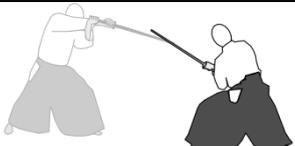
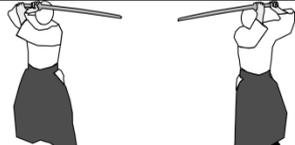
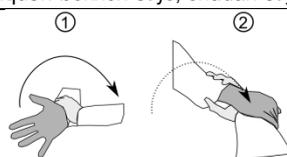


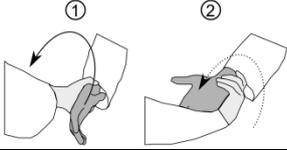
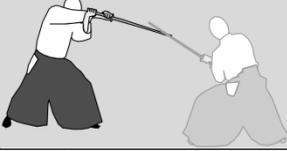
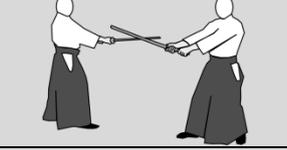
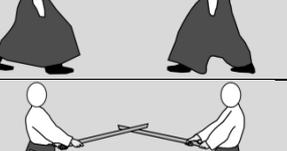
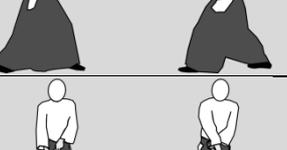
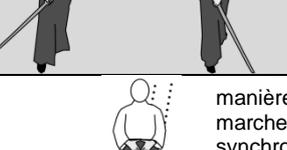
Programme d'examen du 3^e KYU

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	<p>bakken</p> <p>no ken</p> <p>migi</p> <p>hidari</p> <p>uchidachi</p> <p>shidachi</p> <p>haru no tachi</p> <p>tai atari</p>	<p>« dégainer le sabre »</p> <p>« rengainer le sabre »</p> <p>« droite »</p> <p>« gauche »</p> <p>rôle du « père » dans les katas de hojo</p> <p>rôle du « fils » dans les katas de hojo</p> <p>« sabre du printemps »</p> <p>« body check »</p>
Suburis « exercices » avec armes bokken et jo	<p>coupe shomen uchi</p> <p>coupe kiri oroshi</p> <p>coupe yokomen uchi</p> <p>coupe kessagiri</p> <p>parade ikkyo</p> <p>parade uke nagashi</p> <p>attaque tsuki</p> <p>mouvement makiotoshi</p>	<p>coupe verticale jusqu'au niveau <i>chudan</i></p> <p>coupe verticale jusqu'au niveau <i>gedan</i></p> <p>coupe diagonale au niveau <i>jodan</i></p> <p>coupe diagonale croisée de <i>hasso</i> à <i>gedan</i></p> <p> mouvement similaire à <i>ikkyo omote</i></p> <p> protection de la tête, pointe dirigée vers le partenaire, <i>tai sabaki: tenshin</i></p> <p>piquer: <i>bokken</i> et <i>jo, chudan</i> et <i>jodan</i></p> <p> <i>shimohanen</i> (le dessin à gauche est sur saisie <i>katate tori gyaku hanmi</i>)</p>

		 <p>① ②</p>	<p><i>kamihanen</i> (le dessin à gauche est sur saisie <i>katate tori gyaku hanmi</i>)</p>
<p>Kamae (« positions ») avec armes bokken, jo, hojo</p>	tenchinage		<p>position pointe vers l'avant, mains plus hautes que la pointe</p>
	genkei kokyu nage		<p>position pointe vers l'avant, mains plus basses que la pointe</p>
	jodan no kamae		<p>position arme au-dessus de la tête</p>
	waki gamae		<p>position yang, arme horizontale pointée vers l'arrière; <i>migi, hidari</i></p>
	hasso kamae		<p>position yin; arme tenue près de la tempe; <i>migi, hidari</i></p>
	Chudan no kamae (ou seigan pointant vers le troisième œil)		<p>position arme en avant pointant vers la gorge du partenaire</p>
	naname ou gedan no kamae		<p>position arme diagonale vers le bas; <i>migi, hidari</i></p>
<p>Mouvement spécifique au Hojo</p>	unpô		<p>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>)</p>

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>	base et variation
	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.