

EXEMPLE DE PROGRESSION POUR LES GRADES KYU

L'idée même de progression technique ou pédagogique est extrêmement difficile à manier en Aïkido puisque toute la pratique n'est que répétition et aller-retours incessants entre des "bases" et des "variations".

Il faut bien pourtant aborder les différentes techniques et formes de travail dans un certain ordre, obéissant à une certaine logique. Le présent document propose ici, à titre d'exemple, une possibilité de progression logique. Il y aurait, bien sûr, d'autres combinaisons possibles et il ne faut surtout pas comprendre, ni tenter d'appliquer, cette progression de façon rigide.

Dans cet esprit, elle peut servir de base à l'évaluation des grades Kyu, aidant ainsi professeurs et pratiquants à situer les différents niveaux.

Ces grades Kyu sont attribués, au sein du club, par le professeur, dans les premiers mois et années de pratique, avant l'obtention de la ceinture noire.

5° KYU

Tachi waza

Ai Hammi katate dori
Katate dori
Shomen uchi

Ikkyo - Shiho nage - Irimi nage
Shihoo nage - Tenchi nage
Ikkyo - Irimi nage

Suwari waza

Ryote dori

Shikko (déplacement) - Kokyu hoo

4° KYU

Tachi waza

Katate dori

Kata dori
Ai Hammi katate dori
Shomen uchi
Yokomen uchi
Ryote dori
Ushiro Ryote dori

Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Irimi nage - Uchi kaiten nage -
Kokyu nage - Ude kime nage - Sokumen irimi nage
Ikkyo - Nikyo -
Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Ude kime nage -
Kote gaeshi
Shiho nage - Ude kime nage -
Tenchi nage
Sankyo

Suwari waza

Ai Hammi katate dori
Shomen uchi

Ikkyo - Irimi nage -
Ikkyo - Irimi nage -

3° KYU

Tachi waza

Katate ryote dori
Ryote dori
Ushiro Ryote dori

Yokomen uchi
Shomen uchi
Kokyū nage

Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Ude kime nage - Kokyū hoo -
Ikkyo - Shiho nage -
Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Shiho nage - Irimi nage -
Ude kime nage
Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kote gaeshi - Irimi nage -
Nikyo - Sankyo - Yonkyo -
Diverses formes d'attaques

Suwari waza

Katate dori
Kata dori
Shomen uchi

Ikkyo - Nikyo
Ikkyo - Nikyo
Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kote gaeshi

Hanmi Handachi waza

Katate dori
Shomen uchi

Shiho nage - Uchi Kaiten nage
Irimi nage

2° KYU

Tachi waza

Kata dori men uchi
Ushiro Ryo kata dori
Kata dori
Katate dori
Shomen uchi
Yokomen uchi
Ryote dori
Ai Hammi katate dori
Katate ryote dori
Ushiro Ryote dori
Chudan tsuki
Jodan tsuki
Ushiro Ryo hiji dori
Mae Ryo kata dori
Kokyū nage

Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Shiho nage - Irimi nage
Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Sokumen Irimi nage -
Sankyo - Yonkyo -
Sankyo - Yonkyo - Sumi otoshi - Aiki otoshi - Koshi nage -
Shiho nage - Soto Kaiten nage - Uchi Kaiten nage -
Gokyo
Kote gaeshi - Irimi nage -
Koshi nage
Irimi nage
Juji garami - Sokumen Irimi nage -
Ikkyo - Irimi nage -
Hiji kime osae
Ikkyo
Sokumen irimi nage
Diverses formes d'attaques

Suwari waza

Ryo Kata dori
Yokomen uchi
Kata dori
Katate dori

Ikkyo - Nikyo -
Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Gokyo - Irimi nage -
Sankyo
Kote gaeshi - Irimi nage

Hanmi Handachi waza

Shomen uchi
Ryote dori
Katate dori

Kote gaeshi
Shiho nage
Soto Kaiten nage

Tachi waza

Ushiro eri dori	Ikkyo - Kote gaeshi - Shiho nage -
Jodan tsuki	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Shiho nage - Irimi nage - Kaiten nage
Chudan tsuki	Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Kaiten nage -
Shomen uchi	Gokyo
Muna dori	Shiho nage
Ushiro Katate dori kubi shime	Kote gaeshi - Shiho nage
Katate ryote dori	Juji garami
Diverses applications sur	{Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - kaiten nage - Sumi otoshi
Diverses saisies & frappes	{Koshi nage - Sokumen Irimi nage

Toutes les applications de :

Ude kime nage à partir de la base Shiho nage

Hiji kime osae à partir de la base Ikkyo et Nikyo ura

Suwari waza

Yokomen uchi	Kote gaeshi
Shomen uchi	Gokyo

Hanmi Handachi waza

Shomen uchi	Ikkyo - Nikyo - Gokyo
Katate dori	Nikyo

plus toutes les techniques réalisables en Suwari waza et Hanmi Handachi waza

LES GRADES "DAN" (CEINTURE NOIRE)

Les grades DAN sont délivrés, après plusieurs années de pratique, au cours d'examens organisés au plan régional, inter-régional ou national, en fonction des niveaux, devant des jurys inter-fédéraux.

Les modalités et programmes (qui intègrent progressivement toutes les formes de travail : armes, plusieurs partenaires...) de ces examens sont souvent légèrement modifiés et les candidats doivent donc s'informer auprès de leur professeur des dispositions en vigueur.

TEMPS D'ETUDE MINIMUM REQUIS A PARTIR DE L'OBTENTION DU GRADE PRECEDENT :

* 5° KYU : 2 mois	
* 4° KYU : 3 mois	1° DAN : 12 mois
* 3° KYU : 6 mois	2° DAN : 2 ans
* 2° KYU : 7 mois	3° DAN : 2 ans
* 1° KYU : 8 mois	4° DAN : 3 ans

Il faut insister sur le fait que ces délais sont des minima réglementaires qui correspondent au travail d'un pratiquant normalement doué, mais s'entraînant de façon très assidue, intensive et quasi-quotidienne. Pour la grande majorité des élèves, il faut envisager un temps d'étude nettement plus long, en moyenne, sans doute, multiplié par deux.