

AIKIDO : GRADES & PROGRESSIONS TECHNIQUES

Grade	Prérequis	Contenu de l'examen												
		Ik kyo	Ni kyo	San kyo	Yon kyo	Go kyo	Shiho-nage	Irimi-nage	Kote-gaeshi	Kaiten-nage	Tenchi-nage	Jiyu waza	Kokyu-ho	
5ème Kyu	30 jours de pratique	Shomen-uchi					Katatedori	Shomen-uchi					swari	
4ème Kyu	40 jours de pratique après l'obtention du 5ème Kyu	Shomen-uchi	Katadori				Yokomen-uchi	Shomen-uchi					swari	
3ème Kyu	50 jours de pratique après l'obtention du 4ème Kyu	Shomen-uchi (swari and tachi waza)					Ryotedori Yokomen-uchi	Shomen-uchi Tsuki			Ryote dori		swari	
2ème Kyu	50 jours de pratique après l'obtention du 3ème Kyu	Shomen-uchi (swari and tachi waza) Katadori (swari and tachi waza)					Katatedori Hanmi-handachi	Shomen-uchi Tsuki (tachi waza) Katatedori		Kata tedori	Ryote dori	Kata tedori	swari	
1er Kyu	60 jours de pratique après l'obtention du 2ème Kyu	Shomen-uchi (swari and tachi waza) Yokomen-uchi (swari and tachi waza) Katadori (swari and tachi waza) Ushiro Ryotedori				Yokomen-uchi	Katatedori Ryotedori Hanmi-handachi waza & tachi waza)	Shomen-uchi Tsuki Katatedori			Ryote dori	Kata tedori Ryote dori Moro tedori	(swari and tachi waza)	
1er Dan	70 jours de pratique après l'obtention du 1er Kyu, (15 ans âge min)	Techniques à mains nues (swari, hami-handachi waza, tachi waza) pour le shoumen-uchi, le yokomen-uchi (frappes), le tsuki (poussées), toutes les formes de préhension des épaules, des coudes, du col, des poignets et des mains ; toutes les techniques par l'arrière)												
2ème Dan	Minimum 1 an après le 1er dan, avec 200 jours de pratique	Comme ci-dessus plus Tanto-dori et Futarigake (par deux ukes)												
3ème Dan	Minimum 2 ans après le 2ème dan, avec 300 jours de pratique	Comme ci-dessus plus Tachi-dori, Jo-dori et Taninzugake (plus de trois ukes)												
4ème Dan	Minimum 3 ans après le 3ème dan, avec 400 jours de pratique, (22 ans âge min)	Jiyuwaza pour tout ce qui précède												