

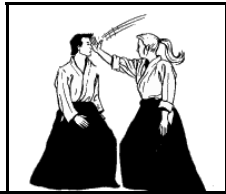
Programme Technique - Aïkido - Jeunes Praticants Ceinture verte-bleue et Ceinture bleue



Shomen Uchi



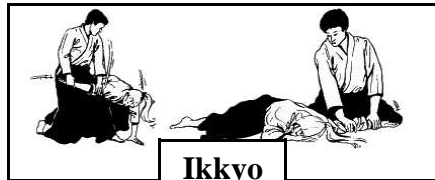
Ushiro Ryo Kata Dori
saisie arrière des 2 épaules



Yokomen Uchi



Mae ryo kata Dori



Ikkyo

Diverses combinaisons entre attaques et techniques:

Attaques:

Katate Dori
Ai Hanmi Katate Dori
Ryote Dori
Jodan Tsuki
Ushiro Ryote Dori
Mae Ryo Kata Dori
Katate Ryote Dori
Shomen Uchi
Yokomen Uchi

Techniques:

Ikkyo (Omote et Ura)
Nikyo (Omote)
Tenchi Nage
Kokyu nage
Ude Kime Nage
Uchi Kaïten Nage
Irimi Nage
Shiho Nage
Kote Gaeshi



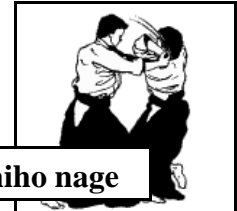
Uchi Kaiten Nage



Nikyo (omote)



Irimi Nage



Shiho nage

Pour obtenir la ceinture verte-bleue

- Je connais les techniques des programmes des ceintures: jaune, orange et verte

Pour obtenir la ceinture bleue

- Je perfectionne ma pratique
- Je sais mettre en application les techniques

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



Kote Gaeshi