

Niveau	SHOKU		CHUKYU		JOKYU	
Matière	6ème KYU	5ème KYU	4ème KYU	3ème KYU	2ème KYU	1er KYU
Tai Sabaki déplacements (p.31)	Irimi <i>petit pas pied avant +180°</i> O Irimi <i>pie. arrière passe devant +180°</i>	Hiraki (<i>latéral</i>) Nagashi <i>pivot 180° s/ pied avant</i> Hiki <i>retrait du bassin vers l'arrière</i> (Henka)	Esquives Canalisation Ura Yoko Men Uchi (1 contre 1)	Esquives Canalisation Omote Yoko Men Uchi (1 contre 1)	Esquives Canalisation Choku Tsuki (Soto-Omote) (1 contre 2)	Esquives Canalisation Tanuzi No Randori (1 contre 2)
Ukemi Waza chutes (p.36)	Ushiro <i>arrière</i>	Mae <i>avant</i>	Yoko Ukemi <i>latérale</i>	Chutes Brisées		
Tsuki Waza coups de poing direct (p.39) Uchi Waza poing en revers / bras / main / coude (p.40)	Choku Tsuki <i>coup de poing + pas vers l'avant</i> Jodan (haut), Chudan (milieu), Gedan (bas) (+ Jyun Uchi)	Omote Yoko Men Uchi <i>tranchant direct sur côté de tête</i> Ura Yoko Men Uchi <i>tranchant revers sur côté de tête</i>	Gyaku (=Koshi) Tsuki <i>coup de poing avec pivot des hanches</i> Hineri Uchi <i>coup de coude (?) avec pivot des hanches</i>	Hiki Tsuki <i>coup de poing avec retrait du bassin</i> Gyaku Uchi <i>tranchant avec retrait du bassin ?</i>	Tsuki Uchi No Kata <i>frappes directes et en revers (p.39)</i>	
Keri Waza coups de pied (p.40)	Mae Geri <i>de face en direct</i>	Mawashi Geri <i>circulaire vers l'avant (crochet)</i>	Yoko Geri <i>latéral en direct</i>	Ushiro Geri <i>arrière en direct</i>	Ura Mawashi Geri <i>circulaire en revers arrière</i>	Geri Goho No Kata
Hojo Undo Educatifs (p.25)	Nigiri Kaeshi (<i>pomme/éléphant</i>) Neji Kaeshi (<i>sur clé du coude</i>)	Oshi Kaeshi (<i>poussée avant des 2 mains saisies</i>) Tsuppari (<i>contre par anticip*</i>)	Shinogi (<i>sur Tskui Jodan - parade et riposte</i>)	Neji Kaeshi (2 Formes)	Nigiri Kaeshi (2 Formes)	
Tsukami Kata saisies Te Hodoki dégagements de saisie + "Complémentaires"	Jyunte Dori <i>même poignet par l'extérieur (p.46)</i> Dosoku Te Dori <i>poignet opposé par l'intérieur (p.48)</i>	Gyakute Dori <i>même poignet par l'intérieur (p.47)</i> Ryote Ippo Dori <i>poignet opposé à 2 mains (p.49)</i> Ryote Dori <i>2 poignets par l'extérieur (p.50)</i>	Mae Eri (= Muna) Dori <i>2 revers du kimono à 1 main (p.52)</i> (Ryo)Sode Dori <i>2 manches hauteur coude (p.56)</i> Ushiro Ryote Dori <i>2 poignets serrés dans le dos (p.64)</i>	Ushiro Uwate Dori <i>encercllement arrière sur bras (p.67)</i> Ushiro Shitate Dori <i>encercllement arrière ss bras (p.70)</i> Ushiro Eri Dori <i>Saisie arrière du col à 1 main (p.60)</i>	Ushiro Ryo Sode Dori Ushiro Kubi Jime Ushiro Katate Dori Eri Jime <i>Etrangl^{er} arrière col + poignet (p.72)</i>	Mae Kumi Tsuki (<i>plaquage rugby avant</i>) Ude Jime
Techniques complémentaires	Ushiro Kata Otoshi <i>renvers^{er} arrière par les épaules</i>	Ura Ude Nage <i>"projection du bras en revers"</i>	Robuse (Tenkan) <i>"mouvement du rameur"</i>	Sur Toutes Formes d'Attaques et d'Entrées		
Kihon Nage Waza techniques de projection Attaques de référence	Mukae Daoshi (<i>vague p. 85</i>) sur Ura Yoko Men Uchi (Irimi)	Shiho Nage (<i>sabre</i>) sur Omote Yoko Men Uchi (O Irimi)	Yuki Chigae (<i>pêcheur</i>) sur Tsuki Jodan (Irimi)	Neji Kote Gaeshi sur Tsuki Chudan (Irimi)	Tenbin Nage (<i>croix</i>) sur Ryo Sode Dori (O Irimi) Hachi Mawashi (<i>circulaire</i>) sur Dosoku Te Dori (Irimi)	Koshi Nage Ryote Dori (O Irimi)
Kihon Osae Waza techniques de contrôle au sol	Ushiro Hiji Kudaki Tsuki Chudan	Robuse Ryote Ippo Dori	Kote Kudaki Sode Dori	Yuki Chigae Ushiro Eri Jime	Shiho Nage Ushiro Ryote Dori	Mukae Daoshi Ushiro Uwate
Kata			Happoken Kata	Tsuki Uchi No Kata <i>frappes directes et en revers (p.39)</i>	Ken No Kata <i>Kata du sabre - 11 phases (p.41)</i>	KERI GOHO BO KATA Suwari Waza No Kata Shiho Giri Shiho Nage
Wa No Seishin <i>Esprit d'harmonie*</i>				Mae	Ushiro	Sous forme de Randori
Bâton de défense (programme facultatif)					Tambo Waza Tambo no kata	
Randori			Ju No Randori Souple (1 Contre 1)	Ju No Randori Souple (1 Contre 1)	Futari No Randori Tai Sabaki (1 Contre 3)	Taninzu No Randori (1 Contre + Partenaires)

*canaliser l'action adverse par diverses saisies et conduire à la chute sans ressaisir

NB : les numéros de pages font référence au livre d'Alain Floquet, "Aikibudo, connaissances fondamentales", aux éditions Budo.