



2.2 : PROGRAMME DU 2^{ème} DAN AIKIBUDO

En préalable, les candidats à l'examen de deuxième Dan présenteront le Kihon Nage Shodan et le Kihon Osae Waza Shodan.

L'attention est portée sur la forme de corps, l'attitude, la stabilité, le zanshin, le kime et le shisei.

KIHON NAGE WAZA NIDAN (Techniques de projection du 2^{ème} Dan sous la forme d'un Kata)

UDE GARAMI	Ura Yoko Men Uchi
MAE HIKI OTOSHI	Shomen Men Uchi
TE UCHI MATA GAESHI	Tsuki Jodan
UDE KAKE MAE HIKI OTOSHI	Tsuki Chudan
URA MUKAE DAOSHI	Mae Geri
GYAKU KOTE GAESHI	Jyunte Dori + (Tsuki Jodan)
ASHI TORI OSHI TAOSHI	Mae Eri

TECHNIQUES 2^e DAN (en projection sur toutes formes d'attaques et d'entrées et de distances compatibles)

UDE GARAMI, MAE HIKI OTOSHI, USHIRO HIKI OTOSHI, HIJI GAESHI, UDE KAKE MAE HIKI OTOSHI, KATAHA OTOSHI, URA KATAHA, TE UCHI MATA GAESHI, GYAKU TE UCHI MATA GAESHI, GYAKU KOTE GAESHI, ASHI TORI OSHI TAOSHI, MAE TOBU NAGE, URA MAE TOBU NAGE, DO GAESHI, GYAKU DO GAESHI, MAE HIJI KUDAKI

HAN SUTEMI (KIHON) (en étude, les techniques sont pratiquées sur attaque l'attaque Choku Tsuki)

KUBI OTOSHI HAN SUTEMI, HAZU OSHI HAN SUTEMI, HARITE HAN SUTEMI

TECHNIQUES CONTRE ARMES (BUKI DORI)

TANTO DORI	KOTE GAESHI	Tsuki Chudan (Nage et Osae)
	KATAHA OTOSHI	Tsuki Chudan (Nage et Osae)
	SHIHO NAGE	Omote Yoko Men (Nage et Osae)
HAMBO DORI	KOTE GAESHI	Tsuki Chudan
	TENBIM NAGE	Tsuki Chudan
	SHIHO NAGE	Tsuki Chudan

WA NO SEISHIN :

MAE ET USHIRO NAGE (Projection dans le mouvement sans technique). Expression réaliste (KIME – ZANSHIN – SHISEI)

KATA sans arme :

URA NO KATA = *kata des kaeshi waza*
IKKAJO – IDORI (Daito Ryu Aiki-jujutsu) : *ippon dori, gyaku ude dori, hiji gaeshi, kuruma daoshi, shime gaeshi.*

KATA avec arme :

TANTO NO KATA
KEN JUTSU (Katori Shinto Ryu) : ITSUTSU NO TACHI
IAI JUTSU (Katori Shinto Ryu) : Iai Goshi (6 Kata)

RANDORI DYNAMIQUE et RÉALISTE

JU NO RANDORI, randori souple, applications de diverses techniques en MA et CHIKA MA : 1 contre 1
RANDORI TAI SABAKI, esquives / canalisations : 3 contre 1
RANDORI WA NO SEISHIN
TANINZU DORI RANDORI, randori réaliste, défenses en application de technique contre plusieurs partenaires.