

# F.F.A.B. AÏKIKAI DE France

## PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

Avertissement : Cette progression par Kyu ne rassemble pas la totalité des techniques pouvant être demandées à l'examen du Shodan. Veuillez consulter le fascicule fédéral "Progression technique par Kyu" ainsi que le livre édité par la F.F.A.B., illustrant l'ensemble des techniques.

### SUWARIWAZA

Méthodes d'attaques	IKKYO	NIKKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	KOKYU NAGE	KOKYU HO
AIHANMI KATATE DORI	5	4	4	4			5		
SHOMENUCHI	5	4				4	5		
YOKOMEN UCHI	2	2	2	2		2	2		
KATA DORI	4	4							
RYOTE DORI	1								5
RYOKATA DORI	1								

### TACHIWAZA ( contrôle du déséquilibre , SANKAHUHO ) le TRIANGLE .

		IKKYO	NIKKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	IJKMI OSAE	SHIHO NAGE	UDEKIME NAGE	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	UCHI KAITEN NAGE	SOTO KAITEN NAGE	TENCHI NAGE	KOSHI NAGE	KOKYU NAGE	SUMI OTOSHI	JUGI GARAMI	JIYU WAZA
SAISIES	Méthodes d'attaques																		
	AIHANMI KATATE DORI	5	4	4	4			5	4	4	5				4				
	GYAKUHANMI KATATE DORI	4	4	2	2		2	4	4	4	4	4	4	5		2	2		
	KATA DORI	4	4																
	MUNA DORI	2	2					2											
	RYOTE DORI	1													3	3	3		2
	RYOKATA DORI	1																	
	KATATE RYOTEDORI	3	3						2	2	2	2					3		2

FRAPPES

PRINCIPES ( IRIMI, CENTRAGE, TIMING ) LA SPHERE

CHUDANTSUKI	3								3	3	3	3						
JODANTSUKI	2						1			2								
SHOMEN UCHI	5	4	4	4	1		1		4	5	2	2		2				
YOKOMEN UCHI	3	3	3	3	3		4	4	3	3				2	4			
KATA DORI MENUCHI	3	3					2	2	2	2								
MAEGERI										1								

### USHIRO WAZA L'axe de la verticalité

	IKKYO	NIKKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	IJKMI OSAE	SHIHO NAGE	UDEKIME NAGE	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	UCHI KAITEN NAGE	SOTO KAITEN NAGE	TENCHI NAGE	KOSHI NAGE	KOKYU NAGE	SUMI OTOSHI	JUGI GARAMI	JIYU WAZA
Méthodes d'attaques																		
RYOTE DORI	3	2	2	2			2		3	3				1	1			1
RYOKATA DORI	2	2	1						1	2					1			
ERI DORI	1						1		1						1			
KATATE DORI KUBISHIME	4						1		1	4					1			

### HANMIHANDACHI WAZA

	IKKYO	NIKKYO	SANKYO	SHIHO NAGE	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	KAITEN NAGE	KOKYU NAGE	SUMI OTOSHI
Méthodes d'attaques									
GYAKUHANMI KATATE DORI	3			3	1	1	1		1
SHOMEN UCHI						1			
RYOTE DORI				2				2	
USHIRO RYOKATA DORI	2	2	2					2	

5è Kyu :Minimum 2 mois de pratique ou 20H

4è Kyu :Minimum 3 mois de pratique après l'obtention du 5è Kyu ou 60 H

3è Kyu :Minimum 6 mois de pratique après l'obtention du 4è Kyu ou 120 H

2è Kyu Minimum 7 mois de pratique après l'obtention du 3è Kyu ou 140 H

1e Kyu :Minimum 8 mois de pratique après l'obtention du 2è Kyu ou 160 H

FEDERATION FRANCAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO LES ALLEES BRAS 83149