

Préparation ceinture Verte

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	
UV 2: Katas imposées	Notes
BOKEN :	
- Kata en entier (8 attaques, 8 défenses)	
Main nues :	
- 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	
UV 3: Technique préparées	Notes
Main nues : (droite et gauche)	
- 1 technique sur Muna dori	
- 1 technique sur Ryo kata dori	
- 1 technique sur Ryo muna dori	
- 1 technique sur Ushiro ryote dori	

- 1 technique sur Ushiro hiji dori	
- 1 technique sur Shomen	
- 1 technique sur Yokomen	
- 1 technique sur Tsuki	
- 1 technique sur Yoko tsuki	
- 1 technique sur Yoko geri	
Bâton :	
- 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	
Boken :	
- 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	
- 2 technique sur saisie poignet ou bras, tori tient le boken	
UV 4: Connaissances générales	Notes
- 3 question sur l'histoire de l'aïkido	
- 3 question sur le CAT	
- 3 question sur l'histoire du club	