

Programme pour les passages de grades ACNA

NIVEAU	CONDITIONS	EXAMEN KYU et DAN											
		IK KYO	NI KYO	SAN KYO	YON KYO	GO KYO	SHIRO NAGE	IRIMI NAGE	KOTE GAESHI	KAITEN NAGE	TENCHI NAGE	JIYU WAZA	KOKYO HO
5ème kyu	30 jours de pratique	shomen-uchi					katatedori	shomen-uchi					zagi
4ème kyu	40 jours de pratique après 5ème kyu	shomen-uchi katadori					yokomen-uchi	shomen-uchi					zagi
3ème kyu	50 jours de pratique après 4ème kyu	shomen-uchi (zagi et tachi waza)				ryotedori yokomen-uchi	shomen-uchi tsuki			ryotedori			zagi
2ème kyu	50 jours de pratique après 3ème kyu	shomen-uchi (zagi et tachi waza) katadori (zagi et tachi waza)				katadedori hanmi-handachi	shomen-uchi tsuki (tachi waza) katatedori		katatedori	ryotedori	katatedori		zagi
1ème kyu	60 jours de pratique après 2ème kyu	shomen-uchi (zagi et tachi waza) yokomen-uchi (zagi et tachi waza) katadori (zagi et tachi waza) ushiro ryotedori			yokomen-uchi	katadedori (ryotedori hanmi-handachi (waza et tachi waza)	shomen-uchi tsuki katatedori			ryotedori	katatedori ryotedori morotedori		zagi et tachi waza
1er dan	70 jours de pratique après 1er kyu	Les mêmes techniques que pour le 1er kyu mais réalisées sur différentes formes de saisies (de face et de dos). 2 techniques contre tanto et jo + 2 jyo nage. Randori contre 2 uke											
2ème dan	Min 1 an après 1er dan et 200 jours de pratique	Identique 1er dan + 3 techniques contre tanto + 3 techniques iyo dori et iyo nage											
3ème dan	Min 2 ans après 2ème dan et 300 jours de pratique	Identique 2ème dan + techniques libres au bokken et taninzugake Randori contre 3 uke											
4ème dan	Min 3 ans après 3ème dan et 400 jours de pratique	Jiyuwaza pour tout ce qui est demandé au-dessus réalisé avec plus d'aisance Randori contre 4 uke											

NOTES

Zagi (suwari waza) : tori et uke à genoux

Hanmi-handachi waza : tori à genoux et uke debout

Tachi waza : tori et uke debout

Morotedori : saisie du poignet à 2 mains

Taninzugake : techniques contre plusieurs adversaires

Continuer à faire la même technique, droite et gauche, en ura et omote jusqu'à ce que l'examineur dise d'arrêter.

L'uke et le tori doivent être de préférence de même niveau.

Age requis pour shodan : 15 ans et pour yon dan : 22 ans

nota : Ce programme est inspiré du système de grades aikikaiï