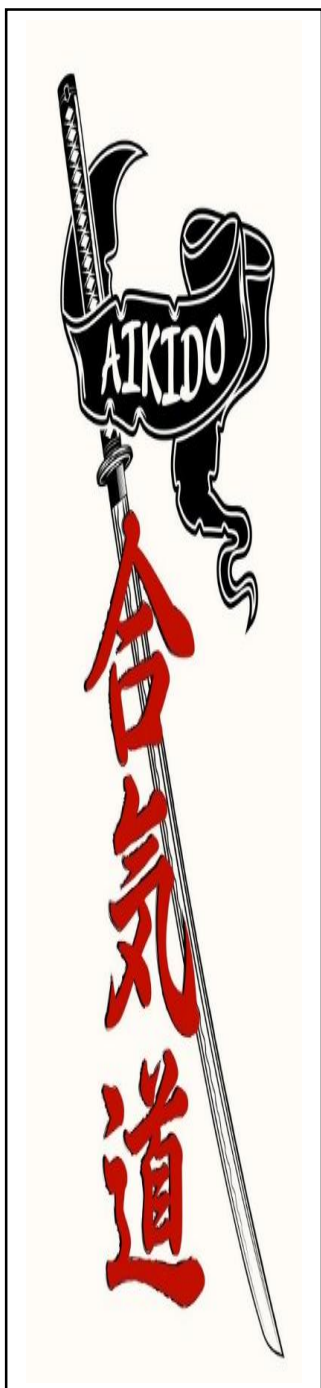


PROGRAMME CEINTURE 1^{er} MARRON

L'aikido est une recherche qui tend par l'exercice du corps et de l'esprit à façonner un homme
au cœur droit. (O'ENSEI)



SWARI WAZA

Attaque : Gyaku hanmi

- Ikkyo
- Gokyo
- Nikyo
- Sankyo
- Yonkyo
- Irimi nage
- Kokyu nage
- Kote gaeshi

HANMI HANTACHI WAZA

Attaque : Gyaku hanmi

- Shiho nage
- Kote gaeshi
- Kokyu nage
- Nikyo
- Sankyo
- Irimi nage



Attaque : Ushiro kata dori

- Ikkyo
- Gokyo
- Irimi nage
- Ude kimi nage
- Yonkyo
- Sankyo
- Nikyo
- Shiho nage

Attaque : Shomen uchi

- Nikyo
- Sankyo
- Yonkyo
- Kokyu nage
- Irimi nage
- Kote gaeshi

TACHI WAZA

Attaque : Ushiro kubishime

- Nikyo
- Sankyo
- Kote gaeshi
- Irimi nage
- Kokyo nage

PROGRAMME CEINTURE 1^{er} MARRON

Attaque : Ushiro katate dori

- Tenchi nage
- Ude kimi nage
- Kote gaeshi
- Shiho nage
- Sankyo
- Nikyo

Attaque : Ushiro kata dori

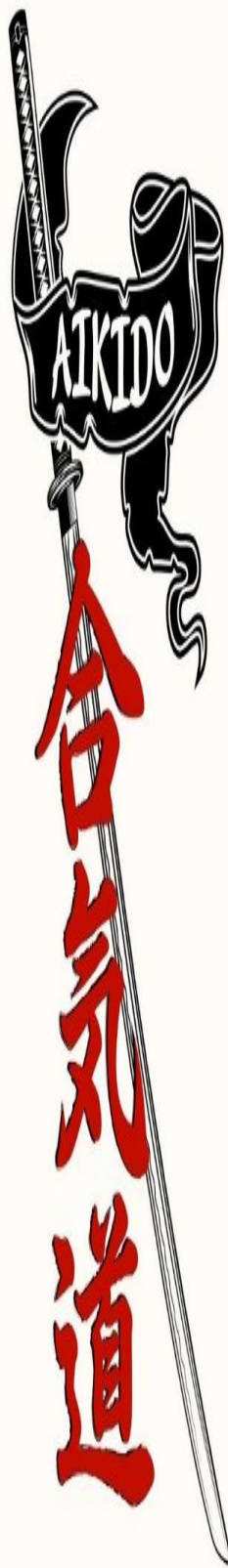
- Nikyo
- Sankyo
- Ude kimi nage
- Tenchi nage
- Shiho nage
- Yonkyo

Attaque : Kata dori men uchi

- Ikkyo
- Nikyo
- Sankyo
- Yonkyo
- Kote gaeshi
- Shiho nage

Attaque : Ai hanmi katate dori

- Nikyo
- Yonkyo
- Kote gaeshi
- Irimi nage
- Shiho nage



PROGRAMME CEINTURE 1^{er} MARRON

Attaque : Shomen uchi

- **Jiyu waza**

Attaque : Gyaku hanmi

- **Ikkyo**
- **Nikyo**
- **Sankyo**
- **Yonkyo**
- **Irimi nage**
- **Kokyu nage**
- **Shiho nage**
- **Ude kimi nage**
- **Kote gaeshi**

Attaque : yokomen ushi

- **Ikkyo**
- **Nikyo**
- **Kote gaeshi**
- **Tenchi nage**
- **Shiho nage**
- **Ude kimi nage**

Attaque : Tanto dori/Jo dori

- **Jiyu waza**

