

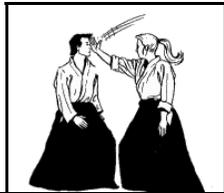
## Programme Technique - Aïkido - Jeunes Praticants Ceinture verte-bleue et Ceinture bleue



**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**

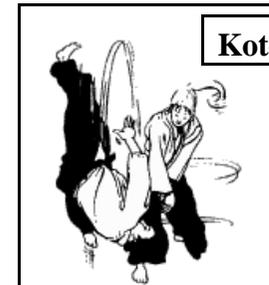
**Pour obtenir la ceinture verte-bleue**

- 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**