

Passage de grades Aïkikaï de Nantes

Pour la reconnaissance des termes utilisés, bien vouloir vous référer à minima au « manuel du pratiquant » qui vous est remis lors de votre inscription au club, mais aussi aux ouvrages de référence que vous pouvez trouver à la bibliothèque, notamment « étiquette et transmission » de Tamura Senseï.

Les mises en situations pour passage de grades sont utiles afin de se préparer aux passages fédéraux (à partir du 1<sup>er</sup> dan). Des « passages de grades » sont donc organisés au club, courant décembre et juin de chaque saison sportive.

Voici un tableau repère, indicateur des techniques sur lesquelles portera l'interrogation lors de ces passages de grades. Il s'agit des acquis à minima pour chaque niveau.

**Chaque niveau s'ajoutant au précédent, c'est la totalité de la progression qui est significative.**

Au 1<sup>er</sup> kyu, la mise en situation portera sur l'ensemble du répertoire technique, armes comprises, et l'interrogation sera identique à celle d'un 1<sup>er</sup> dan avec une durée de 20 minutes.

Les Kihon katame waza : (immobilisations) ikkyo.nikkyo.sankyo.yonkyo.gokyo sont traduites sur le tableau en numérotation : **1.2.3.4.5**. Les kihon nage waza (projections) sont nommées.

Pratiquez en OMOTE et URA pour votre démonstration.

kyu	Suwari waza	Hanmi handachi waza	Tachi waza	Ushiro waza
5 <sup>ème</sup>	<b>Ryotedori :</b> kokyuhowaza <b>Aihammi k.d :</b> 1.2.	<b>Gyakuhammi k.d :</b> Shihonage. Sumiotoshi. Kaitennage (Uchi et soto)	<b>Aihammi k.d :</b> 1. Iriminage. Shihonage. Udekimenage. <b>Shomen uchi :</b> Iriminage.	<b>Katatedori Kubishime (KK) :</b> 1.2
4 <sup>ème</sup>	<b>Shomen uchi :</b> 1.2.3 Iriminage.kotegaeshi.	<b>Gyakuhammi k.d :</b> 5 <sup>ème</sup> + Iriminage.	<b>Gyakuhammi k.d :</b> Kaitennage Tenchinage Kokyuhonage. <b>Shomen uchi :</b> Iriminage.kotegaeshi	<b>KK :</b> 1.2.3
3 <sup>ème</sup>	<b>Katadori :</b> 1.2.3. <b>Yokomen uchi :</b> 1.2.3.	<b>Gyakuhammi k.d :</b> 5 <sup>ème</sup> + 4 <sup>ème</sup> + 1.	5 <sup>ème</sup> + 4 <sup>ème</sup> <b>Yokomen uchi :</b> Shihonage.udekimenage Iriminage;kotegaeshi kokyuhonage	<b>KK :</b> 1.2.3. Koshinage shihonage

Après le 3<sup>ème</sup> kyu, le port du hakama devient possible quand ces techniques élémentaires sont acquises et que les déplacements, les chutes, l'attitude et le reishiki sont correct.

Le pratiquant peut alors se tourner vers une pratique incluant l'aspect mental : recherche de l'unité corps-esprit et respect des valeurs traditionnelles du Budo.

Le hakama contribuera, si le port en est correct et si la pratique est juste, d'améliorer l'attitude et d'affermir le mental.

kyu	Suvari waza	Hanmi handachi waza	Tachi waza	Ushiro waza
2 <sup>ème</sup>	<b>Shomen U :</b> 1.2.3. Sotokaiten nage Kokyuhnage (2 entrées) <b>Yokomen U :</b> 4.5	5 <sup>ème</sup> 4 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> ... + <b>Ryotedori :</b> shihonage	5 <sup>ème</sup> 4 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> ... + <b>Chudan Tsuki :</b> 1.2.3. Koshinage Hijikimeosae Ushiro kiritoshi	<b>Ryotedori :</b> 1.2. Irimi-kotegaeshi- shihonage- kokyuhonage
1 <sup>er</sup>	5 <sup>ème</sup> 4 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> + Jo/chudan tsuki Katadori M.U	5 <sup>ème</sup> 4 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> + <b>GK :</b> 1.2.3 <b>Ryokatadori (Ushiro waza) :</b> 1.2.3. kotegaeshi kokyuhonage	5 <sup>ème</sup> 4 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> + Aikiotoshi Jujukarami BUKI WAZA RANDORI (2 uke)	5 <sup>ème</sup> 4 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> + Eridori : 1. Irimi ;kotegaeshi. shihonage

Les personnes n'ayant jamais passé de grade , mais qui sont déjà anciens et qui présentent des acquis réels correspondant à un certain niveau pourront, après entente avec l'enseignant, présenter ce grade directement sans passer par les premiers niveaux.

La technique est un des éléments pris en compte pour le grade mais elle n'a de sens que si elle reflète les fondamentaux de l'aïkido.

Veillez pratiquer régulièrement pour cela, avec des enseignants qualifiés, participer à des stages, à la vie du club et porter votre attention sur ces « fondements » ( voir livre Tamura Senseï « Aïkido »).

Portez donc votre attention avec constance sur les notions de :

**Shiseï, Kokyu, Kamae, Ma aï, Irimi, Tenkan, Ura et Omote, Tai Sabaki, Atemi, Kokyu Ryoku ...**

**« la véritable pratique est sans but, nous devons toujours nous considérer**

**comme des débutants car c'est le seul moyen de progresser ... »**