



# 螺旋

RASEN Aiki Club

(Nandrin, Belgique)

Syllabus des grades

## Général

Ce syllabus du RASEN Aiki Club doit être vu comme un ensemble de guidelines pour les examens de grades Kyu (du 6<sup>ème</sup> au 1<sup>er</sup>) et Shodan. Cependant, les programmes d'examens ne sont pas définis de manière stricte et rigide et sont fréquemment adaptés à la personnalité du candidat et à son histoire dans la vie et les arts martiaux. Normalement, deux sessions d'examens seront organisées par année civile (juin et décembre). Il n'y a pas de timing particulier, ni de temps minimal d'entraînement (en heures effectives ou en mois) pour la présentation d'un examen de grade. Cette décision est laissée à la discrétion des instructeurs. Chaque examen est divisé en techniques imposées, selon les programmes définis ci-après, et en techniques libres. Les noms des attaques, prises et techniques seront donnés en Japonais, selon le lexique présent sur le site (<http://www.budoryu.net>). Au RASEN Aiki club, les nouveaux membres porteront une ceinture blanche ; les autres membres porteront une ceinture de couleur correspondant à leur grade du 6<sup>ème</sup> Kyu au 1<sup>er</sup> Kyu et une ceinture noire à partir du 1<sup>er</sup> Dan. Le hakama est porté à partir du 2<sup>ème</sup> Kyu. Après la réussite d'un examen, le membre recevra un diplôme et une ceinture de couleur.

### Ceinture rouge (6<sup>ème</sup> Kyu)

- bases (aussi avec armes): kamae (jo/chu/ge dan, haso, mu, ...), dori, ashi, ma-ai, ...
- attaques (aussi avec armes): tsuki, geri, (sho)men/yokomen uchi, ...
- déplacements (aussi avec armes): tai sabaki, ten kan, henka and irimi (omote, ura, yoko)
- chutes: mae, ushiro et yoko ukemi

Il est demandé au candidat de travailler avec grande précision.

### Ceinture jaune (5<sup>ème</sup> Kyu)

En plus du programme de la ceinture rouge:

- techniques: ikkyo, nikyo, iriminage et shiho nage, omote et ura, sur différentes prises (dori), migi et hidari
- armes: mêmes techniques avec bokuto, jo et tanto, sur shomen uchi et yokomen uchi
- déplacements: shikko
- une/deux autres techniques libres, avec immobilisation et/ou projection

Il est demandé au candidat de travailler lentement et précisément pour montrer qu'il/elle a intégré la connaissance nécessaire à la réalisation des techniques et des déplacements, et pas seulement qu'il/elle peut projeter quelqu'un « efficacement ».

### Ceinture orange (4<sup>ème</sup> Kyu)

En plus des programmes des ceintures rouge et jaune:

- techniques: sankyo, ten chi nage, sumi-otoshi et kote gaeshi, omote et ura, sur différentes prises (dori), migi et hidari
- armes: mêmes techniques avec bokuto, jo et tanto, sur shomen uchi et yokomen uchi
- armes: 5 premiers jo suburi + 3 premiers bokuto suburi + roku-no-jo
- trois/quatre autres techniques libres, avec immobilisation et/ou projection
- suwari waza et hanmi handachi waza, avec une technique imposée et une libre

Il est toujours demandé au candidat de travailler lentement et précisément et de montrer qu'il/elle a intégré la connaissance nécessaire à la réalisation des techniques et des déplacements.

### Ceinture verte (3<sup>ème</sup> Kyu)

En plus des programmes des ceintures rouge, jaune et orange:

- techniques: yonkyo, ude kime (nage), kokyu nage et kaiten nage, omote et ura, sur différentes prises (dori) et attaques (shomen/yokomen uchi, tsuki et geri), migi et hidari
- ni-nin dori: une/deux techniques
- armes: mêmes techniques avec bokuto, jo et tanto, sur shomen uchi et yokomen uchi
- armes: 13 premiers jo suburi + sept bokuto suburi + jusan-no-jo
- cinq/six autres techniques libres, avec immobilisation et/ou projection
- suwari-waza et hanmi handachi waza, avec deux techniques imposées et deux libres

Le candidat doit travailler plus dynamiquement que précédemment. A partir de l'examen de 3<sup>ème</sup> Kyu, le candidat servira aussi d'uke pour un yudansha dans la réalisation de techniques.

### Ceinture bleue (2<sup>ème</sup> Kyu)

En plus des programmes des ceintures rouge, jaune, orange et verte:

- techniques: gokyo, kiri otoshi, hidji kime et aiki nage, omote et ura, sur différentes prises (dori) et attaques (shomen/yokomen uchi, tsuki et geri) migi et hidari
- ni-nin dori: trois/quatre techniques
- armes: mêmes techniques sur bokuto, jo et tanto, sur shomen uchi et yokomen uchi
- armes: 20 jo suburi + happoken + nijuni-no-jo
- sept/huit techniques libres, avec immobilisation et/ou projection (un et deux partenaires)
- suwari-waza et hanmi handachi waza avec quatre techniques imposées et quatre libres

Le candidat doit travailler dynamiquement sur l'ensemble des techniques. Une partie des techniques libres sera réalisée sur des attaques non codifiées. Le candidat servira aussi d'uke pour un yudansha dans la réalisation de techniques.

### Ceinture marron (1<sup>er</sup> Kyu)

En plus des programmes des ceintures rouge, jaune, orange, verte et bleue:

- techniques: rokukyo, shio nage (différentes formes et directions), ude nage, hiki otoshi, aiki otoshi et koshi nage, omote et ura, sur différente prises (dori) et attaques (shomen/yokomen uchi ou tsuki) migi et hidari
- ni-nin and san-nin dori: différentes techniques
- armes: même techniques sur bokuto, jo et tanto, sur shomen uchi et yokomen uchi
- armes: kumi jo + kumi tachi + sanjuichi-no-jo
- différentes techniques libres, avec immobilisation et/ou projection (un à deux partenaires)
- suwari-waza et hanmi handachi waza (techniques libres)

Le candidat doit travailler dynamiquement sur l'ensemble des techniques. Une partie des techniques libres sera réalisée sur des attaques non codifiées. Différentes techniques et déplacements seront réalisées avec les yeux fermés, une seule main ou sans main. Le candidat servira aussi d'uke pour un yudansha dans la réalisation de techniques.

### Ceinture noire (1<sup>er</sup> Dan)

Le programme est identique à celui de la ceinture marron, à l'exception des techniques sur et avec armes (plus de kumi jo et kumi tachi + saya waza) et des techniques libres (plus longtemps et avec un, deux ou trois partenaires). Par rapport à l'examen de ceinture marron, le candidat doit montrer qu'il s'est amélioré dans la réalisation des techniques et qu'il est capable de les réaliser dans une plus grande variété de situations (prises, attaques, etc), en adaptation à la réaction d'uke (« takemusu aikido »), et en plus de formes et de directions.