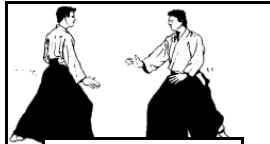


Programme Technique - Aïkido - Jeunes Praticants

Ceinture blanche-jaune et Ceinture jaune



Suwari Waza
à genoux



Tachi Waza
debout



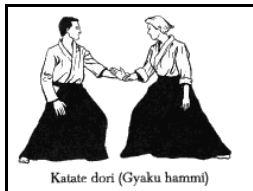
Ryote dori

Ryote Dori
attraper les 2 poignets



Jodan tsuki

Jodan Tsuki
attaque coup de poing



Katate dori (Gyaku hammi)

Katate Dori
attraper le poignet
(du même coté)



Pied d'appui G

Ushiro ryote dori

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 :

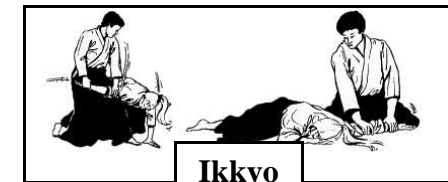
Jaune = 7 ans // Orange = 8 ans // Verte = 10 ans // Bleue = 12 ans



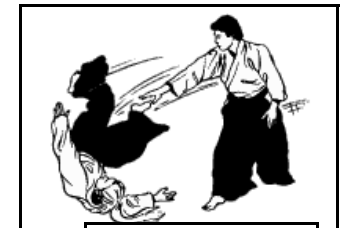
Kokyu Hoo



Tenchi Nage
Terre-ciel



Ikkyo



Kokyu Nage
projection



(Ushiro) Kiri Otoshi