

# AÏKIDO

## PASSAGE DES GRADES du 6° Kyu au 1°kyu

### Avoir acquis

- 6° Kyu :** Etiquette de l'Aïkido et un comportement juste
- 5° Kyu :** Les ukemis avant et arrière  
Les déplacements Irimi, Tenkan .....  
Les positionnements Aïhanmi,, Gyakuhanmi  
Les saisies  
Les frappes  
Le déplacement Irimi par rapport à une saisie ou une frappe  
Les déplacements Omote et Ura  
Tachi waza déplacement pour terminer par kokyu nage, ikkyo, irimi nage, tenchinage...  
Randori  
**Durée du passage : 10 mn**
- 4° Kyu :** Les ukemis suite aux actions de tori  
Les saisies et les frappes doivent être justes  
Les déplacements Omote et Ura suite à une saisie ou une frappe  
Le centrage de tori pendant ses déplacements  
Le rôle et la réaction de uke par rapport au déplacement de tori  
Le déplacement en Shikko  
Les mêmes critères en suwari waza  
Connaissance des différentes techniques : en suwari waza et  
Tanto dori tachi waza  
Randori  
**Durée du passage : 15 mn**
- 3° KYU :** La condition physique doit être présente  
L'action de irimi suite à une saisie ou une frappe  
Le centrage de tori par rapport à uke  
Le déséquilibre de uke au moment du contact  
Le déséquilibre de uke pendant tout le mouvement  
Respect de l'intégrité de uke  
Les mêmes critères en ushiro waza  
Connaissance des différentes techniques : en suwari waza,  
Tanto dori tachi waza et  
Jō dori ushiro waza  
Randori  
**Durée du passage : 15 mn**
- 2° KYU :** La condition physique et le dynamisme doivent être présents pendant tout le passage de grade pour tori et pour uke  
Le centrage par rapport à uke et le déséquilibre de uke doivent être maintenus pendant tout le mouvement  
La posture doit être juste pendant tout le mouvement  
Le ma-ai doit être maintenu pendant tout le mouvement  
( frapper sans frapper, mais sans possibilité d'être frappé )  
Les mêmes critères en hanmihan dachi waza  
Connaissance des différentes techniques : en suwari waza  
Tanto dori hanmihan dachi waza  
Jō dori tachi waza  
Tachi dori ushiro waza  
Randori  
**Durée du passage : 20 mn**
- 1° KYU :** Une bonne condition physique, un bon dynamisme  
Une exécution correcte des ukemis sous toutes les formes  
Le irimi suite à une saisie ou à une frappe  
L'harmonie et la fluidité avec uke  
Le déséquilibre permanent de uke  
Tori centré par rapport au centre de uke

Une posture juste  
Un ma-ai maintenu  
Un relâchement au bon moment  
Une construction du mouvement de l'entrée jusqu'à la fin de l'immobilisation  
La connaissance approfondie des différentes techniques : en suwari waza,  
hanmihandachi waza, tachi waza, ushiro waza  
Travail libre sur une saisie ou une frappe  
Tanto dori  
Jō dori  
Tachi dori  
Randori  
Durée du passage : 25 mn

***Le 1° KYU a des critères proches des critères du 1° DAN***

Le temps entre chaque grade est fonction du temps réel de pratique

Claude BOURION Juillet 2012