

Préparation ceinture JAUNE

UV 1: Technique main nues	Notes Elève
Irimi nage	
Kiri otoshi	
Kote gaeshi	
Shiho nage	
UV 2: Katas imposées	Notes Elève
BOKEN :	
- 1er formes du kata boken	
- 2ème formes du kata boken	
- 3ème formes du kata boken	
- 4ème formes du kata boken	
Main nues :	
- Premier principe Ikkyo :	
- positif droite	
- positif gauche	
- négatif droite	
- négatif gauche	
UV 3: Technique préparées	Notes Elève
Main nues : (droite et gauche)	
- 1 technique sur saisie (poignet, coude ou aikidogi):	technique : sur saisie :
- 1 technique sur saisie (poignet, coude ou aikidogi):	technique : sur saisie :
- 1 technique sur attaque (main ou pied):	technique : sur attaque :
- 1 technique sur attaque (main ou pied):	technique : sur attaque :
Bâton : (droite et gauche)	
- 1 technique sur saisie du bâton :	
- 1 technique sur saisie du bâton :	
UV 4: Connaissances générales	Notes Elève
- 1 question sur l'histoire de l'aïkido	
- 1 question sur le CAT	
- 1 question sur l'histoire du club	