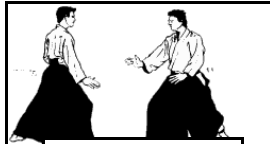


Programme Technique - Aïkido - Jeunes Praticants

Ceinture jaune-orange et Ceinture orange



Suwari waza
à genoux



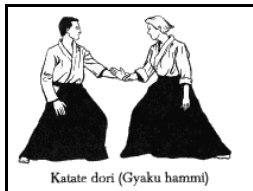
Tachi Waza
debout



Aï Hanmi Katate Dori
attraper le poignet



Katate Ryote Dori



Katate Dori
attraper le poignet
(du même côté)



Ushiro Ryote Dori
attraper les 2 poignets
Par derrière

En Suwari Waza

Attaques:
Kata Dori

Techniques:
Ikkyo

En Tachi Waza

Attaques:
Katate Ryote Dori
Katate Dori
Katate Dori
Aï Hanmi Katate Dori
Aï Hanmi Katate Dori
Ushiro Ryote Dori

Techniques:
Kokyu Nage
Uchi Kaiten Ikkyo
Ikkyo
Ikkyo
Ushiro Kiri Otoshi
Ikkyo

Pour obtenir la ceinture jaune-orange

- Je connais les techniques « ceinture jaune »
- Je connais le programme « ceinture orange »

Pour obtenir la ceinture orange

- Je réalise toutes les techniques
- Je perfectionne mes techniques

Age minimal requis pour ceinture :
Jaune = 7 ans // Orange = 8 ans // Verte = 10 ans // Bleue = 12 ans



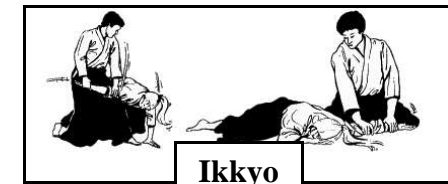
Kata Dori
saisie de l'épaule



Kokyu Hoo



Tenchi Nage
Terre-ciel



Ikkyo



Kokyu Nage
projection



(Ushiro) Kiri Otoshi