



AIKIDO NO KOKORO GROUP

Programme d'examen du 8^e KYU



Conditions

- ✓ 4 mois et 15 entraînements de pratique au minimum après le passage du 9^e kyu
- ✓ Maîtriser le contenu du 10^e et 9^e kyu qui peuvent aussi être examinés

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

Kokyu ho « Respirations »	1	3 ^e forme courte	<i>su no kokyu</i> : inspirer en montant les bras, expirer en les redescendant
	2	3 ^e forme longue	<i>ki musubi no te kokyu</i>
Tai / Ashi Sabaki (« déplacements du corps / des jambes »)	3	Hiki ashi	Faire un pas en arrière
	4	Ushiro shikko ho	Marcher sur les genoux en arrière
Ukemi (« chutes »)	5	Ushiro Ukemi	Bim-bam en arrière sur le dos, 3 ^e forme
	6	Mae Ukemi	Chute avant bloquée
Attaques	7	(Shomenuchi) Kiawase	Attaque où on envoie la main dans le menton du partenaire
	8	Ryotetori	Attaque où l'on saisit les deux poignets du partenaire par devant
Undo		Exercices	
	9	Yubi no saki kara Ki wo dasu taiso 16 undo	Exercice d'extension de l'énergie <i>Ki</i> jusqu'au bout des doigts
	10	Yoko kaiten ukemi 10x	Depuis <i>seiza</i> et retour en <i>seiza</i> (ours, taper avec les deux mains au sol)
	11	Sur attaque <i>ikkyo undo</i> (poussée) aux épaules : 1. <i>ushiro ukemi</i> , et se relever 2. passer les bras à l'intérieur et faire <i>tenchinage</i>	
TACHI WASA			« pratique debout »
Attaques		Techniques	
Shomenuchi Kiawase	12	Kotegaeshi	Patte d'ours avec déplacement <i>irimi tenkan tenshin</i>
Chudan tsuki	13	Kotegaeshi	Esquiver à l' extérieur , patte d'ours avec déplacement <i>tenkan tenshin</i>
	14	Tenchinage	Esquiver à l' extérieur , contrôler le coude, projection ciel-Terre
BUKI WASA			« Pratique des armes »
<i>Jo</i> – changement de <i>hamni</i>	15	10x	Avec le <i>jo</i> en mains, sauter, changer de <i>hamni</i> (=changer les pieds et les mains)
<i>Jo</i> – <i>ushiro shikko ho</i>	16	2 traversées de <i>dojo</i>	1. Reculer en tenant le <i>jo</i> stable devant soi 2. Reculer en faisant des coupes <i>shomen uchi</i>