

## Préparation ceinture Orange

UV 1: Technique main nues	Notes
Irimi nage	
Kiri otoshi	
Kote gaeshi	
Shiho nage	
Kaiten nage	
Sumi otoshi	
Tenchi nage	
Ude kimi nage	
UV 2: Katas imposées	Notes
<b>BOKEN :</b>	
- Kata en entier (8 attaques, 8 défenses)	
<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	
UV 3: Technique préparées	Notes
<b>Main nues : (droite et gauche)</b>	
- 1 technique sur Ai hammi katate dori	
- 1 technique sur Gyaku katate dori ou Katate dori	
- 1 technique sur Ryote dori	
- 1 technique sur Kate ryote dori	
- 1 technique sur Shomen	
- 1 technique sur Yokomen	
- 1 technique sur Tsuki	
<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	
<b>UV 4: Connaissances générales</b>	<b>Notes</b>
- 2 question sur l'histoire de l'aïkido	
- 2 question sur le CAT	
- 2 question sur l'histoire du club	