



Seule fédération reconnue par la Ministère de la Communauté française et le Centre Mondial de Tokyo.
Affiliée au Belgian Aikikai. Membre de la Fédération Internationale d'Aïkido, de l'AISF et du Comité Olympique et Interfédéral belge.

Siège : Place Marcel Broodthaers 8 bte 5 à 1060 Bruxelles
Téléphone : +32 (0)2 537 47 62
Url : www.aikido.be E-mail : afa@aikido.be
Numéro BCE : 0419.398.108

L'évolution technique des enfants vue par la commission junior

Cette évolution est à titre informatif : toutes les techniques doivent être adaptées à chaque enfants suivant son âge et ses capacités. Pour une meilleur association, la progression peut être subdivisée en différentes barrettes.

5ème Kyu				4ème Kyu				3ème Kyu à partir de ce grade l'adolescent doit être capable de faire le programme de l'AFA du 6ème Kyu au 4 Kyu.						
position	saisies/attaques	techniques	Remarques	position	saisies/attaques	techniques	Remarques	position	saisies/attaques	techniques	proposition			
tachi waza	Ai hammi	ikkyo	Omote-ura	Tachi waza	Ai hammi	Sankyo	forme uchi kaiten	Tachi waza	Ai Hammi	Nikyo	Omote-Ura			
		irimi nage	Omote-ura			uchikaiten nage				Sankyo				
		kote gaeshi	Sans finalité			ude kime nage			Kokyu nage					
		shiho nage	Omote-ura			sokumen irimi			shomen uchi	Sankyo	forme uchi kaiten			
		sokumen irimi			ikkyo		yokomen uhci		shiho nage					
	Kokyu nage	Omote-ura	Nikkyo		Omote-Ura	irimi nage								
	shiho nage		ude kime nage			tenchi nage								
	tenchi nage		Kokyu nage		variante	Kote gaeshi								
	katate dori	uchi kaiten nage				katate dori	tenchi nage				Jodan tsuki	irimi nage		
		iriminage					sumi otoshi					ushiro Kiriotoshi	ushiro Kiriotoshi	
kotegaeshi				nikyo	omote			ikkyo	ikkyo					
shomen uchi		irimi nage	Omote-ura		Shomen uchi		uchi kaiten nage					ryote dori	shiho nage	
	ikkyo	Omote-ura		kote gaeshi					tenchi nage					
	ushiro kiriotoshi			sokumen irimi					Udekime nage					
HHW	Ushiro waza katate dori	kokyu nage		chudan stuki	irimi nage		irimi nage		Kata dori	ikkyo	Omote-Ura			
							kote gaeshi			Nikyo	Omote-Ura			
		sotokaiten nage					irimi nage							
		tenchi nage			ryote dori		tenchi nage							
		kokyu nage			ryote dori	kokyu nage			koyku nage					
						ikkyo (u)								
					SW	shomen uchi	ikkyo (u)		SW	shomen uchi	Nikyo			
										Kata dori	Nikyo			
										ryote dori	kokyu ho			
									HHW	katate dori	shiho nage			
								uchi kaiten nage						
								ikkyo						
								ryote dori	shiho nage					