

# Règlement particulier CSDGE du 27 Novembre 2014

## ANNEXE III

### I – NOMENCLATURE TECHNIQUE

Il doit être clair que la nomenclature technique proposée ici ne représente pas l'ensemble du répertoire technique de l'Aïkido qui doit, avec discernement, être étudié dans la pratique régulière. Cette nomenclature est destinée à servir de support aux examens de passage de grade dan et, à ce titre, n'a retenu que les techniques et formes d'attaque les plus usitées, les plus révélatrices et les plus porteuses de sens tant au plan pédagogique que du point de vue de l'évaluation. Cette sélection ne doit en aucun cas être considérée comme un cadre délimitant l'enseignement et la pratique de tous les jours.

#### **1 – Classification des techniques en fonction des formes de travail**

##### - SUWARIWAZA :

Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza)

##### - HANMIHANDACHIWAZA :

Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza) face à un partenaire debout.

##### - TACHIWAZA :

Techniques effectuées à partir de la station debout.

- Pratique avec plusieurs partenaires (Aite-Uke)
- Pratique avec armes contre un (des) partenaire (s) désarmé (s) (Aite-Uke)
- Pratique désarmé contre un (des) partenaire (s) armé (s) (Aite-Uke)

#### **2 – Famille des techniques**

NAGEWAZA : techniques de projection

KATAMEWAZA : techniques de contrôle ou d'immobilisation

NAGEKATAMEWAZA : techniques de projection suivies d'un contrôle.

#### **3 - Kogekiho (formes d'attaque)**

Formes d'attaques spécifiques à l'examen mais non exhaustives.

1. AIHANMI KATATE DORI
2. KATATE DORI (GYAKUHANMI KATATE DORI)
3. KATA DORI
4. MUNA DORI
5. RYOTE DORI
6. KATATE RYOTE DORI (MOROTE DORI)
7. RYO KATA DORI
8. SHOMEN UCHI
9. YOKOMEN UCHI
10. KATA DORI MEN UCHI
11. TSUKI
  - 11 - 1 CHUDAN TSUKI
  - 11 - 2 JODAN TSUKI
12. USHIRO ERI DORI
13. USHIRO RYOTE DORI
14. USHIRO RYOKATA DORI
15. USHIRO RYOHIJI DORI
16. USHIRO KATATEDORI KUBISHIME

FUTARI DORI : deux partenaires (Aite-Uke) saisies simultanément

TANINZU GAKE : plusieurs partenaires (Aite-Uke)

BUKI (TANTO, JO, TACHI) : attaque avec armes :  
Tanto dori, Jo dori, Jo nage waza, Tachi dori, Ken Tai Ken, Jo Tai Jo

#### 4 – Nom des techniques

##### A - NAGE WAZA

- 1 – IRIMINAGE (+ Forme SOKUMEN)
- 2 – SHIHONAGE
- 3 – KOTE GAESHI
- 4 – KAITENNAGE
  - . UCHI KAITENNAGE
  - . SOTO KAITENNAGE
- 5 – TENCHINAGE
- 6 – KOSHINAGE
- 7 – USHIRO KIRIOTOSHI
- 8 – UDEKIMENAGE
- 9 – JUJIGARAMI
- 10 – SUMIOTOSHI : Projection sur le côté en balayant la jambe
- 11 – KOKYUNAGE

##### B – KATAMEWAZA

- 1 – IKKYO
- 2 – NIKYO
- 3 – SANKYO
- 4 – YONKYO
- 5 – GOKYO
- 6 – HIJIKIMEOSAE
- 7 – UDEGARAMI

##### C – NAGE KATAMEWAZA

- 1 – KOTEGAESHI
- 2 – IRIMINAGE
- 3 – SHIHONAGE

#### 5 – Commentaires sur le déroulement des examens

##### 5.1 – Généralités sur les examens

###### Généralités

Bien que le candidat soit censé connaître toutes les techniques réalisables dès le 1<sup>er</sup> Dan, l'interrogation sera conduite autour des fondamentaux.

On respectera pour cela une logique d'interrogation qui n'essaiera pas de piéger le candidat mais qui tentera au contraire de lui donner les moyens de s'exprimer.

La conduite de l'interrogation devra permettre au candidat (Aite/Tori) de mettre en valeur sa maîtrise progressive des principes d'AIKIDO.

Les éléments d'évaluation et niveaux d'exigence relatifs à chaque Dan sont précisés par l'annexe 2.

##### 5.2 - Déroulement et logique de l'interrogation

Il est souhaitable que les examens de grades Dan se déroulent dans l'ordre suivant des formes de travail :

- . Suwariwaza
- . Hanmihandachi
- . Tachiwaza – saisies

- . Tachiwaza – frappes
- . Ushirowaza
- . Bukiwaza
- . Taninzu gake

Il est à proscrire d'utiliser un mode d'interrogation anarchique quant aux choix des formes d'attaques.

Jyuwaza (techniques libres) est un mode d'interrogation : il est utilisable par les examinateurs à n'importe quel moment en complément des demandes spécifiques, et particulièrement de plus en plus pour les examens des 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> Dan.

Une interrogation respectant les conseils précédents puisera en priorité parmi les techniques mises en exergue (soulignées) dans les listes suivantes.

## **II – Liste des techniques à utiliser en priorité pour les interrogations de SHODAN à YONDAN**

### **A – 1 SUWARIWAZA**

- SHOMEN UCHI IKKYO
- SHOMEN UCHI NIKYO
- SHOMEN UCHI SANKYO
- SHOMEN UCHI YONKYO
- SHOMEN UCHI GOKYO
- SHOMEN UCHI IRIMINAGE
- SHOMEN UCHI KOTEGAESHI
- SHOMEN UCHI KOKYUNAGE

### **A – 2 SUWARIWAZA**

- YOKOMEN UCHI IKKYO
- YOKOMEN UCHI NIKYO
- YOKOMEN UCHI SANKYO
- YOKOMEN UCHI YONKYO
- YOKOMEN UCHI GOKYO
- YOKOMEN UCHI IRIMINAGE
- YOKOMEN UCHI KOTEGAESHI
- YOKOMEN UCHI KOKYUNAGE

### **A - 3 – SUWARIWAZA**

- KATA DORI IKKYO
- KATA DORI NIKYO

### **B - 1 - HANMIHANDACHIWAZA**

- KATATE DORI IKKYO
- KATATE DORI NIKYO
- KATATE DORI IRIMINAGE
- KATATE DORI KOTEGAESHI
- KATATE DORI SHIHONAGE
- KATATE DORI KAITENNAGE (Uchi ou Soto)
- KATATE DORI KOKYUNAGE

### **B - 2 - HANMIHANDACHIWAZA**

- RYOTE DORI SHIHONAGE
- RYOTE DORI KOKYUNAGE

### **B - 3 - HANMIHANDACHIWAZA**

- USHIRO RYOKATA DORI IKKYO
- USHIRO RYOKATA DORI SANKYO
- USHIRO RYOKATA DORI KOTEGAESHI
- USHIRO RYOKATADORI KOKYUNAGE

### **C - 1 – TACHIWAZA**

- AIHANMI KATATE DORI IKKYO
- AIHANMI KATATE DORI NIKYO
- AIHANMI KATATE DORI SANKYO
- AIHANMI KATATE DORI UCHIKAITEN SANKYO
- AIHANMI KATATE DORI IRIMINAGE
- AIHANMI KATATE DORI KOTEGAESHI
- AIHANMI KATATE DORI SHIHONAGE
- AIHANMI KATATE DORI UDEKIMENAGE
- AIHANMI KATATE DORI KOSHINAGE

#### C - 2 – TACHIWAZA

- KATATE DORI IKKYO
- KATATE DORI NIKYO
- KATATE DORI SANKYO
- KATATE DORI IRIMINAGE
- KATATE DORI KOTEGAESHI
- KATATE DORI SHIHONAGE
- KATATE DORI KAITENNAGE
- KATATEDORI TENCHINAGE
- KATATE DORI SUMIOTOSHI
- KATATE DORI HIJIKIMEOSAE
- KATATE DORI UDEKIMENAGE
- KATATE DORI KOSHINAGE
- KATATE DORI KOKYUNAGE

#### C - 3 – TACHIWAZA

- KATA DORI IKKYO
- KATA DORI NIKYO
- KATA DORI KOKYUNAGE

#### C - 4 – TACHIWAZA

- MUNA DORI IKKYO
- MUNA DORI SHIHONAGE
- MUNA DORI UCHIKAITEN SANKYO

#### C - 5 – TACHIWAZA

- RYOTE DORI IKKYO
- RYOTE DORI NIKYO
- RYOTE DORI IRIMINAGE
- RYOTE DORI KOTEGAESHI
- RYOTE DORI SHIHONAGE
- RYOTE DORI UDEKIMENAGE
- RYOTE DORI TENCHINAGE
- RYOTE DORI KOSHINAGE
- RYOTE DORI KOKYUNAGE

#### C - 6 – TACHIWAZA

- RYOKATA DORI IKKYO
- RYOKATA DORI NIKYO
- RYOKATA DORI IRIMINAGE SOKUMEN (NANAME KOKYUNAGE)
- RYOKATA DORI KOKYUNAGE

#### C - 7 – TACHIWAZA

- KATATE RYOTE DORI IKKYO
- KATATE RYOTE DORI NIKYO
- KATATE RYOTE DORI IRIMINAGE
- KATATE RYOTE DORI KOTEGAESHI
- KATATE RYOTE DORI SHIHONAGE

- KATATE RYOTE DORI **KOKYUHO**
- KATATE RYOTE DORI **KOKYUNAGE**
- KATATE RYOTE DORI **KOSHINAGE**
- KATATE RYOTE DORI **UDEKIMENAGE**
- KATATE RYOTE DORI **JUJIGARAMI**

#### **C - 8 – TACHIWAZA**

- CHUDAN TSUKI **IKKYO**
- CHUDAN TSUKI **SANKYO (UCHIKAITEN)**
- CHUDAN TSUKI **IRIMINAGE**
- CHUDAN TSUKI **KOTEGAESHI**
- CHUDAN TSUKI **KAITENNAGE (Uchi ou Soto)**
- CHUDAN TSUKI **KOKYUNAGE**
- CHUDAN TSUKI **UDEKIMENAGE**
- CHUDAN TSUKI **HIJIKIMEOSAE**
- CHUDAN TSUKI **USHIROKIRIOTOSHI**

#### **C - 9 – TACHIWAZA**

- JODAN TSUKI **IKKYO**
- JODAN TSUKI **SANKYO (UCHIKAITEN)**
- JODAN TSUKI **IRIMINAGE**
- JODAN TSUKI **KOTEGAESHI**
- JODAN TSUKI **KAITENNAGE**
- JODAN TSUKI **KOKYUNAGE**
- JODAN TSUKI **UDEKIMENAGE**
- JODAN TSUKI **KOSHINAGE**

#### **C - 10 – TACHIWAZA**

- SHOMEN UCHI **IKKYO**
- SHOMEN UCHI **NIKYO**
- SHOMEN UCHI **SANKYO (SOTOKAITEN, UCHIKAITEN)**
- SHOMEN UCHI **YONKYO**
- SHOMEN UCHI **GOKYO**
- SHOMEN UCHI **IRIMINAGE**
- SHOMEN UCHI **KOTEGAESHI**
- SHOMEN UCHI **SHIHONAGE**
- SHOMEN UCHI **KAITENNAGE**
- SHOMEN UCHI **KOKYUNAGE**

#### **C - 11 – TACHIWAZA**

- YOKOMEN UCHI **IKKYO**
- YOKOMEN UCHI **NIKYO**
- YOKOMEN UCHI **SANKYO**
- YOKOMEN UCHI **YONKYO**
- YOKOMEN UCHI **GOKYO**
- YOKOMEN UCHI **IRIMINAGE**
- YOKOMEN UCHI **KOTEGAESHI**
- YOKOMEN UCHI **SHIHONAGE**
- YOKOMEN UCHI **UDEKIMENAGE**
- YOKOMEN UCHI **KOSHINAGE**
- YOKOMEN UCHI **KOKYUNAGE**

#### **C - 12 – TACHIWAZA**

- KATA DORI MENUCHI **IKKYO**
- KATA DORI MENUCHI **NIKYO**
- KATA DORI MENUCHI **SHIHONAGE**
- KATA DORI MENUCHI **UDEKIMENAGE**
- KATA DORI MENUCHI **KOSHINAGE**

- KATA DORI MENUCHI **KOTEGAESHI**
- KATA DORI MENUCHI **IRIMINAGE**
- KATA DORI MENUCHI **KOKYUNAGE**

**D - 1 – USHIROWAZA**

- USHIRO RYOTE DORI **IKKYO**
- USHIRO RYOTE DORI **NIKYO**
- USHIRO RYOTE DORI **SANKYO**
- USHIRO RYOTE DORI **IRIMINAGE**
- USHIRO RYOTE DORI **KOTEGAESHI**
- USHIRO RYOTE DORI **SHIHONAGE**
- USHIRO RYOTE DORI **JUJIGARAMI**
- USHIRO RYOTE DORI **KOSHINAGE**
- USHIRO RYOTE DORI **KOKYUNAGE**

**D - 2 – USHIROWAZA**

- USHIRO RYOKATA DORI **IKKYO**
- USHIRO RYOKATA DORI **NIKYO**
- USHIRO RYOKATA DORI **SANKYO**
- USHIRO RYOKATA DORI **KOTEGAESHI**
- USHIRO RYOKATA DORI **IRIMINAGE (NANAME KOKYUNAGE)**
- USHIRO RYOKATA DORI **AIKIOTOSHI**
- USHIRO RYOKATA DORI **KOKYUNAGE**
- USHIRO RYOKATA DORI **UDEKIMENAGE**

**D - 3 – USHIROWAZA**

- USHIRO ERI DORI **IKKYO**
- USHIRO ERI DORI **NIKYO**
- USHIRO ERI DORI **IRIMINAGE**
- USHIRO ERI DORI **SHIHONAGE**
- USHIRO ERI DORI **TENCHINAGE**
- USHIRO ERI DORI **KOTEGAESHI**
- USHIRO ERI DORI **KOKYUNAGE**

**D - 4 – USHIROWAZA**

- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME **IKKYO**
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME **SANKYO**
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME **KOSHINAGE**
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME **KOTEGAESHI**
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME **SHIHONAGE**
- USHIRO KATATE DORI KUBISHIME **KOKYUNAGE**

**III – Exemple d’interrogation pour les examens de SHODAN**

**SUWARIWAZA**  
SHOMEN UCHI

**IKKYO**  
**NIKYO**  
**SANKYO**  
**YONKYO**  
**GOKYO**  
**IRIMINAGE**  
**KOTEGAESHI**

**HANMIHANDACHIWAZA**  
KATATEDORI

**IKKYO**  
**NIKYO**  
**SHIHONAGE**  
**UCHIKAITENNAGE**

	<b>IRIMINAGE</b>
	<b>KOTEGAESHI</b>
<b>TACHIWAZA</b>	
<b>KATADORI</b>	<b>IKKYO</b>
	<b>NIKYO</b>
<b>KATADORI MEN UCHI</b>	<b>IKKYO</b>
	<b>SHIHONAGE</b>
	<b>UDEKIMENAGE</b>
	<b>KOTEGAESHI</b>
<b>RYOTE DORI</b>	<b>TENCHINAGE</b>
	<b>KOSHINAGE</b>
<b>CHUDAN TSUKI</b>	<b>IRIMINAGE</b>
<b>CHUDAN TSUKI</b>	<b>JYUWAZA</b>
<b>YOKOMEN UCHI</b>	<b>IKKYO</b>
<b>YOKOMEN UCHI</b>	<b>SHIHONAGE</b>
<b>USHIROWAZA RYOTE DORI</b>	<b>IKKYO</b>
	<b>IRIMINAGE</b>
	<b>SHIHONAGE</b>
	<b>KOTEGEASHI</b>
<b>TANTO DORI</b>	<b>GOKYO</b>
<b>YOKOMEN UCHI</b>	<b>SHIHONAGE</b>
	<b>JYUWAZA</b>
<b>CHUDAN TSUKI</b>	
<b>JO DORI</b>	
<b>CHUDAN TSUKI</b>	<b>JYUWAZA</b>
<b>JONAGEWAZA</b>	
<b>NININ GAKE</b>	
<b>RYOKATA DORI</b>	<b>JYUWAZA</b>

**IV - Exemple d'interrogation pour les examens de NIDAN**

<b>SUWARIWAZA</b>	
<b>YOKOMEN UCHI</b>	<b>IKKYO</b>
	<b>NIKYO</b>
	<b>SANKYO</b>
	<b>YONKYO</b>
	<b>GOKYO</b>
	<b>IRIMINAGE</b>
	<b>KOTEGAESHI</b>
<b>HANMIHANDACHIWAZA</b>	<b>IKKYO</b>
<b>KATATEDORI</b>	<b>NIKYO</b>
	<b>SHIHONAGE</b>
	<b>UCHIKAITEN NAGE</b>
	<b>SOTOKAITEN NAGE</b>
	<b>IRIMINAGE</b>
	<b>KOTEGAESHI</b>
<b>USHIROWAZA RYOKATADORI</b>	<b>IKKYO</b>
	<b>SANKYO</b>
<b>TACHIWAZA</b>	
<b>SHOMEN UCHI</b>	<b>JYUWAZA</b>
<b>KATADORI MEN UCHI</b>	<b>IKKYO</b>

RYOTEDORI	NIKYO SHIHONAGE KOTEGAESHI TENCHINAGE KOSHINAGE KOKYUNAGE JYUWAZA
CHUDAN TSUKI	
USHIROWAZA RYOTE DORI RYOKATADORI	JYUWAZA IKKYO NIKYO SANKYO KOTEGAESHI
TANTO DORI SHOMEN UCHI	GOKYO JYUWAZA JYUWAZA
CHUDAN TSUKI JO DORI CHUDAN TSUKI JONAGEWAZA NININ GAKE RYOKATA DORI	JYUWAZA  JYUWAZA

**V – Exemple d’interrogation pour les examens de SANDAN**

<b><u>SUWARIWAZA</u></b> YOKOMEN UCHI	IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI KOKYUNAGE
<b><u>HANMIHANDACHIWAZA</u></b> KATATE DORI	IKKYO NIKYO IRIMINAGE KOTEGAESHI SHIHONAGE UCHI KAITENNAGE SOTO KAITENNAGE KOKYU NAGE
SHOMEN UCHI	IRIMINAGE KOTEGAESHI
USHIRO RYOKATA DORI	IKKYO SANKYO KOTEGAESHI KOKYU NAGE
<b><u>TACHIWAZA</u></b> SHOMEN UCHI	IKKYO NIKYO



**SANKYO  
IRIMINAGE  
SHIHONAGE  
KOKYUNAGE  
JYUWAZA**

KATA DORI MEN UCHI **IKKYO  
NYKYO  
SHIHONAGE  
KOTEGAESHI  
IRIMINAGE**  
RYOTE DORI **TENCHINAGE  
KOSHINAGE  
KOKYUNAGE  
JYUWAZA**  
CHUDAN TSUKI **JYU WAZA**

**USHIROWAZA**

USHIRO RYOTE DORI **IKKYO  
SANKYO  
IRIMINAGE  
SHIHONAGE  
KOKYUNAGE**

USHIRO KATATE DORI KUBISHIME

**IKKYO  
SANKYO  
IRIMINAGE  
SHIHONAGE  
KOTEGAESHI  
KOSHINAGE**

USHIRO RYO KATADORI **JYU WAZA**

**TANTO DORI**

SHOMEN UCHI (HONTE / GYAKUTE) **GOKYO  
JYUWAZA**

YOKOMEN UCHI (HONTE / GYAKUTE) **GOKYO  
JYUWAZA**

TSUKI **JYUWAZA**

**JO DORI**

CHUDAN TSUKI **JYUWAZA**

**JO NAGE WAZA** **JYUWAZA**

**KEN TAI KEN**

SHOMEN UCHI **JYUWAZA**

**SANIN GAKE** (3 partenaires)

RYOKATADORI ou / et SHOMEN UCHI  
**JYUWAZA**

## VI - Exemple d'interrogation pour les examens de YONDAN

### SUWARIWAZA

YOKOMEN UCHI      IKKYO  
                             NIKYO  
                             SANKYO  
                             YONKYO  
                             GOKYO  
                             IRIMINAGE  
                             KOTEGAESHI  
                             KOKYUNAGE

### HANMIHANDACHIWAZA

KATATE DORI      IKKYO  
                             NIKYO  
                             IRIMINAGE  
                             KOTEGAESHI  
                             SHIHONAGE  
                             UCHI KAITENNAGE  
                             SOTO KAITENNAGE  
                             KOKYU NAGE  
                             JYUWAZA

SHOMEN UCHI      JYUWAZA  
USHIRO RYOKATA DORI JYUWAZA

### TACHIWAZA

SHOMEN UCHI      IKKYO  
                             NIKYO  
                             SANKYO  
                             IRIMINAGE  
                             SHIHONAGE  
                             KOKYUNAGE  
                             JYUWAZA  
KATA DORI MEN UCHI      IKKYO  
                             NYKYO  
                             SHIHONAGE  
                             KOTEGAESHI  
                             IRIMINAGE  
RYOTE DORI      TENCHINAGE  
                             KOSHINAGE  
                             KOKYUNAGE  
                             JYUWAZA  
CHUDAN TSUKI      JYU WAZA

### USHIROWAZA

USHIRO RYOTE DORI      IKKYO  
                             SANKYO  
                             IRIMINAGE  
                             SHIHONAGE  
                             KOKYUNAGE

USHIRO KATATE DORI KUBISHIME

**IKKYO  
SANKYO  
IRIMINAGE  
SHIHONAGE  
KOTEGAESHI  
KOSHINAGE**

USHIRO KATADORI

**JYU WAZA**

**TANTO DORI**

SHOMEN UCHI

**GOKYO  
JYUWAZA**

YOKOMEN UCHI

**GOKYO  
JYUWAZA**

TSUKI

**JYUWAZA**

**JO DORI**

CHUDAN TSUKI

**JYUWAZA**

JO NAGE WAZA

**JYUWAZA**

**KEN TAI KEN**

**JYUWAZA**

**SANIN GAKE** (3 partenaires)

RYOKATADORI ou / et SHOMEN UCHI

**JYUWAZA**