



COMMISSION SPECIALISEE DES GRADES AIKIDO
C.S.G.A.

Date - 28.03.99

REGLEMENT INTERIEUR

ANNEXE 3

I - NOMENCLATURE TECHNIQUE

1 - Classification des techniques en fonction de l'attitude

- SUWARIWAZA:

Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza)

HANMIHANDACHIWAZA

Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza) face à un adversaire debout.

- TACHIWAZA:

Techniques effectuées à partir de la station debout.

2 - Classification des techniques

NAGEWAZA : techniques de projection

KATAMEWAZA: techniques de contrôle ou d'immobilisation

NAGEKATAMEWAZA: techniques de projection suivies d'un contrôle.

3 - Classification en fonction de la situation stratégique

- Pratique sans adversaire
- Pratique avec un adversaire
- Pratique avec plusieurs adversaires
- Pratique avec arme contre un (des) adversaire(s) désarmé(s)
- Pratique désarmé contre un (des) adversaire(s) armé(s)
- Pratique avec arme(s)

4 - Kogekiho (formes d'attaque)

Ces formes correspondent à des attaques portées de face, de l'arrière, ou de côté.

- 1 - AIHANMI KATATE DORI
- 2 - KATATE DORI (GYAKUHANMI KATATE DORI)
- 3 - KATA DORI
- 4 - SODE DORI
- 5 - MUNA DORI
- 6 - RYOTE DORI
- 7 - KATATE RYOTE DORI (MOROTE DORI)
- 8 - RYOKATA DORI
- 9 - RYOSODE DORI
- 10 - SHOMEN UCHI
- 11 - YOKOMEN UCHI
- 12 - KATA DORI SHOMEN UCHI (KATA DORI MEN UCHI)
- 13 - MUNA DORI SHOMEN UCHI
- 14 - TSUKI
 1. CHUDAN TSUKI (SUIGETSU ATE, SHOMEN TSUKI)
 2. JODAN TSUKI (GANMEN ATE, GANMEN TSUKI)
- 15 - KERI (MAE GERI)

5 - Nom des techniques

A - NAGE WAZA

- 1 - IRIMI NIAGE (+ Forme SOKUMEN)
- 2 - SHIHONAGE
- 3 - KAITENNAGE
 - UCHI KAITENNAGE
 - SOTO KAITENNAGE
- 4 - TENCHINAGE
- 5 - KOSHINAGE
- 6 - USHIRO KIRIOTOSHI
- 7 - UDEKIMENAGE (HIJIKIMENAGE)
- 8 - AIKIOTOSHI (Projection en ramassant les jambes)
- 9 - SUMIOTOSHI (Projection sur le côté, en bloquant la jambe)
- 10 - AIKINAGE (Projection en créant le vide sous l'attaque)
- 11 - KUBINAGE (Projection en saisissant la tête)
- 12 - KOKYUNAGE

B - KATAMEWAZA

- 1 - IKKYO (UDEOSAE, IKKAJO)
- 2 - NIKYO (KOTEMAWASHI, NIKAJO)
- 3 - SANKYO (KOTEHINERI, SANKAJO)
- 4 - YONKYO (TEKUBIOSAE, YONKAJO)
- 5 - GOKYO (GOKAJO)
- 6 - HIJIKIMEOSAE (UDEHISHIGI (HIJIKIME, HIJIGATAME))
- 7 - UDEGARAMI

C - NAGEKATAMEWAZA

- 1 - KOTEGAESHI
- 2 - JUJIGARAMI
- 3 - IRIMINAGE, SHIHONAGE, KAITENNAGE, KOSHINAGE peuvent aussi se terminer par des contrôles.

II - COMMENTAIRES SUR LE DEROULEMENT DES EXAMENS

1 - Généralités sur les examens

Généralités

Bien que le candidat soit censé connaître toutes les techniques réalisables dès le 1^{er} Dan, l'interrogation sera conduite autour des fondamentaux. On respectera pour cela une logique d'interrogation qui n'essaiera pas de piéger le candidat mais qui tentera au contraire de lui donner les moyens de s'exprimer.

La conduite de l'interrogation devra permettre au candidat de mettre en valeur sa maîtrise progressive des notions et qualités citées au § 2 de l'annexe 2 ("NOTIONS ET QUALITES...")

Les critères d'évaluation et niveaux d'exigence relatifs à chaque Dan sont fixés par l'annexe 2 § 3.

Déroulement et logique de l'interrogation

Il est souhaitable que les examens de grades Dan se déroulent dans l'ordre suivant des formes de travail :

Suwariwaza

Hanmihandachi

Tachiwaza - saisies

Tachiwaza - frappes

Ushirowaza

Bukiwaza

Randoriwaza (taninzu gake)

Il est déconseillé d'avoir un mode d'interrogation anarchique quant aux choix des formes d'attaques.

Jiyuwaza (techniques libres) est un mode d'interrogation : il est utilisable à n'importe quel moment en complément des demandes spécifiques.

Une interrogation respectant les conseils précédents nuiera en priorité parmi les techniques suivantes.

YOKOMEN UCHI **GOKYO**
YOKOMEN UCHI **IRIMINAGE**
YOKOMEN UCHI **KOTEGAESHI**

- 3) KATA DORI **IKKYO**
KATA DORI **NIKYO**
KATA DORI **SANKYO**
KATA DORI **YONKYO**
KATA DORI **IRIMINAGE**
- 4) RYOTE DORI **KOKYUHO**
RYOTE DORI **IKKYO**
RYOTE DORI **NIKYO**
RYOTE DORI **SANKYO**
RYOTE DORI **YONKYO**
RYOTE DORI **IRIMINAGE**
RYOTE DORI **KOTEGAESHI**
- 5) RYOKATA DORI **IKKYO**
RYOKATA DORI **NIKYO**
RYOKATA DORI **SANKYO**
RYOKATA DORI **YONKYO**

B - HANMIHANDACHIWAZA

- 1) KATATE DORI **IKKYO**
KATATE DORI **NIKYO**
KATATE DORI **SANKYO**
KATATE DORI **YONKYO**
KATATE DORI **IRIMINAGE**
KATATE DORI **KOTEGAESHI**
KATATE DORI **SHIHONAGE**
KATATE DORI **KAITENNAGE**
KATATE DORI **SUMIOTOSHI**
KATATE DORI **KOKYUNAGE**
- 2) RYOTE DORI **SHIHONAGE**
RYOTE DORI **KOKYUNAGE**
- 3) USHIRO RYOKATA DORI **IKKYO**
USHIRO RYOKATA DORI **NIKYO**
USHIRO RYOKATA DORI **SANKYO**
USHIRO RYOKATA DORI **KOTEGAESHI**
USHIRO RYOKATA DORI **KOKYUNAGE**

C - TACHIWAZA

- 1) AIHANMI KATATE DORI **IKKYO**
AIHANMI KATATE DORI **NIKYO**
AIHANMI KATATE DORI **SANKYO**
AIHANMI KATATE DORI **YONKYO**
AIHANMI KATATE DORI **IRIMINAGE**
AIHANMI KATATE DORI **KOTEGAESHI**
AIHANMI KATATE DORI **SHIHONAGE**
AIHANMI KATATE DORI **UDEKIMENAGE**
AIHANMI KATATE DORI **KOSHINAGE**
AIHANMI KATATE DORI **SUMIOTOSHI**
AIHANMI KATATE DORI **KOKYUNAGE**
- 2) KATATE DORI **IKKYO**
KATATE DORI **NIKYO**
KATATE DORI **SANKYO**
KATATE DORI **YONKYO**
KATATE DORI **IRIMINAGE**

- 4) MUNA DORI **IKKYO**
MUNA DORI **NIKYO**
MUNA DORI **SANKYO**
MUNA DORI **YONKYO**
MUNA DORI **SHIHONAGE**
MUNA DORI **KOKYUNAGE**
- 5) RYOTE DORI **IKKYO**
RYOTE DORI **NIKYO**
RYOTE DORI **SANKYO**
RYOTE DORI **YONKYO**
RYOTE DORI **IRIMINAGE**
RYOTE DORI **KOTEGAESHI**
RYOTE DORI **SHIHONAGE**
RYOTE DORI **UDEKIMENAGE**
RYOTE DORI **TENCHINAGE**
RYOTE DORI **KOSHINAGE**
RYOTE DORI **KOKYUNAGE**
- 6) RYOKATA DORI **IKKYO**
RYOKATA DORI **NIKYO**
RYOKATA DORI **SANKYO**
RYOKATA DORI **YONKYO**
RYOKATA DORI **IRIMINAGE**
RYOKATA DORI **AIKIOTOSHI**
RYOKATA DORI **KOKYUNAGE**
- 7) KATATE RYOTE **IKKYO**
KATATE RYOTE **NIKYO**
KATATE RYOTE **SANKYO**
KATATE RYOTE **YONKYO**
KATATE RYOTE **IRIMINAGE**
KATATE RYOTE **KOTEGAESHI**
KATATE RYOTE **SHIHONAGE**
KATATE RYOTE **KOKYUHO**
KATATE RYOTE **KOKYUNAGE**
KATATE RYOTE **KOSHINAGE**
KATATE RYOTE **UDEKIMENAGE**
KATATE RYOTE **JUJIGARAMI**
- 8) CHUDAN TSUKI **IKKYO**
CHUDAN TSUKI **SANKYO (UCHIKAITEN)**
CHUDAN TSUKI **IRIMINAGE**
CHUDAN TSUKI **KOTEGAESHI**
CHUDAN TSUKI **SHIHONAGE**
CHUDAN TSUKI **KAITENNAGE**
CHUDAN TSUKI **KOKYUNAGE**
CHUDAN TSUKI **UDEKIMENAGE**
CHUDAN TSUKI **HIJIKIMEOSAE**
CHUDAN TSUKI **USHIROKIRIOTOSHI**
- 9) JODAN TSUKI **IKKYO**
JODAN TSUKI **SANKYO (UCHIKAITEN)**
JODAN TSUKI **IRIMINAGE**
JODAN TSUKI **KOTEGAESHI**
JODAN TSUKI **SHIHONAGE**
JODAN TSUKI **KAITENNAGE**
JODAN TSUKI **KOKYUNAGE**
JODAN TSUKI **UDEKIMENAGE**
- 10) SHOMEN UCHI **IKKYO**
SHOMEN UCHI **NIKYO**
SHOMEN UCHI **SANKYO (SOTOKAITEN, UCHIKAITEN)**
SHOMEN UCHI **YONKYO**

- 12) KATA DORI MENUCHI **IKKYO**
 KATA DORI MENUCHI **NIKYO**
 KATA DORI MENUCHI **SANKYO**
 KATA DORI MENUCHI **SHIHONAGE**
 KATA DORI MENUCHI **UDEKIMENAGE**
 KATA DORI MENUCHI **KOSHINAGE**
 KATA DORI MENUCHI **KOTEGAESHI**
 KATA DORI MENUCHI **IRIMINAGE**
 KATA DORI MENUCHI **KOKYUNAGE**
- 13) MAE GERI IRIMINAGE

D - USHIROWAZA

- 1) USHIRO RYOTE DORI **IKKYO**
 USHIRO RYOTE DORI **NIKYO**
 USHIRO RYOTE DORI **SANKYO**
 USHIRO RYOTE DORI **YONKYO**
 USHIRO RYOTE DORI **HIJIKIMEOSAE**
 USHIRO RYOTE DORI **IRIMINAGE**
 USHIRO RYOTE DORI **KOTEGAESHI**
 USHIRO RYOTE DORI **SHIHONAGE**
 USHIRO RYOTE DORI **JUJIGARAMI**
 USHIRO RYOTE DORI **KOSHINAGE**
 USHIRO RYOTE DORI **KOKYUNAGE**
- 2) USHIRO RYOKATA DORI **IKKYO**
 USHIRO RYOKATA DORI **NIKYO**
 USHIRO RYOKATA DORI **SANKYO**
 USHIRO RYOKATA DORI **YONKYO**
 USHIRO RYOKATA DORI **KOTEGAESHI**
 USHIRO RYOKATA DORI **IRIMINAGE**
 USHIRO RYOKATA DORI **AIKIOTOSHI**
 USHIRO RYOKATA DORI **KOKYUNAGE**
- 3) USHIRO ERI DORI **IKKYO**
 USHIRO ERI DORI **NIKYO**
 USHIRO ERI DORI **SANKYO**
 USHIRO ERI DORI **YONKYO**
- 4) USHIRO KATATE DORI KUBISHIME **IKKYO**
 USHIRO KATATE DORI KUBISHIME **SANKYO**
 USHIRO KATATE DORI KUBISHIME **KOSHINAGE**
 USHIRO KATATE DORI KUBISHIME **KOTEGAESHI**
 USHIRO KATATE DORI KUBISHIME **SHIHONAGE**
 USHIRO KATATE DORI KUBISHIME **KOKYUNAGE**

3 - Exemple d'interrogation pour les examens de SHODAN - NIDAN

• SHODAN

SUWARIWAZA

SHOMEN UCHI

IKKYO
 NIKYO
 SANKYO
 YONKYO
 GOKYO
 IRIMINAGE
 KOTEGAESHI

HANMIHANDACHIWAZA

KATATEDORI

IKKYO
 NIKYO
 SHIHONAGE
 UCHIKAITENNAGE

YOKOMEN UCHI

IKKYO
SHIHONAGE
JIYUWAZA

USHIROWAZA RYOTE DORI

IKKYO
IRIMINAGE
SHIHONAGE
KOTEGAESHI

TANTO DORI
YOKOMEN UCHI

GOKYO
JIYUWAZA

CHUDAN TSUKI

JIYUWAZA

JO DORI
CHUDAN TSUKI
JONAGEWAZA

JIYUWAZA

FUTARI GAKE
RYOTE DORI

JIYUWAZA

• **NIDAN**

SUWARIWAZA
YOKOMEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

HANMIHANDACHIWAZA
KATATEDORI

IKKYO
NIKYO
SHIHONAGE
UCHIKAITEN NAGE
SOTOKAITEN NAGE
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

USHIROWAZA RYOKATADORI

IKKYO
SANKYO

TACHIWAZA
SHOMEN UCHI

JIYUWAZA

KATADORI SHOMEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SHIHONAGE
KOTEGAESHI

RYOTEDORI

TENCHINAGE
KOSHINAGE
KOKYUNAGE

USHIROWAZA RYOTE DORI

JIYUWAZA

USHIROWAZA RYOKATADORI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
KOTEGAESHI

CHUDAN TSUKI

JIYUWAZA