fondement de l'art martial Aikibudo. Il est défini de la manière suivante :

1.1.1 - Attitude corporelle : Shisei

C'est l'expression corporelle lors de l'exécution d'un mouvement. Cela inclut l'attitude de mise en garde avant et après la réalisation de la technique.

Critères d'appréciations :

- Équilibre
- Posture
- Appuis au sol
- Verticalité
- Mise en garde

1.1.2 - Attitude mentale : Zanshin

Le Zanshin est synonyme de concentration et vigilance. Il doit être présent lors de la pratique.

Critères d'appréciations :

- Présence mentale dès la mise en garde
- Vigilance et sécurité active pendant la réalisation d'un mouvement
- Concentration après la projection du partenaire

1.1.3 - Détermination : Kime

C'est la détermination lors de l'exécution du mouvement.

Critères d'appréciations :

- Tonicité
- Dynamisme
- Volonté

1.2. - Critère : Expression

1.2.1 - Déplacement : Tai Sabaki

Le déplacement est la base de tout mouvement en Aikibudo. Il doit être maîtrisé afin que le mouvement devienne efficace.

Critères d'appréciations :

- Fluidité du mouvement
- Précision du déplacement : angle de déplacement et angle d'action
- Coordination bassin/jambes



1.2.2 - Distance : Ma - Ai

La notion de distance est une condition essentielle en Aikibudo. La distance permet à la fois de se protéger contre une attaque éventuelle mais aussi de réaliser le mouvement avec plus d'aisance. Il existe plusieurs types de distance en Aikibudo pour lesquelles le déroulement d'une même technique se fera de manière différente.

Critères d'appréciations :

- Respect de la distance : Chika Ma, Ma, To Ma
- Positionnement pendant l'attaque
- Placement en fin d'esquive

1.2.3 - Canalisation et déséquilibre : Kuzushi

La canalisation du partenaire résulte de sa mise en mouvement et du respect de la distance. C'est elle qui va permettre de contrôler le partenaire et de l'amener en position de déséquilibre dans le but d'effectuer la technique.

Critères d'appréciations :

- Mise en mouvement du partenaire pendant la phase d'attaque.
- Déséquilibre du partenaire
- Contrôle du déséquilibre du partenaire
- Synchronisation des actions (*timing*)

1.3 – Critère : Précision

Ce critère fait référence à la phase finale du mouvement. C'est l'application du contrôle technique qui amène à la projection du partenaire.

1.3.1 - Contrôle technique :

Chaque technique doit être effectuée avec un souci d'efficacité et de réalisme.

Critères d'appréciations :

- Précision d'exécution de la technique
- Contrôle du partenaire par la contrainte corporelle
- Respect de l'intégrité du partenaire

-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-O-

IX.2 - PROGRAMMES DES GRADES D'AIKIBUDO DU PREMIER AU SIXIEME DAN

Ces programmes sont représentatifs de la diffusion dans le temps des différents contenus techniques et historiques de l'art de l'Aïkibudo. Ils ne peuvent être modifiés que sur décision de la direction technique du Comité Fédéral d'Aïkibudo après consultation et avis favorable du collègue des Kodansha du CERA.



2.1 : PROGRAMME DU 1^{er} DAN AIKIBUDO

| | |
|---|---|
| TAI SABAKI | IRIMI -- HIRAKI -- NAGASHI -- O IRIMI – HIKI |
| UKEMI | MAE UKEMI -- USHIRO UKEMI -- YOKO UKEMI |
| KERI WAZA | MAE GERI, MAWASHI GERI, YOKO GERI, USHIRO GERI, URA MAWASHI GERI |
| TSUKI WAZA | CHOKU TSUKI, KOSHI TSUKI, HIKI TSUKI |
| UCHI WAZA | OMOTE YOKO MEN UCHI, URA YOKO MEN UCHI, JYUN UCHI, HINERI UCHI, GYAKU UCHI |
| HOJO UNDO | NIGIRI KAESHI, NEJI KAESHI, OSHI KAESHI, TSUPPARI, SHINOJI |
| TE HODOKI (Dégagements de référence sur saisies) : | |
| *MAE : | JYUNTE DORI, GYAKUTE DORI, DOSOKU TE DORI, RYOTE DORI, RYOTE IPPO DORI, MUNA DORI |
| *USHIRO : | ERI DORI, RYOTE DORI, SHITATE DORI, UWATE DORI, KATATE DORI ERI JIME |
| TSUKAMI KATA complémentaires | |
| | MAE SODE DORI, MAE RYO SODE DORI, USHIRO RYO SODE DORI |
| | MAE KUMI TSUKI (avant saisie sur encerclement de face, type placage) |

KIHON NAGE WAZA SHODAN (Techniques de projection du 1^{er} Dan sous la forme d'un Kata)

| | |
|------------------------|-------------------|
| MUKAE DAOSHI | Ura Yoko Men Uchi |
| SHIHO NAGE | Yoko Men Uchi |
| YUKI CHIGAE | Tsuki Jodan |
| NEJI KOTE GAESHI | Tsuki Chudan |
| TENBIM NAGE | Mae Ryo Sode Dori |
| HACHI MAWASHI | Dosoku Te Dori |
| KOSHI NAGE | Ryote Dori |

KIHON OSAE WAZA (Techniques d'immobilisation sous la forme d'un Kata)

| | | |
|----------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Ma | USHIRO HIJI KUDAKI..... | Tsuki Chudan |
| | ROBUSE – <i>IRIMI</i> - | Ryote Ippo Dori |
| | KOTE KUDAKI | Mae Sode Dori |
| Chika ma | YUKI CHIGAE | Ushiro Katate Dori Eri Jime |
| | SHIHO NAGE | Ushiro Ryote Dori |
| | MUKAE DAOSHI..... | Ushiro Uwate |

Tout contrôle final effectué mains libres, accompagné de l'atemi d'expression martiale



TECHNIQUES 1^{er} DAN (sur toutes formes d'attaques et d'entrées compatibles et sur toute distance)

| Techniques | NAGE | OSAE |
|--------------------|------|------|
| MUKAE DAOSHI | X | X |
| SHIHO NAGE | X | X |
| YUKI CHIGAE | X | X |
| NEJI KOTE GAESHI | X | X |
| KOTE GAESHI | X | X |
| TENBIM NAGE | X | |
| HACHI MAWASHI | X | |
| KOSHI NAGE | X | |
| URA UDE NAGE | X | |
| USHIRO KATA OTOSHI | X | |
| ROBUSE IRIMI | | X |
| ROBUSE TENKAN | | X |
| USHIRO HIJI KUDAKI | | X |
| KOTE KUDAKI | | X |

WA NO SEISHIN :

MAE ET USHIRO NAGE (Projection dans le mouvement sans technique). Expression réaliste (KIME – ZANSHIN – SHISEI)

KATA sans arme :

HAPPOKEN KATA, TSUKI UCHI NO KATA, SUWARI WAZA NO KATA, KERI GOHO NO KATA

KATA avec arme :

SHIHO GIRI – SHIHO NAGE, KEN NO KATA, TAMBO NO KATA

RANDORI : APPLICATION DYNAMIQUE ET RÉALISTE

JU NO RANDORI, randori souple, applications de diverses techniques en MA et CHIKA MA : 1 contre 1

RANDORI TAI SABAKI, esquives / canalisations : 3 contre 1

RANDORI WA NO SEISHIN

TANINZU DORI RANDORI, randori réaliste, défenses en application de technique contre plusieurs partenaires.

*NOTE :

Le **KIHON NAGE** et le **KIHON OSAE** sont deux katas de base systématiquement demandés à tous les examens de grades Dan. Ils intègrent les principes fondamentaux de l'AIKIBUDO et constituent à ce titre une **épreuve éliminatoire**.

Cependant, ils ne constituent pas la totalité de l'examen et les candidats seront également interrogés sur tout ou partie des techniques du programme, qu'ils devront pouvoir exécuter sur les principales formes d'attaques (**frappes** ou **saisies**) et de distances (Toma, Ma et Chika Ma).



2.2 : PROGRAMME DU 2^{ème} DAN AIKIBUDO

En préalable, les candidats à l'examen de deuxième Dan présenteront le Kihon Nage Shodan et le Kihon Osae Waza Shodan.

L'attention est portée sur la forme de corps, l'attitude, la stabilité, le zanshin, le kime et le shisei.

KIHON NAGE WAZA NIDAN (Techniques de projection du 2^{ème} Dan sous la forme d'un Kata)

| | |
|-----------------------------|------------------------------|
| UDE GARAMI | Ura Yoko Men Uchi |
| MAE HIKI OTOSHI | Shomen Men Uchi |
| TE UCHI MATA GAESHI | Tsuki Jodan |
| UDE KAKE MAE HIKI OTOSHI | Tsuki Chudan |
| URA MUKAE DAOSHI | Mae Geri |
| GYAKU KOTE GAESHI | Jyunte Dori + (Tsuki Jodan) |
| ASHI TORI OSHI TAOSHI | Mae Eri |

TECHNIQUES 2^e DAN (en projection sur toutes formes d'attaques et d'entrées et de distances compatibles)

UDE GARAMI, MAE HIKI OTOSHI, USHIRO HIKI OTOSHI, HIJI GAESHI, UDE KAKE MAE HIKI OTOSHI, KATAHA OTOSHI, URA KATAHA, TE UCHI MATA GAESHI, GYAKU TE UCHI MATA GAESHI, GYAKU KOTE GAESHI, ASHI TORI OSHI TAOSHI, MAE TOBU NAGE, URA MAE TOBU NAGE, DO GAESHI, GYAKU DO GAESHI, MAE HIJI KUDAKI

HAN SUTEMI (KIHON) (en étude, les techniques sont pratiquées sur attaque l'attaque Choku Tsuki)

KUBI OTOSHI HAN SUTEMI, HAZU OSHI HAN SUTEMI, HARITE HAN SUTEMI

TECHNIQUES CONTRE ARMES (BUKI DORI)

| | | |
|------------------|---------------|-------------------------------|
| TANTO DORI | KOTE GAESHI | Tsuki Chudan (Nage et Osae) |
| | KATAHA OTOSHI | Tsuki Chudan (Nage et Osae) |
| | SHIHO NAGE | Omote Yoko Men (Nage et Osae) |
| HAMBO DORI | KOTE GAESHI | Tsuki Chudan |
| | TENBIM NAGE | Tsuki Chudan |
| | SHIHO NAGE | Tsuki Chudan |

WA NO SEISHIN :

MAE ET USHIRO NAGE (Projection dans le mouvement sans technique). Expression réaliste (KIME – ZANSHIN – SHISEI)

KATA sans arme :

URA NO KATA = *kata des kaeshi waza*
IKKAJO – IDORI (Daito Ryu Aiki-jujutsu) : *ippon dori, gyaku ude dori, hiji gaeshi, kuruma daoshi, shime gaeshi.*

KATA avec arme :

TANTO NO KATA
KEN JUTSU (Katori Shinto Ryu) : ITSUTSU NO TACHI
IAI JUTSU (Katori Shinto Ryu) : Iai Goshi (6 Kata)

RANDORI DYNAMIQUE et RÉALISTE

JU NO RANDORI, randori souple, applications de diverses techniques en MA et CHIKA MA : 1 contre 1
RANDORI TAI SABAKI, esquives / canalisations : 3 contre 1
RANDORI WA NO SEISHIN
TANINZU DORI RANDORI, randori réaliste, défenses en application de technique contre plusieurs partenaires.



2.3 : PROGRAMME DU 3^{ème} DAN AIKIBUDO

En préalable, les candidats à l'examen de troisième Dan présenteront :

- le Kihon Nage Shodan et le Kihon Osae Waza Shodan,
- le programme 1^{er} et 2^{ème} Dan (extraits par tirage au sort)
- un bref exposé dactylographié sur l'histoire et l'évolution de l'Aikibudo. En outre le candidat proposera une partie personnelle sur son investissement en Aikibudo au niveau de son club.

L'attention est portée sur la forme de corps, l'attitude, la stabilité, le zanshin, le kime et le shisei.

TECHNIQUES DE BRAS (UDE WAZA) (sur toutes formes d'attaques, d'entrées compatibles et de distance) :
JUJI GARAMI et ERI TORI KATAHA.

TECHNIQUES DE JAMBES (ASHI WAZA) effectuées avec :

- 1 - les membres supérieurs : ASHI TORI OSHI TAOSHI, ASHI TORI SUKUI et NEJI TAOSHI
- 2 - les membres inférieurs : ASHI KAKE et ASHI BARAI.

HIKITATE WAZA (techniques de contraintes) :

KAN NUKI HIKITATE (2 formes), HIJI MAGE HIKITATE, KATAHA JIME HIKITATE, SHIHO HIKITATE

TECHNIQUES D'ETRANGLEMENT (SHIME WAZA) :

UDE JIME (avec ou sans contre appui de la tête), ERI JIME, KATAHA JIME, GENKO JIME, OYAYUBI JIME.

KIHON SUTEMI WAZA sur Choku Tsuki en technique de base :

KUBI OTOSHI SUTEMI, HAZU OSHI SUTEMI, HARITE SUTEMI, HIJI KAKE SUTEMI, SOTO WAKI TORI SUTEMI, UDE TOMOE SUTEMI.

KAESHI WAZA (retournement de technique) :

- 1) ENCHAÎNEMENTS EN CONTINUÏTE GESTUELLE
- 2) RENVERSEMENTS DE SITUATION (Contre-prise sans contrer ni usage de la force)

BUKI DORI (techniques contre armes) :

6 TANTO DORI Tsuki chudan..... KOTE GAESHI, KATAHA OTOSHI, USHIRO HIJI KUDAKI,
Ura yoko men uchi..... KOTE GAESHI, ERI JIME
Omote yoko men uchi..... SHIHO NAGE

4 HAMBO DORI Tsuki chudan..... TENBIM NAGE, SHIHO NAGE, KOTE GAESHI, KATAHA OTOSHI

KATA sans arme :

TAI NO KATA : Kata du mouvement corporel en armure.
IKKAJO - IDORI - 10 WAZA de *Daito Ryu Aikijujutsu*

KATA avec arme :

GEN RYU NO KATA: Kata des origines en 2 parties : 1. mains nues, 2. aux sabres,
KEN JUTSU: 2 premiers kata de Ken Jutsu de Katori Shinto Ryu
IAI GOSHI (en Kumi Tachi) : Yoseikan Shinto Ryu (6 Kata)

RANDORI DYNAMIQUE et RÉALISTE

JU NO RANDORI, randori souple, applications de diverses techniques en MA et CHIKA MA : 1 contre 1
RANDORI TAI SABAKI, esquives / canalisations : 3 contre 1
RANDORI WA NO SEISHIN
TANINZU DORI RANDORI, randori réaliste, défenses en application de technique contre plusieurs partenaires.



2.4 : PROGRAMME DU 4^{ème} DAN AIKIBUDO

En préalable, les candidats à l'examen de Quatrième Dan présenteront :

- le Kihon Nage Shodan et le Kihon Osae Waza Shodan,
- le programme 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} Dan (extraits par tirage au sort)
- un mémoire sur l'organisation de la technique Aikibudo, ses fondements, ses formes évolutives et sa philosophie. En outre le candidat proposera une partie personnelle sur son parcours en Aikibudo en insistant sur son investissement au plan régional.

L'attention est portée sur la forme de corps, l'attitude, la stabilité, le zanshin, le kimé et le shisei.

SUTEMI WAZA :

UDE KAKE SUTEMI, HAZU OSHI SUTEMI, ERI TORI SUTEMI + Variantes
HIJI OSHI SUTEMI, KUBI OSHI SUTEMI, DO GAESHI SUTEMI, TOBI NORI SUTEMI, KAN NUKI
OTOSHI (MAE - USHIRO - YOKO).

TECHNIQUES – Défenses contre double saisies (futari dori waza)

JUJI GARAMI sur double Ryote Ippo dori,
SHIHO NAGE sur double Ryote Ippo dori,
ENTRECROISEMENT des bras des partenaires sur Ushiro katate dori kubi jime et Ryote ippo
dori.

KATA sans arme:

TAI NO KATA,
IKKAJO (IDORI, TACHI AI ET USHIRO DORI) *(du Daito Ryu Aikijujutsu)*

KATA avec armes :

KEN JUTSU Katori Shinto Ryu : Itsutsu No Tachi et Nanatsu No Tachi
IAI JUTSU Yoseikan Shinto Ryu (11 Kata en Kumi Tachi),
IAI JUTSU Katori Shinto Ryu (11 Kata).

RANDORI Toutes formes de randori



2.5 : PROGRAMME 5^{ème} et 6^{ème} DAN AIKIBUDO

L'examen sera organisé autour de 5 grands axes :

- Une interrogation technique sur le programme général d'Aikibudo (Axe 1 - Technique) (Axe 2 - Kata fondamentaux). Il est attendu du candidat non seulement une connaissance de ce programme, mais également des démonstrations dynamiques.
- Une interrogation sur une spécialité de son choix (Axe 3 - Kata – Buki Bori). Il pourra présenter les katas du Katori Shinto Ryu ou du Yoseikan Shinto Ryu.
- Enfin, il lui est demandé de préparer un mémoire comportant deux parties (Axe 4 – Mémoire).
 - Une première partie qui portera sur son parcours, son engagement dans l'Aikibudo. Il est un pratiquant de longue date, ce mémoire doit être l'occasion d'un retour et d'une réflexion sur son parcours.
 - Une seconde partie qui consistera en un mémoire technique et pédagogique sur un thème de son choix. Le contenu est libre mais il doit vous donner l'occasion de montrer sa compréhension technique et pédagogique de l'art de l'Aikibudo, il pourra comporter des éducatifs, des techniques, des applications sans jamais perdre de vue l'esprit les spécificités de celui-ci. Ce mémoire donnera lieu à un entretien avec le jury qui pourra demander des précisions sous forme de démonstrations.

Il est essentiel qu'un pratiquant de haut niveau montre une compréhension totale de l'Aikibudo : la cohérence physiologique et biomécanique dans l'application des techniques, des formes de corps fidèles à notre école, un travail de précision montrant la maîtrise du ma ai et du timing, et une application technique axée sur la dynamique et le mouvement. C'est dans cet esprit qu'il est demandé au candidat de préparer sa prestation.

Enfin, l'examen se terminera par (Axe 5) un randori : Wa no seishin « 1 mn » et Technique « 2 mn » pour un total de 3 minutes.

-0-



Ces programmes du 1^{er} au 6^{ème} Dan sont représentatifs de la diffusion dans le temps des différents contenus techniques de l'art de l'Aikibudo. Ils ne peuvent être modifiés que sur décision de la Direction Technique du Comité Fédéral Aikibudo après consultation et avis favorable du Délégué Technique National Aikibudo et du collège des Kodansha du CERA.

La seule connaissance des techniques qui y sont énumérées ne saurait en aucune manière garantir systématiquement au candidat l'attribution du grade correspondant, l'appréciation de la prestation exigée des candidats aux examens de grades est de la seule compétence des techniciens-examineurs dont la liste est dressée chaque saison sportive par la SCSDGEA sur proposition de la Direction Technique de la Commission Technique du Comité Fédéral d'Aikibudo et communiquée à la CDGEA de l'UFA.

Pour la SCDGEA
Pour le Conseil des Kodansha



Alain ROINEL
Président de la SCDGEA
Président du Conseil des Kodansha
7^{ème} Dan Aikibudo

Pour la Direction Technique Aikibudo



Alain FLOQUET
Délégué Technique National Aikibudo
8^{ème} Dan Hanshi Aikibudo