



**CEAB**  
Centre d'Etudes  
d'AïKIDO et de BUDO  
Progression technique

# AÏKIDO

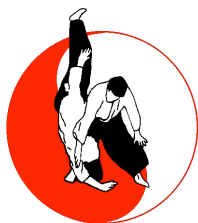
## PROGRESSION TECHNIQUE

du 6<sup>ème</sup> kyu au 4<sup>ème</sup> dan

Paul MULLER

6<sup>e</sup> DAN d'AÏKIDO de AIKIKAI HOMBU DOJO TOKYO

Le 10 octobre 2003



**CEAB**  
**Centre d'Etudes**  
**d'Aikido et de BUDO**  
**Progression technique**

## VOCABULAIRE

### Educatif :

- AIKI-TAISO : Educatifs de base de l'Aikido
  - TANDO KU DOSA : Exercices faits seul
  - SO TAI DOSA : Exercices à deux
- UKEMI : Chutes
- UKE : L'attaquant qui chute en fin de mouvement
- TORI : Celui qui exécute la technique
- TAISABAKI : Déplacement debout
  - IRIMI : En entrant
  - TENKAN : En tournant
- SHIKKO : Déplacement à genoux

### Formes de travail :

- TACHI WAZA : Travail debout
- USHIRO WAZA : Travail sur saisies arrière
- SUWARI WAZA : Travail à genoux
- HANMI HANDACHI WAZA : Travail où celui qui exécute la technique (TORI) est à genoux et celui qui attaque (UKE) est debout

### Noms génériques :

- KOKYU-NAGE : Techniques de projections avec la force du KOKYU
- KOSHI-NAGE : Techniques de projections hanchées

### Formes des techniques :

- OMOTE : Positif, se dit de la forme positive (YANG) des mouvements
- URA : Négatif, se dit de la forme négative (YIN) des mouvements

### Positions :

- HANMI : Position
- AIHAMNI : Garde directe : UKE et TORI ont le même côté en avant
- GYAKU MANMI : Garde inverse : UKE a le côté gauche et TORI le côté droit devant ou l'inverse

### Niveau des attaques :

- JO DAN : Niveau haut (visage)
- CHU DAN : Niveau moyen (ventre)
- GE DAN : Niveau bas



**CEAB**  
Centre d'Etudes  
d'AIKIDO et de BUDO  
Progression technique

**MOUVEMENTS POUR LE 6<sup>ème</sup> KYU :**

<u>Forme de travail</u>	<u>Formes d'attaques</u>	<u>Techniques</u>
TACHI WAZA (travail debout)	AIHANMI KATATE DORI (saisie du poignet en position directe)	SHIHO-NAGE (Omote) KOTE-GAESHI (Ura) IRIMI-NAGE (Ura) IKKYO (Omote-Ura) NIKYO (Ura)
	SHOMEN UCHI (attaque de face en frappant de haut en bas vers la tête)	IKKYO (Omote) IRIMI-NAGE (Ura)

**MOUVEMENTS POUR LE 5<sup>ème</sup> KYU :**

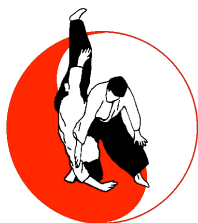
<u>Forme de travail</u>	<u>Forme d'attaques</u>	<u>Techniques</u>
TACHI WAZA	<u>AIHANMI KATATE DORI</u>	NIKYO (Omote)
	<u>GYAKU HANMI KATATE DORI</u> (saisie du poignet en position contraire) <u>Nota</u> : Ces 2 saisies sont souvent désignées par la partie soulignée.	SHIHO-NAGE (Omote-Ura) KOTE-GAESHI IRIMI-NAGE (Ura) UCHI-KAITEN-NAGE KOKYU-NAGE IKKYO (Omote-Ura) NIKYO (Omote-Ura)
	SHOMEN UCHI	IKKYO (Ura) KOTE-GAESHI (Ura)
	CHUDAN TSUKI (coup de poing direct au ventre)	KOTE-GAESHI (Ura)
SUWARI WAZA	SHOMEN UCHI	IKKYO (Omote-Ura) IRIMI-NAGE (Ura)
	RYOTE DORI (saisie des 2 poignets)	KOKYU-HO



**CEAB**  
 Centre d'Etudes  
 d'AIKIDO et de BUDO  
 Progression technique

**MOUVEMENTS POUR LE 4<sup>ème</sup> KYU :**

<u>Forme de travail</u>	<u>Forme d'attaque</u>	<u>Techniques</u>
TACHI WAZA	AIHANMI KATATE DORI	SANKYO (Omote-Ura) UCHI-KAITEN-SANKYO
	GYAKU HANMI KATATE DORI	UDE-KIME-NAGE (Omote-Ura) TENSHI-NAGE HIJI-KIMEOSAE
	KATATE RYOTE DORI (saisie d'un poignet à 2 mains, position GYAKU)	KOKYU-NAGE IKKYO (Omote-Ura) NIKYO (Ura)
	RYOTE DORI	SHIHO-NAGE (Omote-Ura) UDE-KIME-NAGE (Omote-Ura) TENSHI-NAGE IKKYO (Omote-Ura)
	SHOMEN UCHI	NIKYO (Omote-Ura) SANKYO (Omote-Ura) UCHI-KAITEN-SANKYO
	YOKOMEN UCHI (attaque latérale haute)	SHIHO-NAGE (Omote) KOTE-GAESHI IRIMI-NAGE (Ura) TENSHI-NAGE
	CHUDAN TSUKI	IKKYO (Omote-Ura) UDE-KIME-NAGE (Ura) HIJIKIMEOSAE IRIMI-NAGE (Omote-Ura)
	JODAN TSUKI (coup de poing visage)	IRIMI-NAGE (Ura)
SUWARI WAZA	SHOMEN UCHI	NIKYO (Omote-Ura)
	KATA DORI (saisie d'une épaule)	IKKYO (Omote-Ura) NIKYO (Omote-Ura)



**CEAB**  
**Centre d'Etudes**  
**d'Aikido et de BUDO**  
**Progression technique**

**MOUVEMENTS POUR LE 3<sup>ème</sup> KYU :**

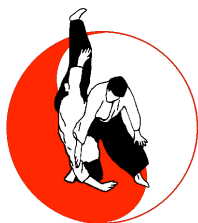
Forme de travail	Forme d'attaque	Techniques
TACHI WAZA	GYAKU HAMNI KATATE DORI	SANKYO (Omote-Ura) YONKYO (Omote-Ura)
	KATATE RYOTE DORI	SHIHO-NAGE (Omote) KOTE-GAESHI IRIMI-NAGE (Ura)
	RYOTE DORI	KOTE-GAESHI IRIMI-NAGE KOKYU-NAGE
	SHOMEN UCHI	YONKYO (Omote-Ura) GOKYO
	YOKOMEN UCHI	IKKYO (Omote-Ura) NIKYO (Omote-Ura) SANKYO (Omote-Ura) UCHI-KAITEN-SANKYO
	CHUDAN TSUKI	SHIHO-NAGE (Omote) UCHI-KAITEN-NAGE SOTO-KAITEN-NAGE UCHI-KAITEN-SANKYO
	JODAN TSUKI	IKKYO (Omote-Ura) KOTE-GAESHI (Ura)
USHIRO WAZA (travail sur saisie arrière)	RYOTE DORI	UCHI-KAITEN-SANKYO SHIHO-NAGE (Omote) KOTE-GAESHI (Omote) IRIMI-NAGE (Ura) HIJIKESAE IKKYO (Omote)
SUWARI WAZA	SHOMEN UCHI	KOTE-GAESHI (Ura) SANKYO (Omote-Ura)
	KATA DORI	SANKYO



**CEAB**  
**Centre d'Etudes**  
**d'Aikido et de BUDO**  
**Progression technique**

**MOUVEMENTS POUR LE 2<sup>ème</sup> KYU :**

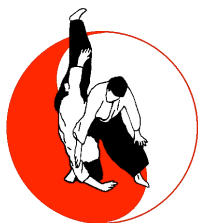
<u>Forme de travail</u>	<u>Forme d'attaque</u>	Techniques :
TACHI WAZA	KATA DORI MENUCHI (saisie d'une épaule et attaque au visage)	SHIHO-NAGE (Omote) KOTE-GAESHI (Omote) IRIMI-NAGE (Ura) KOSHI NAGE IKKYO (Omote-Ura) NIKYO (Omote-Ura)
	MUNA DORI (prise des revers à une main)	SHIHO-NAGE (Omote) UCHI-KAITEN-SANKYO IKKYO (Omote-Ura)
	SHOMEN UCHI	SHIHO-NAGE JIYU WAZA (techniques libres)
	YOKOMEN UCHI	YONKYO (Omote-Ura) GOKYO KOSHI-NAGE
	JODAN TSUKI	NIKYO (Omote-Ura) UCHI-KAITEN-SANKYO
	MAEGERI (coup de pied direct)	IRIMI-NAGE ASHI-BARAÏ (fauchage de la jambe d'appui)
USHIRO WAZA	ERI DORI (saisie du col)	IKKYO (Omote-Ura) TENSHI-NAGE
	RYOKATA DORI (saisie des épaules)	IKKYO (Omote-Ura) NIKYO (Omote-Ura) SANKYO (Omote-Ura) KOTE-GAESHI UDE-KIME-NAGE
	RYOHIJI DORI (saisie des coudes)	KOTE-GAESHI IRIMI-NAGE
	KATATE DORI KUBISHIME (saisie d'un poignet et étranglement)	IKKYO (Omote-Ura) KOSHI-NAGE UCHI-KAITEN-SANKYO
SUWARI WAZA	SHOMEN UCHI	YONKYO (Omote-Ura) GOKYO
	RYOKATA DORI	IKKYO (Omote-Ura) NIKYO (Omote-Ura)
TACHI WAZA NININGAKE (randori contre 2 adversaires)	RYO SODE DORI (saisie des manches) SHOMEN UCHI	JIYUWAZA



**CEAB**  
 Centre d'Etudes  
 d'AïKIDO et de BUDO  
 Progression technique

**MOUVEMENTS POUR LE 1<sup>er</sup> KYU :**

Forme de travail	Forme d'attaque	Techniques
TACHI WAZA	SHOMEN UCHI	AÏKI-OTOSHI SUMI-OTOSHI
	YOKOMEN UCHI	JIYUWAZA ( techniques libres)
	CHUDAN TSUKI	JIYUWAZA
	JODAN TSUKI	SOTO-KAITEN-NAGE USHIRO-KIRI-OTOSHI KOSHI-NAGE SHIHO-NAGE
	MAGERI	JIYUWAZA
USHIRO WAZA	RYOTE DORI	NIKYO (Omote-Ura) SANKYO (Omote-Ura) YONKYO (Omote-Ura) KOKYU-NAGE KOSHI-NAGE
	KATATEDORI KUBISHIME	SHIHO-NAGE (Omote) KOTE-GAESHI IRIMI-NAGE NIKYO (Omote-Ura) SANKYO (Omote-Ura)
	ERI DORI	NIKYO (Omote-Ura) IRIMI-NAGE (Ura)
HANMI HANDACHI WAZA (Tori travail à genoux et Uke debout)	KATATE DORI	SHIHO-NAGE (Omote-Ura) UCHI-KAITEN-NAGE IKKYO (Omote-Ura)
	RYOTE DORI	SHIHO-NAGE (Omote-Ura)
SUWARI WAZA	SHOMEN UCHI	JIYUWAZA
	YOKOMEN UCHI	IKKYO (Omote-Ura)
TACHI WAZA NININGAKE	RYO SODE DORI SHOMEN UCHI	JIYUWAZA



**CEAB**  
 Centre d'Etudes  
 d'AïKIDO et de BUDO  
 Progression technique

## YUDAN-SHA (CEINTURE NOIRE)

### POUR LE 1<sup>er</sup> DAN :

- Tous les mouvements précédents
- RANDORI contre 2 adversaires, attaques diverses
- TANTO DORI (défense contre couteau) :  
     3 à 4 mouvements contre : SHOMEN, YOKOMEN, CHUDAN TSUKI,  
     GYAKU YOKOMEN = UKE NAGASHI (frappe latérale de revers)
- JO DORI (défense contre bâton)  
     3 à 4 mouvements contre TSUKI et SHOMEN  
     3 à 4 mouvements en sollicitation (Tori garde le Jo et sollicite la saisie)

### POUR LE 2<sup>ème</sup> DAN :

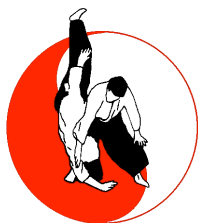
- Comme pour le 1<sup>er</sup> dan plus :
- TACHI DORI (défense contre bokken)  
     3 à 4 mouvements contre SHOMEN, YOKOMEN et TSUKI
- AÏKIKEN : Les 2 adversaires ont un BOKEN  
     3 à 4 mouvements de parades et de contre-attaques

### POUR LE 3<sup>ème</sup> DAN :

- Comme pour le 2<sup>ème</sup> dan plus
- RANDORI contre 3 adversaires
- AÏKIJO : Les 2 adversaires ont un JO  
     3 à 4 mouvements de parades et de contre-attaques sur attaque CHUDAN TSUKI

### POUR LE 4<sup>ème</sup> DAN :

- Comme pour le 3<sup>ème</sup> dan plus :
- RANDORI contre 4 adversaires
- 2 KUMITACHI
- 2 KUMIJO



**CEAB**  
**Centre d'Etudes**  
**d'AïKIDO et de BUDO**  
**Progression technique**

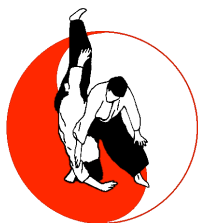
## GLOSSAIRE

### Formes d'attaques :

1. AIHANMI KATATE DORI	Saisie du poignet en position directe
2. GYAKU HANMI KATATE DORI	Saisie du poignet en position contraire
3. KATATE RYOTE DORI	Saisie d'un poignet à deux mains
4. RYOTE DORI	Saisie des deux poignets
5. KATA DORI	Saisie de l'épaule
6. KATA DORI MENUCHI	Saisie de l'épaule avec frappe directe
7. RYOKATA DORI	Saisie des deux épaules
8. MUNA DORI	Saisie des revers
9. SHOMEN UCHI	Attaque de face vers la tête de bas en haut
10. YOKOMEN UCHI	Attaque latérale de la tête
11. CHUDAN TSUKI	Coup de poing direct au ventre
12. JODAN TSUKI	Coup de poing direct au visage
13. MAGERI	Coup de pied direct
14. USHIRO RYOTE DORI	Saisie arrière des 2 poignets
15. USHIRO RYOHJI DORI	Saisie arrière des 2 coudes
16. USHIRO RYOKATA DORI	Saisie arrière des 2 épaules
17. USHIRO ERI DORI	Saisie arrière du col
18. USHIRO KATATE DORI KUBISHIME	Saisie arrière d'un poignet et étranglement

### Techniques :

1. SHIHO-NAGE	Projection dans les 4 directions
2. KOTE-GAESHI	Poignet retourné
3. IRIMI-NAGE	Projection en entrant
4. KAITEN-NAGE	Projection par mouvement tournant
5. TENSHI-NAGE	Projection Terre-Ciel
6. UDE KIME-NAGE	Projection avec balancé du coude
7. HIJI KIMEOSAE	Blocage du coude
8 IKKYO	1 <sup>er</sup> principe (immobilisation)
9. NIKYO	2 <sup>ème</sup> principe (immobilisation)
10. SANKYO	3 <sup>ème</sup> principe (immobilisation)
11. YONKYO	4 <sup>ème</sup> principe (immobilisation)
12. GOKYO	5 <sup>ème</sup> principe (immobilisation)



**CEAB**  
 Centre d'Etudes  
 d'AïKIDO et de BUDO  
 Progression technique

**Points importants pour un passage de Grade en Aïkido d'après Maître CHIBA.**

1. Exactitude de la technique
2. Efficacité de la technique
3. Posture
4. Maai
5. Kokyu Ryoku
6. Continuité et souplesse (relaxation) dans les mouvements
7. Zanshin
8. Esprit
9. Ukemi
10. Comportement et attitude.

Chacun de ces points est considéré de façon égale. Quelques explications :

MAAI : Est l'élément le plus important dans tout entraînement à un art martial. C'est la sensation de distance par rapport à tout adversaire.

Pour se rendre compte du Maai correct, plusieurs facteurs entrent en jeu, par exemple : la taille relative des personnes impliquées, qu'il y ait, soit un partenaire, soit plusieurs ; L'espace environnant ; le type d'arme auquel on fait face : La différence de longueur entre un sabre et un couteau, etc... D'ailleurs, Maai change constamment par le courant même de l'action créée par l'attaque et la défense. Au moment où l'adversaire bouge, Maai commence à changer. Quand l'un prend l'initiative en utilisant sa subjectivité pour gagner le contrôle, le résultat de ce changement est d'affecter Maai, à cause de ses nombreux changements et bien plus encore à cause du caractère dynamique de Maai, sa distance exacte ne peut être mesurée et pensée dans une forme fixe, ni être apprise en théorie : le "sens" de Maai est affaire d'expérience pratique et peut seulement être développé à travers la pratique.

ZANSHIN : Peut être traduit en français comme l'observation de l'adversaire ou de la situation après avoir exécuté une technique. La technique physique se termine quand on a exécuté la technique mais l'action, continue encore en conscience dans laquelle le Maai correct peut être calculé pour la technique suivante si nécessaire.

Cependant la signification de Zanshin n'est pas limitée à ce point de vue pratique.

Dans un sens plus profond, Zanshin dénote la continuité et le flux du KI (énergie en conscience), la liaison entre une action et une autre, entre le Ying et le Yang, entre la vie et la mort.



**CEAB**  
 Centre d'Etudes  
 d'AïKIDO et de BUDO  
 Progression technique

KOKYU RYOKU : Est aussi appelé KI .

C'est l'extraordinaire puissance produite quand le corps et l'esprit sont unifiés.

Au plus haut niveau de l'Aïkido, Kokyu Ryoku est compris comme une énergie spirituelle qui se transforme en énergie physique.

Certaines techniques de respiration stimulent ainsi cette forme de transformation (Kokyu : Respiration, Ryoku : Pouvoir).

En Aïkido s'entraîner à développer ou à découvrir ce Kokyu Ryoku est extrêmement important, parce que la découverte du Kokyu Ryoku est nécessaire pour la réalisation de l'énorme pouvoir que chacun possède en conscience.

Cette puissance est le plus souvent utilisée très partiellement et rarement pleinement réalisée.

UKEMI : (Roulade)

C'est la méthode de protection contre les techniques d'attaques.

Il y a plusieurs sortes d'Ukemi, selon la technique employée et les conditions du flux. Maîtriser Ukemi est très important dans l'apprentissage de l'Aïkido, non seulement pour se protéger, mais encore pour la confiance qu'il donne durant la pratique, confiance nécessaire à la réelle jouissance de cet art.

Cependant l'idée d'Ukemi en Aïkido devrait se comprendre plus profondément.

L'Aïkido idéal n'a ni gagnant ni perdant. En pratique personne ne doit vaincre personne, personne ne doit être vaincu par personne.

Ce n'est que de l'action pure, l'un exécute le mouvement, l'autre exécute l'Ukemi (chute).

C'est de l'action pure dans laquelle l'un complète sa mission et laisse l'autre compléter la sienne au sein de la technique. C'est pourquoi, il n'y a aucune différence entre la technique et l'Ukemi en Aïkido. Il est important de comprendre l'Ukemi ou la technique comme action pure.