

Préparation au 2 ème kyu

TACHI WAZA	
<p>Kata dori men uchi</p> <p><i>Kata = epaule Dori = saisir</i></p>	<p>Ikkyo http://www.youtube.com/watch?v=Cs9dIA4RsCU Nikyo ura http://www.youtube.com/watch?v=autOgQcaLnc omote http://www.youtube.com/watch?v=8Rk8hFZdN9w</p> <p>Sankyo ura http://www.youtube.com/watch?v=P7BfuAPDa-s Omote https://www.youtube.com/watch?v=3XHPu7JDxpM</p> <p>Kote gaeshi http://www.youtube.com/watch?v=9RY62qFYzJM Shihoo nage : http://www.youtube.com/watch?v=tFiC2FXcfn4</p> <p>irimi nage http://www.youtube.com/watch?v=ghXuux2Tm9M</p>
<p>Ushiro ryo kata dori</p> <p><i>Saisie des deux épaules en passant par l'arrière.</i></p>	<p>Ikkyo ura http://www.youtube.com/watch?v=Wx8yJUSvGes Omote(http://www.youtube.com/watch?v=6VOUVAXNITs) Nikyo ura http://www.youtube.com/watch?v=QIDzKmMSU54 Omote http://www.youtube.com/watch?v=6VOUVAXNITs Sankyo ura http://www.youtube.com/watch?v=VYRzvQzqtvg Omote https://www.youtube.com/watch?v=U0uwQandzs4</p> <p>Sokumen irimi nage : http://www.youtube.com/watch?v=RBO7u-ML644</p>
<p>Kata dori</p> <p><i>Saisie de l'épaule à l'aide d'une seule main.</i></p>	<p>Sankyo ura http://www.youtube.com/watch?v=Is2rDF7Gipo Omote http://www.youtube.com/watch?v=JUItJdEzIA (on descent comme un ikkyo)</p> <p>Yonkyo ura http://www.youtube.com/watch?v=qIbl6bA2HTg Omote https://www.youtube.com/watch?v=dlt_bWwvmpI</p>
<p>Katate dori</p> <p><i>Katate = poignet</i></p>	<p>Sankyo ura http://www.youtube.com/watch?v=rAqNOIJrBkk Katate dori Omote https://www.youtube.com/watch?v=dVJfPD9ez74</p> <p>Yonkyo ura http://www.youtube.com/watch?v=qIbl6bA2HTg Omote http://www.youtube.com/watch?v=e7h54wNAcx8</p> <p>Sumi Otoshi http://www.youtube.com/watch?v=kXLPHTReaQ</p> <p>Aiki otoshi https://www.youtube.com/watch?v=uEEV-ZzoWgo (<i>attraper les jambes</i>)</p> <p>Koshi nage http://www.youtube.com/watch?v=Hg6XOCT9h7k</p>
<p>Shomen uchi</p>	<p>Shihoo nage ura http://www.youtube.com/watch?v=DFuOI3G4sul Omote http://www.youtube.com/watch?v=IbRLbjLbSLQ</p> <p>Soto kaiten nage ura http://www.youtube.com/watch?v=JbBuF0JmCF8 omote http://www.youtube.com/watch?v=Zfgm3WlftJ0</p> <p>Uchi kaiten nage ura http://www.youtube.com/watch?v=bHHKfDvVr0Q (<i>on passe sous le bras de uké sorte de 8</i>) Omote http://www.youtube.com/watch?v=b1YsGr86XJY</p>
<p>Yokomen uchi</p>	<p>Gokyo http://www.youtube.com/watch?v=VGNcWASd1rA</p>
<p>ryote dori</p> <p><i>Saisie des deux poignets.</i></p>	<p>Kote gaeshi http://www.youtube.com/watch?v=wNGoQKmUPPw</p> <p>Irimi nage http://www.youtube.com/watch?v=vu6t43pc_5I</p>
<p>ai Hanmi katate dori</p>	<p>Koshi nage http://www.youtube.com/watch?v=Hg6XOCT9h7k</p>

Préparation au 2 ème kyu

	<i>(Passage sur le dos)</i>
Katate ryote dori <i>Saisie d'un poignet avec les deux mains</i>	Irimi nage : http://www.dailymotion.com/video/xlq70d_katate-ryote-dori-irimi-nage-ura_sport
Ushiro ryote dori <i>Ushiro arriere Ryo = deux Te = main</i>	Juji garami http://www.youtube.com/watch?v=K23oGUiPuG0 Sokumen irimi nage http://www.youtube.com/watch?v=gFDGIPNgOOA <i>(= naname kokuu nage)</i>
chudan tsuki	Ikkyo ura http://www.youtube.com/watch?v=WkK9u3ycpmg <i>(On attrape le poignée, on plaque au sol)</i> Irimi nage http://www.youtube.com/watch?v=BEMk6L_U4vA
Jodan tsuki	Hiji kime osae http://www.youtube.com/watch?v=FaOJW2MKEnc <i>On coincide le bras de uke sous son bras</i>
Ushiro ryo hiji dori	Ikkyo ura http://www.youtube.com/watch?v=AsjSXLBzM10 Omote http://www.youtube.com/watch?v=KaONuiLKsXA
mae ryo kata dori <i>saisie au col de face</i>	Sokumen irimi nage http://www.youtube.com/watch?v=UBeBZ6-EwIE
Diverses formes d'attaques	Kokyu nage Katate dori TACHI WAZA Kokyu nage http://www.youtube.com/watch?v=cA98PFvOHVc Shomen TACHI WAZA Kokyu nage http://www.youtube.com/watch?v=uYB5K5Fmpfk Katatedori http://www.youtube.com/watch?v=In5TuTnoNW4
SUWARI WAZA	
ryo Kata dori <i>ryo = deux Kata = épaules</i>	Ikkyo https://www.youtube.com/watch?v=ZzeMw9bctc8 Nikyo https://www.youtube.com/watch?v=5KqkCQIGF-k
Yokomen uchi	Ikkyo https://www.youtube.com/watch?v=wR7vdqrZ5OM Nikyo https://www.youtube.com/watch?v=oF9EYP7Z3BE Sankyo https://www.youtube.com/watch?v=Z6M8qo76GcE Yonkyo https://www.youtube.com/watch?v=jgFjAiWKTvE Gokyo Irimi nage http://www.youtube.com/watch?v=5IKPtmuYuAI
Kata dori <i>Saisie de l'épaule à l'aide d'une seule main.</i>	Sankyo ura http://www.youtube.com/watch?v=qW_4W5mUWbU Omote http://www.youtube.com/watch?v=msQqShYF2Gk
ryote dori <i>Saisie des deux poignets.</i>	Kote gaeshi Irimi nage SUWARI WAZA ryote dori Kote gaeshi
HANMI HANDACI WAZA	HANMI HANDACI WAZA Shomen uchi Kote gaeshi
Shomen uchi	Kote gaeshi
ryote dori	Shihoo nage Omote https://www.youtube.com/watch?v=xtbiYA2TgmA (on se lève) Ura https://www.youtube.com/watch?v=lz2fz2OiviM <i>Uke tourne autour de tori qui reste a genoux</i>

Préparation au 2 ème kyu

	https://www.youtube.com/watch?v=JdH1sVz2Igl
Katate dori	Soto Kaiten nage https://www.youtube.com/watch?v=VXypS4DkI4

<https://www.youtube.com/watch?v=a-kdJpJYXo0> 1^{er} dan

<http://aikido-paul-muller.com/technique/progression-technique-grades-kyu/100-mouvements-pour-le-2eme-kyu>

sumi otoshi aikido <https://www.youtube.com/watch?v=ZGOtPXAPYx0>

Aiki Otoshi <https://www.youtube.com/watch?v=uEEV-ZzoWgo>