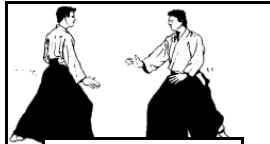


## Programme Technique - Aïkido - Jeunes Praticants

# Ceinture blanche-jaune et Ceinture jaune



**Suwari Waza**  
à genoux



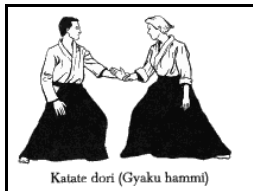
**Tachi Waza**  
debout



**Ryote Dori**  
attraper les 2 poignets



**Jodan Tsuki**  
attaque coup de poing



**Katate Dori**  
attraper le poignet  
(du même coté)



**Ushiro Ryote Dori**  
attraper les 2 poignets par derrière

### En Seiza: ( Suwari Waza )

Attaques:  
Ryote Dori

Techniques:  
Kokyu Hoo

### En Tachi Waza

Attaques:  
Ryote Dori  
Jodan Tsuki  
Jodan Tsuki  
Katate Dori  
Katate Dori  
Katate Dori  
Ushiro Ryote Dori

Techniques :  
Tenchi nage  
Ikkyo  
Ushiro Kiri Otoshi  
Ikkyo  
Kokyu Nage  
Ushiro Kiri Otoshi  
Kokyu nage

### Pour obtenir la ceinture blanche-jaune

- Je connais les techniques
- Je commence à les réaliser

### Pour obtenir la ceinture jaune

- Je connais le nom des techniques
- Je sais les réaliser
- Je perfectionne mes techniques

Age minimal requis pour ceinture :

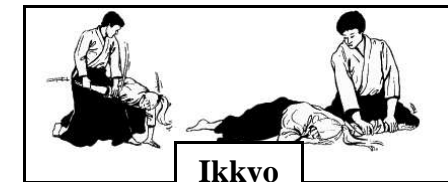
Jaune = 7 ans // Orange = 8 ans // Verte = 10 ans // Bleue = 12 ans



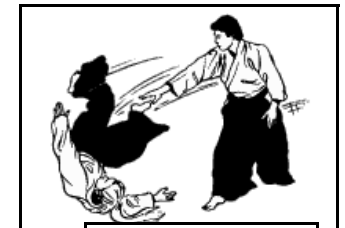
**Kokyu Hoo**



**Tenchi Nage**  
Terre-ciel



**Ikkyo**



**Kokyu Nage**  
projection



**(Ushiro) Kiri Otoshi**