



**Centre Niçois d'Aïkido**

# Révision

## 1<sup>er</sup> kyu

### TACHI WAZA

<b>Katate dori</b>	Ikkyo – Nikyo – Sankyo -Irimi Nage - Kaiten nage – Kote gaeshi – Shihoo nage - Kaiten nage – Tenshi nage – Sumi otoshi – Hiji kime osae – Koshi nage
<b>Ai hanmi katate dori</b>	Ikkyo - Nikyo -Uchi kaiten sankyo - Irimi Nage– Kote gaeshi - Shihoo nage – Ude kime nage – Koshi nage
<b>Katate ryote dori</b> <b>Morote dori</b>	Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi – Shihoo nage - Ude kime nage – Sokumen irimi nage - Koshi nage - Juji garami
<b>Ryote dori</b>	Ikkyo – Irimi nage - Shihoo nage – Tenshi nage – Kote gaeshi – Koshi nage
<b>Ryokata dori</b>	Ikkyo – Sokumen irimi nage
<b>Kata dori</b>	Ikkyo – Shihoo nage – Irimi nage
<b>Kata dori men uchi</b>	Ikkyo – Nikyo – Shiho nage – Koshi nage
<b>Muna dori</b>	Uchi kaiten sankyo - Shihoo nage
<b>Shomen uchi</b>	Ikkyo - Nikyo - Irimi nage
<b>Yokomen uchi</b>	Ikkyo - Gokyo - Kote gaeshi - Irimi nage -Shihoo nage – Koshi nage
<b>Chudan tsuki</b>	Ikkyo – Hiji kime osae - Uchikaiten sankyo – Kote gaeshi - Ushiro kiri otoshi
<b>Ushiro ryote dori</b>	Ikkyo - Shihoo nage - Irimi nage – Juji garami – Koshi nage
<b>Ushiro ryokata dori</b>	Ikkyo - Irimi nage (Naname kokyu nage) – Aiki otoshi
<b>Ushiro eri dori</b>	Ikkyo – Shihoo nage – Irimi nage – Tenshi nage
<b>Ushiro katate dori kubi shime</b>	Ikkyo – Sankyo – Shihoo nage
<b>Diverses formes d'attaques</b>	Kokyu nage

### SUWARI WAZA

<b>Kata dori</b>	Ikkyo – Nikyo
<b>Shomen uchi</b>	Ikkyo à Gokyo – Irimi nage – Kote gaeshi
<b>Yokomen uchi</b>	Ikkyo à Gokyo – Irimi nage – Kote gaeshi

Centre Niçois d'Aïkido

Salle Omnisports "Les Magnolias" - 137, boulevard Napoléon III 06200 NICE

Club affilié à la FFAAA & au Shoyukan

# HANMI HANDACHI WAZA

<b>Katate dori</b>	Ikkyo – Nikkyo – Irimi nage - Shihoo nage - Kaiten nage
<b>Ryote dori</b>	Shihoo nage
<b>Uchiro ryo kata dori</b>	Ikkyo – Sankyo – Kote gaeshi

## Buki Waza

<b>Tanto dori</b>	3 techniques au choix
<b>Jo dori</b>	3 techniques au choix
<b>Jo nage waza</b>	Jyu waza

Centre Niçois d'Aïkido

Salle Omnisports "Les Magnolias" - 137, boulevard Napoléon III 06200 NICE

Club affilié à la FFAAA & au Shoyukan