

## Préparation ceinture Marron

UV 1: Technique main nues	Notes
Irimi nage	
Kiri otoshi	
Kote gaeshi	
Shiho nage	
Kaiten nage	
Sumi otoshi	
Tenchi nage	
Ude kimi nage	
Kokyu nage	
Udegarami	
Ura nage	
Aiki nage	
aiki otoshi	
Koshi nage	
juji garami	
Hiji kime osae	
Ikkyo (ude osae)	
Nikyo (kote mawashi)	
Sankyo (kote hineri)	
Yonkyo (tekubi osae)	
Gokyo (ude novashi)	
UV 2: Katas imposées	Notes
<b>BOKEN contre BOKEN :</b>	
- Kata en entier (8 attaques, 8 défenses)	
<b>BOKEN contre BATON :</b>	

- Kata en entier (8 formes)	
<b>Main nues :</b>	
- Premier principe Ikkyo positif et négatif à droite et à gauche	
- Deuxième principe Nikyo positif et négatif à droite et à gauche	
- Troisième principe Sankyo positif et négatif à droite et à gauche	
- Quatrième principe Yonkyo positif et négatif à droite et à gauche	
- Cinquième principe Gokyo positif et négatif à droite et à gauche	
<b>UV 3: Technique préparées</b>	<b>Notes</b>
<b>Echauffement pendant 20 min</b>	
<b>Main nues : (droite et gauche)</b>	
- 1 technique sur Ushiro kubi shime katate dori	
- 1 technique sur Ushiro dori saisie basse	
- 1 technique sur Muna dori et Shomen	
- 1 technique sur Kata dori et Shomen	
- 1 technique sur Tsuki	
- 1 technique sur Yoko tsuki	
- 1 technique sur attaque au pied Mae geri	
- 1 technique sur attaque au pied mawashi geri	
<b>Bâton :</b>	
- 2 technique sur sollicitation avant du bâton droite et gauche	
- 2 technique sur sollicitation arrière du bâton droite et gauche	
- 1 technique sur attaque Shomen au bâton droite et gauche	
- 1 technique sur attaque Yokomen au bâton droite et gauche	
- 1 technique sur attaque Tsuki au bâton droite et gauche	
- 1 technique au choix	
<b>Boken :</b>	

- 1 technique sur attaque Shomen au boken un seul côté	
- 1 technique sur attaque Yokomen au boken un seul côté	
- 1 technique sur attaque Tsuki au boken un seul côté	
- 4 technique sur saisie poignet ou bras, tori tient le boken	
<b>UV 4: Connaissances générales</b>	<b>Notes</b>
- 5 question sur l'histoire de l'aïkido	
- 5 question sur le CAT	
- 5 question sur l'histoire du club	