

I – NOMENCLATURE TECHNIQUE

Il doit être clair que la nomenclature technique proposée ici ne représente pas l'ensemble du répertoire technique de l'Aïkido qui doit, avec discernement, être étudié dans la pratique régulière.

Cette nomenclature est destinée à servir de support aux examens de passage de grade dan et, à ce titre, n'a retenu que les techniques et formes d'attaque les plus usitées, les plus révélatrices et les plus porteuses de sens tant au plan pédagogique que du point de vue de l'évaluation.

Cette sélection ne doit en aucun cas être considérée comme un cadre délimitant l'enseignement et la pratique de tous les jours.

1 – Classification des techniques en fonction des formes de travail

- SUWARIWAZA :

Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza)

- HANMIHANDACHIWAZA :

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

- TACHIWAZA :

Techniques effectuées à partir de la station debout.

- Pratique avec plusieurs partenaires (Aite-Uke)
- Pratique avec armes contre un (des) partenaire (s) désarmé (s) (Aite-Uke)
- Pratique désarmé contre un (des) partenaire (s) armé (s) (Aite-Uke)

2 – Famille des techniques

NAGEWAZA : techniques de projection

KATAMEWAZA : techniques de contrôle ou d'immobilisation

NAGEKATAMEWAZA : techniques de projection suivies d'un contrôle.

3 - Kogekiho (formes d'attaque)

Formes d'attaques spécifiques à l'examen mais non exhaustives.

1. AIHANMI KATATE DORI
2. KATATE DORI (GYAKUHANMI KATATE DORI)
3. KATA DORI
4. MUNA DORI
5. RYOTE DORI
6. KATATE RYOTE DORI (MOROTE DORI)
7. RYO KATA DORI
8. SHOMEN UCHI
9. YOKOMEN UCHI
10. KATA DORI MEN UCHI
11. TSUKI
 - 11 - 1 CHUDAN TSUKI
 - 11 - 2 JODAN TSUKI
12. USHIRO ERI DORI
13. USHIRO RYOTE DORI
14. USHIRO RYOKATA DORI
15. USHIRO RYOHJI DORI
16. USHIRO KATATEDORI KUBISHIME

FUTARI DORI : deux partenaires (Aite-Uke) saisies simultanément

TANINZU GAKE : plusieurs partenaires (Aite-Uke)

BUKI (TANTO, JO, TACHI) : attaque avec armes :

Tanto dori, Jo dori, Jo nage waza, Tachi dori, Ken Tai Ken, Jo Tai Jo

4 – Nom des techniques

A - NAGE WAZA

- 1 – IRIMINAGE (+ Forme SOKUMEN)
- 2 – SHIHONAGE
- 3 – KOTE GAESHI
- 4 – KAITENNAGE
 - . UCHI KAITENNAGE
 - . SOTO KAITENNAGE
- 5 – TENCHINAGE
- 6 – KOSHINAGE
- 7 – USHIRO KIRIOTOSHI
- 8 – UDEKIMENAGE
- 9 – JUJIGARAMI
- 10 – SUMIOTOSHI : Projection sur le côté en balayant la jambe
- 11 – KOKYUNAGE

B – KATAMEWAZA

- 1 – IKKYO
- 2 – NIKYO
- 3 – SANKYO
- 4 – YONKYO
- 5 – GOKYO
- 6 – HIJIKIMEOSAE
- 7 – UDEGARAMI

C – NAGE KATAMEWAZA

- 1 – KOTEGAESHI
- 2 – IRIMINAGE
- 3 – SHIHONAGE

5 – Commentaires sur le déroulement des examens

5.1 – 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 (Aite/Tori) de mettre en valeur sa maîtrise progressive des principes d'AIKIDO.

Les éléments d'évaluation et niveaux d'exigence relatifs à chaque Dan sont précisés par l'annexe 2.

5.2 - 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
- . Taninzu gake

Il est à proscrire d'utiliser un mode d'interrogation anarchique quant aux choix des formes d'attaques.

Jyuwaza (techniques libres) est un mode d'interrogation : il est utilisable par les examinateurs à n'importe quel moment en complément des demandes spécifiques, et particulièrement de plus en plus pour les examens des 3^{ème} et 4^{ème} Dan.

Une interrogation respectant les conseils précédents puisera en priorité parmi les techniques mises en exergue (soulignées) dans les listes suivantes.

II – Liste des techniques à utiliser en priorité pour les interrogations de SHODAN à YONDAN

A – 1 SUWARIWAZA

- SHOMEN UCHI IKKYO
- SHOMEN UCHI NIKYO
- SHOMEN UCHI SANKYO
- SHOMEN UCHI YONKYO
- SHOMEN UCHI GOKYO
- SHOMEN UCHI IRIMINAGE
- SHOMEN UCHI KOTEGAESHI
- SHOMEN UCHI KOKYUNAGE

A – 2 SUWARIWAZA

- YOKOMEN UCHI IKKYO
- YOKOMEN UCHI NIKYO
- YOKOMEN UCHI SANKYO
- YOKOMEN UCHI YONKYO
- YOKOMEN UCHI GOKYO
- YOKOMEN UCHI IRIMINAGE
- YOKOMEN UCHI KOTEGAESHI
- YOKOMEN UCHI KOKYUNAGE

A - 3 – SUWARIWAZA

- KATA DORI IKKYO
- KATA DORI NIKYO

B - 1 - HANMIHANDACHIWAZA

- KATATE DORI IKKYO
- KATATE DORI NIKYO
- KATATE DORI IRIMINAGE
- KATATE DORI KOTEGAESHI
- KATATE DORI SHIHONAGE
- KATATE DORI KAITENNAGE (Uchi ou Soto)
- KATATE DORI KOKYUNAGE

B - 2 - HANMIHANDACHIWAZA

- RYOTE DORI SHIHONAGE
- RYOTE DORI KOKYUNAGE

B - 3 - HANMIHANDACHIWAZA

- USHIRO RYOKATA DORI IKKYO
- USHIRO RYOKATA DORI SANKYO
- USHIRO RYOKATA DORI KOTEGAESHI
- USHIRO RYOKATA DORI KOKYUNAGE

C - 1 – TACHIWAZA

- AIHANMI KATATE DORI IKKYO
- AIHANMI KATATE DORI NIKYO
- AIHANMI KATATE DORI SANKYO
- AIHANMI KATATE DORI UCHIKAITEN SANKYO
- AIHANMI KATATE DORI IRIMINAGE
- AIHANMI KATATE DORI KOTEGAESHI
- AIHANMI KATATE DORI SHIHONAGE
- AIHANMI KATATE DORI UDEKIMENAGE
- AIHANMI KATATE DORI KOSHINAGE

C - 2 – TACHIWAZA

- KATATE DORI IKKYO
- KATATE DORI NIKYO
- KATATE DORI SANKYO
- KATATE DORI IRIMINAGE
- KATATE DORI KOTEGAESHI
- KATATE DORI SHIHONAGE
- KATATE DORI KAITENNAGE
- KATATEDORI TENCHINAGE
- KATATE DORI SUMIOTOSHI
- KATATE DORI HIJIKIMEOSAE
- KATATE DORI UDEKIMENAGE
- KATATE DORI KOSHINAGE
- KATATE DORI KOKYUNAGE

C - 3 – TACHIWAZA

- KATA DORI IKKYO
- KATA DORI NIKYO
- KATA DORI KOKYUNAGE

C - 4 – TACHIWAZA

- MUNA DORI IKKYO
- MUNA DORI SHIHONAGE
- MUNA DORI UCHIKAITEN SANKYO

C - 5 – TACHIWAZA

- RYOTE DORI IKKYO
- RYOTE DORI NIKYO
- RYOTE DORI IRIMINAGE
- RYOTE DORI KOTEGAESHI
- RYOTE DORI SHIHONAGE
- RYOTE DORI UDEKIMENAGE
- RYOTE DORI TENCHINAGE
- RYOTE DORI KOSHINAGE
- RYOTE DORI KOKYUNAGE

C - 6 – TACHIWAZA

- RYOKATA DORI IKKYO
- RYOKATA DORI NIKYO
- RYOKATA DORI IRIMINAGE SOKUMEN (NANAME KOKYUNAGE)
- RYOKATA DORI KOKYUNAGE

C - 7 – TACHIWAZA

- KATATE RYOTE DORI IKKYO
- KATATE RYOTE DORI NIKYO
- KATATE RYOTE DORI IRIMINAGE
- KATATE RYOTE DORI KOTEGAESHI
- KATATE RYOTE DORI SHIHONAGE
- KATATE RYOTE DORI KOKYUHO
- KATATE RYOTE DORI KOKYUNAGE
- KATATE RYOTE DORI KOSHINAGE
- KATATE RYOTE DORI UDEKIMENAGE
- KATATE RYOTE DORI JUJIGARAMI

C - 8 – TACHIWAZA

- CHUDAN TSUKI **IKKYO**
- CHUDAN TSUKI **SANKYO (UCHIKAITEN)**
- CHUDAN TSUKI **IRIMINAGE**
- CHUDAN TSUKI KOTEGAESHI
- CHUDAN TSUKI **KAITENNAGE (Uchi ou Soto)**
- CHUDAN TSUKI **KOKYUNAGE**
- CHUDAN TSUKI **UDEKIMENAGE**
- CHUDAN TSUKI HIJIKIMEOSAE
- CHUDAN TSUKI **USHIROKIRIOTOSHI**

C - 9 – TACHIWAZA

- JODAN TSUKI IKKYO
- JODAN TSUKI **SANKYO (UCHIKAITEN)**
- JODAN TSUKI **IRIMINAGE**
- JODAN TSUKI **KOTEGAESHI**
- JODAN TSUKI KAITENNAGE
- JODAN TSUKI **KOKYUNAGE**
- JODAN TSUKI **UDEKIMENAGE**
- JODAN TSUKI **KOSHINAGE**

C - 10 – TACHIWAZA

- SHOMEN UCHI IKKYO
- SHOMEN UCHI NIKYO
- SHOMEN UCHI **SANKYO (SOTOKAITEN, UCHIKAITEN)**
- SHOMEN UCHI **YONKYO**
- SHOMEN UCHI **GOKYO**
- SHOMEN UCHI IRIMINAGE
- SHOMEN UCHI **KOTEGAESHI**
- SHOMEN UCHI **SHIHONAGE**
- SHOMEN UCHI **KAITENNAGE**
- SHOMEN UCHI **KOKYUNAGE**

C - 11 – TACHIWAZA

- YOKOMEN UCHI IKKYO
- YOKOMEN UCHI **NIKYO**
- YOKOMEN UCHI **SANKYO**
- YOKOMEN UCHI **YONKYO**
- YOKOMEN UCHI **GOKYO**
- YOKOMEN UCHI **IRIMINAGE**
- YOKOMEN UCHI KOTEGAESHI
- YOKOMEN UCHI SHIHONAGE
- YOKOMEN UCHI **UDEKIMENAGE**
- YOKOMEN UCHI **KOSHINAGE**
- YOKOMEN UCHI **KOKYUNAGE**

C - 12 – TACHIWAZA

- KATA DORI MENUCHI IKKYO
- KATA DORI MENUCHI NIKYO
- KATA DORI MENUCHI **SHIHONAGE**
- KATA DORI MENUCHI **UDEKIMENAGE**
- KATA DORI MENUCHI KOSHINAGE
- KATA DORI MENUCHI **KOTEGAESHI**
- KATA DORI MENUCHI **IRIMINAGE**
- KATA DORI MENUCHI **KOKYUNAGE**

D - 1 – USHIROWAZA

- USHIRO RYOTE DORI IKKYO
- USHIRO RYOTE DORI NIKYO
- USHIRO RYOTE DORI SANKYO
- USHIRO RYOTE DORI IRIMINAGE
- USHIRO RYOTE DORI KOTEGAESHI
- USHIRO RYOTE DORI SHIHONAGE
- USHIRO RYOTE DORI JUJIGARAMI
- USHIRO RYOTE DORI KOSHINAGE
- USHIRO RYOTE DORI KOKYUNAGE

D - 2 – USHIROWAZA

- USHIRO RYOKATA DORI IKKYO
- USHIRO RYOKATA DORI NIKYO
- USHIRO RYOKATA DORI SANKYO
- USHIRO RYOKATA DORI KOTEGAESHI
- USHIRO RYOKATA DORI IRIMINAGE (NANAME KOKYUNAGE)
- USHIRO RYOKATA DORI AIKIOTOSHI
- USHIRO RYOKATA DORI KOKYUNAGE
- USHIRO RYOKATA DORI UDEKIMENAGE

D - 3 – USHIROWAZA

- USHIRO ERI DORI IKKYO
- USHIRO ERI DORI NIKYO
- USHIRO ERI DORI IRIMINAGE
- USHIRO ERI DORI SHIHONAGE
- USHIRO ERI DORI TENCHINAGE
- USHIRO ERI DORI KOTEGAESHI
- USHIRO ERI DORI KOKYUNAGE

D - 4 – USHIROWAZA

- 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

III – Exemple d'interrogation pour les examens de SHODAN

SUWARIWAZA
SHOMEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

HANMIHANDACHIWAZA
KATATEDORI

IKKYO
NIKYO
SHIHONAGE
UCHIKAITENNAGE
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

TACHIWAZA
KATADORI

IKKYO
NIKYO

KATADORI MEN UCHI

IKKYO
SHIHONAGE
UDEKIMENAGE
KOTEGAESHI

RYOTE DORI

TENCHINAGE
KOSHINAGE

CHUDAN TSUKI
CHUDAN TSUKI

IRIMINAGE
JYUWAZA

YOKOMEN UCHI
YOKOMEN UCHI

IKKYO
SHIHONAGE

USHIROWAZA RYOTE DORI

IKKYO
IRIMINAGE
SHIHONAGE
KOTEGAESHI

TANTO DORI
YOKOMEN UCHI

GOKYO
SHIHONAGE

CHUDAN TSUKI

JYUWAZA

JO DORI
CHUDAN TSUKI

JYUWAZA

JONAGEWAZA

NININ GAKE
RYOKATA DORI

JYUWAZA

IV - Exemple d'interrogation pour les examens de 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

JYUWAZA

KATADORI MEN UCHI

IKKYO

NIKYO

SHIHONAGE

KOTEGAESHI

RYOTEDORI

TENCHINAGE

KOSHINAGE

KOKYUNAGE

CHUDAN TSUKI

JYUWAZA

USHIROWAZA

RYOTE DORI

JYUWAZA

RYOKATADORI

IKKYO

NIKYO

SANKYO

KOTEGAESHI

TANTO DORI

SHOMEN UCHI

GOKYO

JYUWAZA

CHUDAN TSUKI

JYUWAZA

JO DORI

CHUDAN TSUKI

JYUWAZA

JONAGEWAZA

NININ GAKE

RYOKATA DORI

JYUWAZA

V – Exemple d’interrogation pour les examens de SANDAN

SUWARIWAZA

YOKOMEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
KOKYUNAGE

HANMIHANDACHIWAZA

KATATE DORI

IKKYO
NIKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
UCHI KAITENNAGE
SOTO KAITENNAGE
KOKYU NAGE

SHOMEN UCHI

IRIMINAGE
KOTEGAESHI

USHIRO RYOKATA DORI

IKKYO
SANKYO
KOTEGAESHI
KOKYU NAGE

TACHIWAZA

SHOMEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
IRIMINAGE
SHIHONAGE
KOKYUNAGE
JYUWAZA

KATA DORI MEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SHIHONAGE
KOTEGAESHI
IRIMINAGE

RYOTE DORI

TENCHINAGE
KOSHINAGE
KOKYUNAGE
JYUWAZA
JYU WAZA

CHUDAN TSUKI

USHIROWAZA

USHIRO RYOTE DORI

IKKYO
SANKYO
IRIMINAGE
SHIHONAGE
KOKYUNAGE

USHIRO KATATE DORI KUBISHIME

IKKYO
SANKYO
IRIMINAGE
SHIHONAGE
KOTEGAESHI
KOSHINAGE

USHIRO RYO KATADORI

JYU WAZA

TANTO DORI

SHOMEN UCHI (HONTE / GYAKUTE) **GOKYO**
JYUWAZA

YOKOMEN UCHI (HONTE / GYAKUTE) **GOKYO**
JYUWAZA

TSUKI **JYUWAZA**

JO DORI

CHUDAN TSUKI **JYUWAZA**

JO NAGE WAZA **JYUWAZA**

KEN TAI KEN

SHOMEN UCHI **JYUWAZA**

SANIN GAKE (3 partenaires)

RYOKATADORI ou / et SHOMEN UCHI
JYUWAZA

VI - Exemple d'interrogation pour les examens de YONDAN

SUWARIWAZA

YOKOMEN UCHI	IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI KOKYUNAGE
--------------	---

HANMIHANDACHIWAZA

KATATE DORI	IKKYO NIKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI SHIHONAGE UCHI KAITENNAGE SOTO KAITENNAGE KOKYU NAGE JYUWAZA
-------------	---

SHOMEN UCHI	JYUWAZA
USHIRO RYOKATA DORI	JYUWAZA

TACHIWAZA

SHOMEN UCHI	IKKYO NIKYO SANKYO IRIMINAGE SHIHONAGE KOKYUNAGE JYUWAZA
KATA DORI MEN UCHI	IKKYO NIKYO SHIHONAGE KOTEGAESHI IRIMINAGE
RYOTE DORI	TENCHINAGE KOSHINAGE KOKYUNAGE JYUWAZA
CHUDAN TSUKI	JYU WAZA

USHIROWAZA

USHIRO RYOTE DORI	IKKYO SANKYO IRIMINAGE SHIHONAGE KOKYUNAGE
-------------------	--

USHIRO KATATE DORI KUBISHIME

IKKYO
SANKYO
IRIMINAGE
SHIHONAGE
KOTEGAESHI
KOSHINAGE

USHIRO KATADORI

JYU WAZA

TANTO DORI

SHOMEN UCHI

GOKYO
JYUWAZA

YOKOMEN UCHI

GOKYO
JYUWAZA

TSUKI

JYUWAZA

JO DORI

CHUDAN TSUKI

JYUWAZA

JO NAGE WAZA

JYUWAZA

KEN TAI KEN

JYUWAZA

SANIN GAKE (3 partenaires)

RYOKATADORI ou / et SHOMEN UCHI

JYUWAZA