

Techniques requises pour le passage de grade.

Toutes les techniques sont demandées dans les formes ura et omote.

[www.aikidolaurentides.com](http://www.aikidolaurentides.com)

#### 6<sup>e</sup> Kyu (Roku, 30 hrs/ 3 mois)

Tenkan  
Shomen uchi

- Ikkyo
- Iriminage

Mune tsuki kotegaeshi  
Katate dori shihonage  
Yokomen uchi shihonage  
Kokyu tenden ho  
Ushiro ukemi

#### 3<sup>e</sup> Kyu (Sanku, 70 hrs/ 3 mois)

Mune tsuki kaiten nage  
Ushiro ryote dori shiho nage  
Ushiro kubi shime kotegaeshi  
Ushiro waza kokyu nage  
Ukemi kata

3<sup>ième</sup> Kunitachi et kumijo  
\* Inclus toutes les techniques précédentes

#### 5<sup>e</sup> Kyu (Goku, 60 hrs/ 4 mois)

Shomen uchi nikyo  
Kata dori

- Ikkyo
- Nikyo

Ushiro ryote dori sankyo  
Mae ukemi

1<sup>er</sup> Kunitachi et kumijo  
\* Inclus toutes les techniques précédentes.

#### 2<sup>e</sup> Kyu (Niku, 80 hrs/ 4 mois)

Koshinage

- Shomen uchi
- Yokomen uchi
- Katate dori
- Mune tsuki

Hanmi handachi

- Katate dori shiho nage
- Ryote dori shiho nage

Suwari waza

- Shomen uchi ikkyo
- Kata dori ikkyo
- Yokomen uchi ikkyo

4<sup>ième</sup> Kunitachi et kumijo

#### 4<sup>e</sup> Kyu (Yonku, 60 hrs/ 4 mois)

Shomen uchi

- Sankyo
- Yonkyo

Yokomen uchi

- Ikkyo
- Kotegaeshi
- Iriminage

Ryote dori

- Tenchi nage
- Shiho nage

Katate dori ryote mochi kokyu tanden ho

2<sup>ième</sup> kunitachi et kumijo  
\* Inclus toutes les techniques précédentes.

#### 1<sup>er</sup> Kyu (Ikkyu, 90 hrs/ 6 mois)

Jiyu waza

- Debout
- Hanmi handachi
- Suwari waza

Tanto dori

- Mune tsuki
- Shomen uchi
- Yokomen uchi

5<sup>ième</sup> kunitachi et kumijo

Il est obligatoire d'avoir atteint un minimum d'heures de pratique requis ainsi que le nombre de mois entre les examens. 1 cours=1 heure à moins d'avis contraire du Sensei d'Aïkido Laurentides de Sainte-Agathe et Saint-Jérôme.