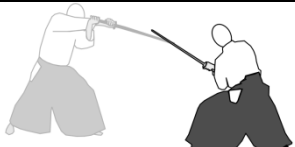
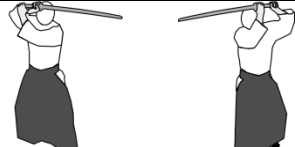
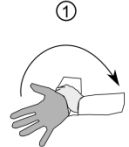
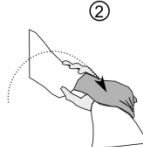
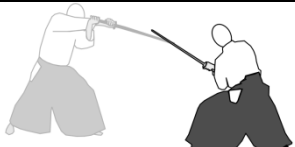
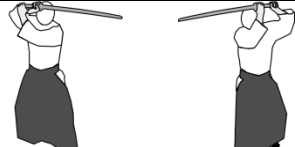
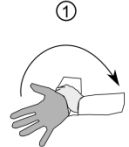
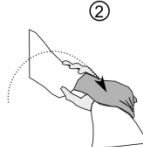
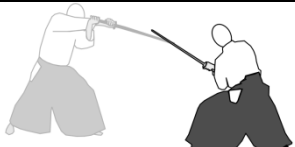
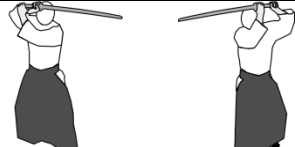
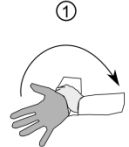
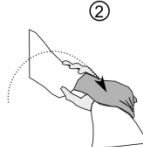


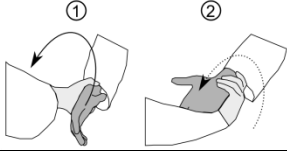
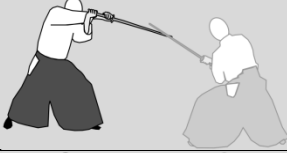
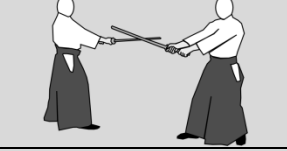
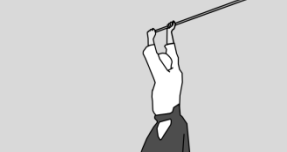
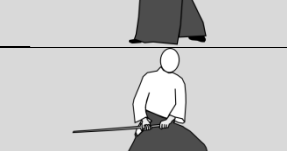

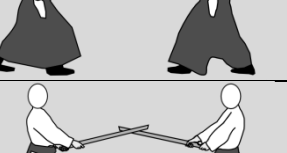
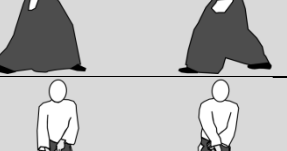
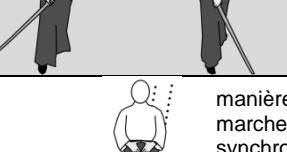
Programme d'examen du 3^e KYU

Prérequis

- ✓ 8 mois de pratique au minimum à un rythme de trois fois par semaine en moyenne après le passage du 4^e KYU
- ✓ Maîtriser et encore avoir à l'esprit le contenu technique et théorique des examens du 6^e, 5^e et du 4^e KYU
- ✓ Assentiment du directeur technique du dojo

Entre guillemets « ... », on a la traduction de certains termes japonais.

Comportement au Dojo (suite)	<p><i>Règles d'étiquette/comportement avec les armes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Saluer l'arme en direction du <i>kamiza</i> lorsqu'on en prend une (<i>jo, bokken, hojo, shinai, tanto,...</i>) pour s'entraîner. Répéter le même salut à la fin de l'entraînement au moment de la ranger. • Lorsqu'on est en <i>seiza</i>, on pose l'arme à sa droite (exception: le <i>hojo bokken</i> et le <i>shinai</i> se posent à gauche), (lame dirigée contre soi,) de manière à ce qu'elle ne dépasse pas de nos genoux vers l'avant. • Si l'on doit poser l'arme au bord du <i>tatami</i>, on observe les règles suivantes: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aucune arme, à part celle de l'entraîneur, n'est posée au pied du mur <i>kamiza</i> ✓ Pour les sabres et les couteaux ou autres armes à pointe, aucune arme posée sur les bords du dojo ne pointe vers le <i>kamiza</i>. La lame est toujours dirigée vers l'extérieur de la surface d'entraînement. ✓ Sur le bord opposé au <i>kamiza</i>, depuis le milieu du <i>tatami</i>, les armes pointent vers les bords latéraux du <i>tatami</i>. ✓ On n'enjambe jamais une arme. Soit on la contourne, soit on la prend, la salue, passe et la repose. 																	
Terminologie à comprendre / connaître	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr><td style="padding: 2px;">bakken</td><td style="padding: 2px;">« dégainer le sabre »</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">no ken</td><td style="padding: 2px;">« rengainer le sabre »</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">migi</td><td style="padding: 2px;">« droite »</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">hidari</td><td style="padding: 2px;">« gauche »</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">uchidachi</td><td style="padding: 2px;">rôle du « père » dans les katas de hojo</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">shidachi</td><td style="padding: 2px;">rôle du « fils » dans les katas de hojo</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">haru no tachi</td><td style="padding: 2px;">« sabre du printemps »</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">tai atari</td><td style="padding: 2px;">« body check »</td></tr> </tbody> </table>	bakken	« dégainer le sabre »	no ken	« rengainer le sabre »	migi	« droite »	hidari	« gauche »	uchidachi	rôle du « père » dans les katas de hojo	shidachi	rôle du « fils » dans les katas de hojo	haru no tachi	« sabre du printemps »	tai atari	« body check »	
bakken	« dégainer le sabre »																	
no ken	« rengainer le sabre »																	
migi	« droite »																	
hidari	« gauche »																	
uchidachi	rôle du « père » dans les katas de hojo																	
shidachi	rôle du « fils » dans les katas de hojo																	
haru no tachi	« sabre du printemps »																	
tai atari	« body check »																	
Suburis « exercices » avec armes bokken et jo	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr><td style="padding: 2px;">coupe shomen uchi</td><td style="padding: 2px;">coupe verticale jusqu'au niveau <i>chudan</i></td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">coupe kiri oroshi</td><td style="padding: 2px;">coupe verticale jusqu'au niveau <i>gedan</i></td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">coupe yokomen uchi</td><td style="padding: 2px;">coupe diagonale au niveau <i>jodan</i></td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">coupe kessagiri</td><td style="padding: 2px;">coupe diagonale croisée de <i>hasso</i> à <i>gedan</i></td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">parade ikkyo</td> <td style="padding: 2px;"> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;">mouvement similaire à <i>ikkyo omote</i></div> </div> </td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">parade uke nagashi</td> <td style="padding: 2px;"> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;">protection de la tête, pointe dirigée vers le partenaire, <i>tai sabaki: tenshin</i></div> </div> </td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">attaque tsuki</td><td style="padding: 2px;">piquer: <i>bokken</i> et <i>jo</i>, <i>chudan</i> et <i>jodan</i></td></tr> <tr> <td style="padding: 2px;">mouvement makiotoshi</td><td style="padding: 2px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">  <p style="font-size: small;">①</p> </div> <div style="margin-right: 10px;">  <p style="font-size: small;">②</p> </div> <div style="margin-left: 10px;"> <i>shimohanen</i> (le dessin à gauche est sur saisie <i>katate tori gyaku hanmi</i>) </div> </div> </td> </tr> </tbody> </table>	coupe shomen uchi	coupe verticale jusqu'au niveau <i>chudan</i>	coupe kiri oroshi	coupe verticale jusqu'au niveau <i>gedan</i>	coupe yokomen uchi	coupe diagonale au niveau <i>jodan</i>	coupe kessagiri	coupe diagonale croisée de <i>hasso</i> à <i>gedan</i>	parade ikkyo	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;">mouvement similaire à <i>ikkyo omote</i></div> </div>	parade uke nagashi	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;">protection de la tête, pointe dirigée vers le partenaire, <i>tai sabaki: tenshin</i></div> </div>	attaque tsuki	piquer: <i>bokken</i> et <i>jo</i> , <i>chudan</i> et <i>jodan</i>	mouvement makiotoshi	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">  <p style="font-size: small;">①</p> </div> <div style="margin-right: 10px;">  <p style="font-size: small;">②</p> </div> <div style="margin-left: 10px;"> <i>shimohanen</i> (le dessin à gauche est sur saisie <i>katate tori gyaku hanmi</i>) </div> </div>	
coupe shomen uchi	coupe verticale jusqu'au niveau <i>chudan</i>																	
coupe kiri oroshi	coupe verticale jusqu'au niveau <i>gedan</i>																	
coupe yokomen uchi	coupe diagonale au niveau <i>jodan</i>																	
coupe kessagiri	coupe diagonale croisée de <i>hasso</i> à <i>gedan</i>																	
parade ikkyo	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;">mouvement similaire à <i>ikkyo omote</i></div> </div>																	
parade uke nagashi	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;">protection de la tête, pointe dirigée vers le partenaire, <i>tai sabaki: tenshin</i></div> </div>																	
attaque tsuki	piquer: <i>bokken</i> et <i>jo</i> , <i>chudan</i> et <i>jodan</i>																	
mouvement makiotoshi	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">  <p style="font-size: small;">①</p> </div> <div style="margin-right: 10px;">  <p style="font-size: small;">②</p> </div> <div style="margin-left: 10px;"> <i>shimohanen</i> (le dessin à gauche est sur saisie <i>katate tori gyaku hanmi</i>) </div> </div>																	

			<i>kamihanen</i> (le dessin à gauche est sur saisie <i>katate tori gyaku hanmi</i>)
Kamae (« positions ») avec armes bokken, jo, hojo	tenchinage		position pointe vers l'avant, mains plus hautes que la pointe
	genkei kokyu nage		position pointe vers l'avant, mains plus basses que la pointe
	jodan no kamae		position arme au-dessus de la tête
	waki gamae		position yang, arme horizontale pointée vers l'arrière; <i>migi, hidari</i>
	hasso kamae		position yin; arme tenue près de la tempe; <i>migi, hidari</i>
	Chudan no kamae (ou seigan pointant vers le troisième œil)		position arme en avant pointant vers la gorge du partenaire
	naname ou gedan no kamae		position arme diagonale vers le bas; <i>migi, hidari</i>
Mouvement spécifique au Hojo unpô			manière spécifique de marcher pieds parallèles synchronisée à la respiration, le regard droit devant, bas dans les genoux, mains ouvertes entourant le centre (<i>hara</i>)

Programme technique

Attaques		Techniques	Remarques explicatives, compléments théoriques
SUWARIWAZA			« pratique à genoux »
Shomenuchi kiawase	1	Ikkyo omote / ura	pour <i>ura</i> : base et variation
	2	Nikyo omote / ura	pour <i>ura</i> : par <i>hijikime osae</i>
	3	Iriminage	jusqu'à <i>osae</i>
Katatetori gyakuhanmi	4	Shihonage	<i>hanmi hantachi</i> : 2 formes, 1. <i>tori</i> reste en <i>suwari waza</i> , 2. <i>tori</i> se lève après l'attaque
TACHIWAZA			« pratique debout »
Shomenuchi kiawase	5	Iriminage	base et variation
	6	Kotegaeshi	
	7	Sumiotoshi	base (avec <i>atemi</i>)
	8	Aikigoshi	
	9	Shihonage	entrée contre-attaque <i>yokomen uchi</i>
	10	Udekimenage	
	11	Uchikaitennage	entrée <i>irimi tenkan</i> , comme pour <i>sumiotoshi</i>
	12	Ikkyo ura	<i>kakarigeiko</i> (3 <i>uke</i>): <i>gyaku</i> !
Katatetori aihanmi	13	Ikkyo omote / ura	<i>omote</i> : entrée petit <i>tenkan tenshin</i>
	14	Nikyo omote / ura	<i>ura</i> : <i>irimi tenkan</i>
	15	Sankyo omote / ura	<i>omote</i> : entrée petit <i>tenkan tenshin</i> , <i>ura</i> : <i>irimi</i> avec coupe <i>kiri oroshi</i>
	16	Shihonage	<i>jodan kuzushi</i> ! 1. direct, 2. <i>tenkan tenshin</i> (<i>shimohanen</i> et <i>kamihanen</i>), 3. <i>irimi tenkan tenshin</i>
	17	Uchikaitensankyo	<i>irimi tenkan sabaki</i>
Katatetori gyakuhanmi	18	Uchikaitensankyo	<i>tenkan sabaki</i> , libération <i>chudan yang</i> → saisir <i>sankyo</i>
Ryotetori	19	Shihogirikokyunage	entrée <i>irimi tenkan sabaki</i>
	20	Torifunekokyunage	entrée <i>irimi tenkan sabaki</i> , 2 formes
Katate ryotetori	21	Genkeikokyunage	<i>tanren tenkan sabaki</i>
	22	Kiriotoshi	<i>kigata</i> : 1. contact initial <i>chudan yin omote</i> , <i>irimi tenkan</i> 2. contact initial <i>chudan yang ura</i> , <i>tenkan</i>
	23	Maeotoshi	<i>ushiro ashi tenkan</i> : 1. contact initial <i>jodan yang omote</i> 2. contact initial <i>chudan yin ura</i> (<i>tai no henko</i>)
	24	Hikiotoshi	<i>mae ashi tenkan</i> : 1. contact initial <i>chudan yang omote</i> 2. contact initial <i>chudan yang ura</i>
	25	Kotegaeshi	<i>kigata</i> , <i>irimi tenkan</i> , contact initial <i>chudan yin omote</i>
Ushiro ryotetori	26	Tenchinage	entrée <i>mae ashi tenshin</i> : sur première et deuxième main (<i>tate ichi monji</i>)
	27	Genkeikokyunage	
Katatori menuchi	28	Iriminage	<i>tenkan sabaki</i> : 1. <i>shimohanen kata no te</i> 2. <i>kamihanen uchi no te</i>
	29	Ikkyo (omote)	
Yokomenuchi	30	Kotegaeshi	entrée <i>ushiro ashi Irimi tenkan kirioroshi sankakutai</i>
	31	Ikkyo	
	32	Ipponseoi	

Buki waza « Armes »	katas¹	Remarques explicatives, compléments théoriques
Kumi tachi		« travail au <i>bokken</i> »
1	Ichi no tachi « père » et « fils »	1 ^{er} kata au <i>bokken</i>
2	Ni no tachi « père » et « fils »	2 ^e kata au <i>bokken</i>
Kumi jo		« travail au <i>jo</i> »
3	1 ^{er} kata de Maître Ikeda	kata <i>omote</i>
4	2 ^e kata de Maître Ikeda	kata <i>ura</i>
5	3 ^e kata de Maître Ikeda	kata <i>hiki otoshi</i>
6	4 ^e kata de Maître Ikeda	kata <i>mae otoshi</i>
Hojo		de la Kashima Shinden Jikishinkage-ryu
7	haru no tachi « père » et « fils » ²	« sabre du printemps »

Connaissances théoriques: systématique de l'Aïkido

Tableau 1: Kumi jo, kata 1 de maître Ikeda (*omote*)

	Mouvement du kata	<i>tai / ashi sabaki</i>	Correspondance entrée technique de base sur attaque <i>kiawase</i>	Correspondance techniques <i>otoshi</i> sur attaque <i>katate ryote tori</i>	kata tout entier correspond à
1	<i>tsuki</i>	<i>mae ashi tenkan</i> linéaire, <i>kaiten</i>	<i>iriminage</i>	<i>hiki otoshi omote</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>uchi kaiten nage</i> sur <i>gyakuhanmi</i> ○ <i>iriminage</i> sur <i>kiawase</i> ○ <i>kimussubi no te kokyū</i>
2	<i>uke nagashi</i>	<i>irimi</i>	<i>ikkyo ura</i>	-	
3	<i>kiri oroshi</i>	<i>(ushiro ashi) tenkan</i>	<i>kotegaeshi</i>	<i>mae otoshi omote</i>	
4	<i>shomen uchi</i>	<i>irimi</i>	<i>shihō nage</i>	-	
5	Retour position <i>chudan</i>	<i>mae okuri ashi</i> ou <i>mae tsugi ashi</i>	-	-	

Tableau 2: Kumi jo, kata 2 de maître Ikeda (*ura*)

	Mouvement du kata	<i>tai / ashi sabaki</i>	Correspondance techniques <i>otoshi</i> sur attaque <i>katate ryote tori</i>	kata tout entier correspond à
1	<i>tsuki</i>	<i>(ushiro ashi) tenkan</i> , <i>mae okuri ashi</i>	<i>mae otoshi ura</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>soto katen nage</i> sur <i>gyakuhanmi</i>
2	<i>uke nagashi</i>	<i>irimi</i>	-	
3	<i>tsuki (jodan)</i>	<i>mae ashi tenkan, kaiten</i>	<i>hiki otoshi ura</i>	
4	<i>shomen uchi</i>	<i>irimi</i>	-	
5	Retour position <i>chudan</i>	<i>mae okuri ashi</i> ou <i>mae tsugi ashi</i>	-	

Le *kata 3* est fait de la première moitié du *kata 1* (mouvements 1-2) et de la deuxième moitié du *kata 2* (mouvements 3-4-5). Le *kata 4* est fait de la première moitié du *kata 2* (mouvements 1-2) et de la deuxième moitié du *kata 1* (mouvements 3-4-5).

Tableau 3: correspondances

Elément	techniques <i>otoshi</i>	Principes fondamentaux
Eau	<i>mae otoshi</i>	<i>ikkyo / sumiotoshi</i>
Terre	<i>hiki otoshi</i>	<i>nikyo / kotegaeshi</i>
Air	<i>kiri otoshi</i>	<i>sankyo / iriminage</i>
Feu	<i>kaiten otoshi</i>	<i>yonkyo / shihonage</i>

¹ Les différents *kata* demandés ici font l'objet d'un livre « Aikido Sanshinkai : Buki Waza, la pratique des armes en Aïkido » où tous leurs mouvements et positions sont détaillés. Ledit ouvrage peut être obtenu au Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel ou commandé par Internet.

² Ce *kata* est également publié dans un article du SSKL N°7 où il est détaillé étape par étape. L'article peut-être téléchargé gratuitement sur www.dojo-ne.ch dans la rubrique San Shin Kai Letter.