

## **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 RYOHJI 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 RYOKATA DORI 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  
IRIMINAGE  
KOTEGAESHI

**TACHIWAZA**  
KATADORI

IKKYO  
NIKYO

KATADORI MEN UCHI

IKKYO  
SHIHONAGE  
UDEKIMENAGE  
KOTEGAESHI

RYOTE DORI

TENCHINAGE  
KOSHINAGE

CHUDAN TSUKI  
CHUDAN TSUKI

IRIMINAGE  
JYUWAZA

YOKOMEN UCHI  
YOKOMEN UCHI

IKKYO  
SHIHONAGE

USHIROWAZA RYOTE DORI

IKKYO  
IRIMINAGE  
SHIHONAGE  
KOTEGAESHI

**TANTO DORI**  
YOKOMEN UCHI

GOKYO  
SHIHONAGE

CHUDAN TSUKI

JYUWAZA

**JO DORI**  
CHUDAN TSUKI

JYUWAZA

JONAGEWAZA

**NININ GAKE**  
RYOKATA DORI

JYUWAZA

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

**SUWARIWAZA**  
YOKOMEN UCHI

IKKYO  
NIKYO  
SANKYO  
YONKYO  
GOKYO  
IRIMINAGE  
KOTEGAESHI

**HANMIHANDACHIWAZA**  
KATATEDORI

IKKYO  
NIKYO  
SHIHONAGE  
UCHIKAITEN NAGE  
SOTOKAITEN NAGE  
IRIMINAGE  
KOTEGAESHI

USHIROWAZA RYOKATADORI

IKKYO  
SANKYO

**TACHIWAZA**  
SHOMEN UCHI

JYUWAZA

KATADORI MEN UCHI

IKKYO  
NIKYO  
SHIHONAGE  
KOTEGAESHI

RYOTEDORI

TENCHINAGE  
KOSHINAGE  
KOKYUNAGE

CHUDAN TSUKI

JYUWAZA

**USHIROWAZA**  
RYOTE DORI

JYUWAZA

RYOKATADORI

IKKYO  
NIKYO  
SANKYO  
KOTEGAESHI

**TANTO DORI**  
SHOMEN UCHI

GOKYO  
JYUWAZA

CHUDAN TSUKI

JYUWAZA

**JO DORI**  
CHUDAN TSUKI  
JONAGEWAZA

JYUWAZA

**NININ GAKE**  
RYOKATA DORI

JYUWAZA

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

**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

SHOMEN UCHI

IRIMINAGE  
KOTEGAESHI

USHIRO RYOKATA DORI

IKKYO  
SANKYO  
KOTEGAESHI  
KOKYU NAGE

**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 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