AÏKIDO MOCHIZUKI®

ASSOCIATION CANADIENNE D'AIKIDO MOCHIZUKI

PROGRAMME TECHNIQUE 2026

AÏKIDO MOCHIZUKI

ASSOCIATION CANADIENNE D'AIKIDO MOCHIZUKI

TAÏ SABAKI (uchi-soto)

Nagashi

Iraki

Irimi

Irimi senkaï

O irimi senkaï

NIGIRI KAESHI (uchi-soto)

Jun te dori

Gyaku katate dori

Do soku

Ryote ippo dori

Ryote ryotto dori

UKEMI

Mae ukemi

Ushiro ukemi

Yoko ukemi

Nige ukemi

Mukae ukemi

AÏKIDO MOCHIZUKI

ASSOCIATION CANADIENNE D'AIKIDO MOCHIZUKI

TE HODOKI

Jun te
Gyaku te
Dosoku te
Ushiro Kubi Shime/Jime
Ushiro Uate
Ushiro Shitate

Mae Ryote dori
Mae Ryote ippo dori
Mae Sode dori
Mae Kata te dori
Mae eri dori
Mae Eri sodes dori

Ushiro kami dori
Ushiro eri dori
Ushiro ryote kata dori
Ushiro ryote sode dori
Ushiro ryote dori
Ushiro eri obi dori

Mae ryote eri dori
Mae ryote Shime
Mae eri dori -Tsuki
Yoko hadaka jime
Ushiro hadaka jime
Mae kumi tsuki

AÏKIDO MOCHIZUKI

ASSOCIATION CANADIENNE D'AIKIDO MOCHIZUKI

SOTO NEJIRI Hō

Kote gaeshi

Gyaku kote gaeshi

Tenbin nage

Shiho Nage

Ue ude garami

Kannuki hikitate

UCHI NEJIRI Hō

Robuse

Hiji kudaki

Kote kudaki

Yuki chigaï, Yuki chigaï shitate

Shita ude garami

Kata ha otoshi, Kata ha gaeski

Waki gatame hikitate

UDE TORI Hō

Mae hiki otoshi

Te kubi otoshi

Hiji ori otoshi

Ushiro sumi otoshi

Soto musso

Ippon seoi nage

Gyakute seoï

Irimi kata guruma

Irimi senkaï kata guruma

Gyaku eri kata guruma

Gyaku obi guruma

AÏKIDO MOCHIZUKI
ASSOCIATION CANADIENNE D'AIKIDO MOCHIZUKI

CHOKUTAÏ Hō

Mukae daoshi
Do gaeshi
Uchi mata waki oshi age
Uchi mata hiki mawashi
Ushiro kata otoshi
Ushiro kami otoshi
Hashi mawaski
Mae daki age
Ushiro daki age

ASHI TORI HōHiza oshita

oshi taoshi
Ashi kubi taoshi
Ura ashi tori taoshi
Ushiro ashi tori taoshi
Sode ashi tori taoshi
Nodowa ashi tori taoshi
Soto sukui ashi tori taoshi
Uchi sukui ashi tori taoshi

ASHI WAZA

De ashi baraï
O soto gari
O uchi gari
Ko uchi gari
Hiza guruma
O kuri ashi baraï
Ushiro daki otoshi

KOSHI WAZA

O goshi
Haraï Goshi
Koshi guruma (tête)
Seoi otoshi (taï otoshi)
Hane goshi

HAN SUTEMI

Kubi otoshi
Arite
Hazu oshi
Ko uchi gake
Motare komi
Hiji ari yoko gake
Mae tobu nage

Jaune

Te Hodoki 4 uchi et soto

Jun te
Gyaku te
Dosoku te
Ushiro Kubi Shime/Jime

Taï Sabaki

extérieur sur une poussée

Nagashi • Iraki • Irimi • Irimi Senkaï • O Irimi Senkaï

Nigiri Gaeshi

Junte, Gyakute

Ukemi

Mae, Ushiro, Yoko, Kake

Te Wasa sur les 4 te hodoki

Soto Nigiri O

Kote Gaeshi
Tembin Nage

Uchi Nigiri O

Robuse
Hiji Kudaki

Ude Tori

Ippon seoi nage

Atemi

Happoken - Tsuki, Empi, Shoto Uke - forme éducative
Kiri Yon Hō - Mae giri , Ushiro Giri - forme éducative

AÏKIDO MOCHIZUKI
ASSOCIATION CANADIENNE D'AIKIDO MOCHIZUKI

Orange

Te Hodoki 8 uchi et soto

- Jun te
- Gyaku te
- Dosoku te
- Ushiro Kubi Shime/Jime
- Ushiro Uate
- Ushiro Shitate
- Mae Ryote dori
- Mae Ryote ippo dori

Taï Sabaki

extérieur - intérieur sur une poussée
Nagashi • Iraki • Irimi • Irimi Senkaï • O Irimi Senkaï

Nigiri Gaeshi

Junte, Gyakute, Dosoku

Ukemi

Mae, Ushiro, Yoko, Kake, Nige

Te Wasa sur les 8 te hodoki

Soto Nigiri O

- Kote Gaeshi
- Gyaku Kote Gaeshi - 1 Forme
- Tembin Nage
- Ue Ude Garami

Uchi Nigiri O

- Robuse
- Hiji Kudaki
- Kote Kudaki - 1 Forme
- Yuki Chigaï

Ude Tori O

- Mae Hiki Otoshi
- Te Kubi Otoshi
- Ippon seoi nage

Atemi

- Happoken - Tsuki, Empi, Shoto Uke - forme éducative
- Kiri Yon Hō - Mae giri , Ushiro Giri - forme éducative

AÏKIDO MOCHIZUKI
ASSOCIATION CANADIENNE D'AIKIDO MOCHIZUKI

Verte

Te Hodoki 12 uchi et soto

- Jun te
- Gyaku te
- Dosoku te
- Ushiro Kubi Shime/Jime
- Ushiro Uate
- Ushiro Shitate
- Mae Ryote dori
- Mae Ryote ippo dori
- Mae Sode dori
- Mae Kata te dori
- Mae eri dori
- Mae Eri sodes dori

Taï Sabaki

Tsuki chudan extérieur - intérieur avec contre-attaque frappes
Nagashi • Iraki • Irimi • Irimi Senkaï • O Irimi Senkaï

Nigiri Gaeshi

Junte, Gyakute, Dosoku, Ryote Ippo Dori, Ryote Dori

Ukemi

Mae, Ushiro, Yoko, Kake, Nige, Mukae

Te Wasa sur les 12 te hodoki + tsuki chudan

Soto Nigiri O

- Kote Gaeshi
- Gyaku Kote Gaeshi - 2 Formes
- Tembin Nage
- Ue Ude Garami
- Kanuki Ikitate
- Shiho Nage

Uchi Nigiri O

- Robuse
- Hiji Kudaki
- Kote Kudaki - 2 Formes
- Yuki Chigaï
- Shita Ude Garami

Ude Tori O

- Mae Hiki Otoshi
- Te Kubi Otoshi
- Hiji Ori Otoshi
- Ushiro Sumi Otoshi - 2 Formes
- Soto Musso
- Ippon seoi nage

Ashi Tori O

- Hiza Oshita Ashi Tori Taoshi
- Ura Oshita Ashi Tori Taoshi

Chokutaï O

- Mukae Taoshi
- Do Gaeshi

Koshi Wasa

- O Goshi
- Koshi Guruma (tête)

Ashi wasa

- De ashi baraï
- O soto gari

Atemi

Happoken - Tsuki, Empi, Shoto Uke, Jabs - Forme Éducative
Kiri Yon Hō - Mae giri , Ushiro Giri, Mawashi Giri - Forme Éducative

AÏKIDO MOCHIZUKI
ASSOCIATION CANADIENNE D'AIKIDO MOCHIZUKI

Bleue

Te Hodoki 16 uchi et soto

- Jun te
- Gyaku te
- Dosoku te
- Ushiro Kubi Shime/Jime
- Ushiro Uate
- Ushiro Shitate
- Mae Ryote dori
- Mae Ryote ippo dori
- Mae Sode dori
- Mae Kata te dori
- Mae eri dori
- Mae Eri sodes dori
- Ushiro kami dori
- Ushiro eri dori
- Ushiro ryote kata dori
- Ushiro ryote sode dori

Taï Sabaki

Tsuki jodan extérieur - intérieur avec contre-attaque frappes
Nagashi • Iraki • Irimi • Irimi Senkaï • O Irimi Senkaï

Nigiri Gaeshi

Junte, Gyakute, Dosoku, Ryote Ippo Dori, Ryote Dori

Ukemi

Junte, Gyakute, Dosoku, Ryote Ippo Dori, Ryote Dori

Te Wasa sur les 16 te hodoki + tsuki chudan

Soto Nigiri O

- Kote Gaeshi
- Gyaku Kote Gaeshi - 2 Formes
- Tembin Nage
- Ue Ude Garami
- Kanuki Ikitate
- Shiho Nage

Uchi Nigiri O

- Robuse
- Hiji Kudaki
- Kote Kudaki - 2 Formes
- Yuki Chigaï
- Shita Ude Garami

Ude Tori O

- Mae Hiki Otoshi
- Te Kubi Otoshi
- Hiji Ori Otoshi
- Ushiro Sumi Otoshi - 2 Formes
- Soto Musso
- Ippon seoi nage

Ashi Tori O

- Hiza Oshita Ashi Tori Taoshi
- Ura Oshita Ashi Tori Taoshi

Chokutaï O

- Mukae Taoshi
- Do Gaeshi
- Uchi Mata Waki oshi Age
- Uchi Mata Hiki Mawashi

Koshi Wasa

- O Goshi
- Koshi Guruma (tête)

Ashi wasa

- De ashi baraï
- O soto Gari
- O Uchi Gari

Han Sutemi

- Kubi Otoshi
- Hazu Oshi

Atemi

- Happoken - Tsuki, Empi, Shoto Uke, Jabs - Forme Éducative
- Kiri Yon Hō - Mae giri , Ushiro Giri, Mawashi Giri - Forme Éducative

AÏKIDO MOCHIZUKI
ASSOCIATION CANADIENNE D'AIKIDO MOCHIZUKI

Brune

Te Hodoki 20 uchi et soto

- Jun te
- Gyaku te
- Dosoku te
- Ushiro Kubi Shime/Jime
- Ushiro Uate
- Ushiro Shitate
- Mae Ryote dori
- Mae Ryote ippo dori
- Mae Sode dori
- Mae Kata te dori
- Mae eri dori
- Mae Eri sodes dori
- Ushiro kami dori
- Ushiro eri dori
- Ushiro ryote kata dori
- Ushiro ryote sode dori
- Ushiro Ryote Dori
- Ushiro Eri Obi Dori
- Mae Ryote Eri Dori
- Mae Ryote Shime

Taï Sabaki

Tsuki jodan, jabs, Mae giri , extérieur - intérieur avec contre-attaque frappes
Nagashi • Iraki • Irimi • Irimi Senkaï • O Irimi Senkaï

Nigiri Gaeshi

Junte, Gyakute, Dosoku, Ryote Ippo Dori, Ryote Dori

Ukemi

Junte, Gyakute, Dosoku, Ryote Ippo Dori, Ryote Dori

Te Wasa sur les 20 te hodoki + tsuki chudan + tsuki jodan

Soto Nigiri O

- Kote gaeshi
- Gyaku kote gaeshi- 3 formes
- Tenbin nage
- Shiho Nage
- Ue ude garami

Uchi Nigiri O

- Robuse
- Hiji kudaki
- Kote kudaki
- Yuki chigaï
- Shita ude garami
- Kata ha otoshi / gaeski
- Waki gatame hikitate

Ude Tori O

- Mae hiki otoshi
- Te kubi otoshi
- Hiji ori otoshi
- Ushiro sumi otoshi
- Soto musso
- Ippon seoi nage
- Irimi kata guruma

Ashi Tori O

- Hiza oshita oshi taoshi
- Ashi kubi taoshi
- Ura ashi tori taoshi
- Ushiro ashi tori taoshi

Chokutaï O

- Mukae daoshi
- Do gaeshi
- Uchi mata waki oshi age
- Uchi mata hiki mawashi
- Ushiro kata otoshi

Koshi Wasa

- O Goshi
- Koshi Guruma (tête)

Ashi wasa

- De ashi baraï
- O soto gari
- O uchi gari
- Ko uchi gari

Han Sutemi

- Kubi Otoshi
- Hazu Oshi
- Ko Uchi Gake
- Hiji ari Yoko Gake

Katas

Taï Sabaki, applications

Atemi

Happoken - Tsuki, Empi, Shoto Uke, Jabs - Forme Éducative
Kiri Yon Hō - Mae giri , Ushiro Giri, Mawashi Giri - Forme Éducative

AÏKIDO MOCHIZUKI
ASSOCIATION CANADIENNE D'AIKIDO MOCHIZUKI

Shodan

Te Hodoki 24 uchi et soto

- Jun te
- Gyaku te
- Dosoku te
- Ushiro Kubi Shime/Jime
- Ushiro Uate
- Ushiro Shitate
- Mae Ryote dori
- Mae Ryote ippo dori
- Mae Sode dori
- Mae Kata te dori
- Mae eri dori
- Mae Eri sodes dori
- Ushiro kami dori
- Ushiro eri dori
- Ushiro ryote kata dori
- Ushiro ryote sode dori
- Ushiro Ryote Dori
- Ushiro Eri Obi Dori
- Mae Ryote Eri Dori
- Mae Ryote Shime
- Mae eri dori - Tsuki
- Yoko hadaka jime
- Ushiro hadaka jime
- Mae kumi tsuki

Taï Sabaki

Tsuki jodan, jabs, Mae giri , extérieur - intérieur avec contre-attaque frappes
Nagashi • Iraki • Irimi • Irimi Senkaï • O Irimi Senkaï

Nigiri Gaeshi

Junte, Gyakute, Dosoku, Ryote Ippo Dori, Ryote Dori

Ukemi

Junte, Gyakute, Dosoku, Ryote Ippo Dori, Ryote Dori

Te Wasa sur les 24 te hodoki + tsuki chudan + tsuki jodan

Soto Nigiri O

- Kote gaeshi
- Gyaku kote gaeshi- 3 formes
- Tenbin nage
- Shiho Nage
- Ue ude garami
- Kannuki hikitate

Uchi Nigiri O

- Robuse
- Hiji kudaki
- Kote kudaki
- Yuki chigaï
- Shita ude garami
- Kata ha otoshi / gaeski
- Waki gatame hikitate

Ude Tori O

- Mae hiki otoshi
- Te kubi otoshi
- Hiji ori otoshi
- Ushiro sumi otoshi
- Soto musso
- Ippon seoi nage
- Gyakute seoï
- Irimi kata guruma
- Irimi senkaï kata guruma
- Gyaku eri kata guruma

Ashi Tori O

- Hiza oshita oshi taoshi
- Ashi kubi taoshi
- Ura ashi tori taoshi
- Ushiro ashi tori taoshi
- Sode ashi tori taoshi
- Nodowa ashi tori taoshi
- Soto sukui ashi tori taoshi
- Uchi sukui ashi tori taoshi

Chokutaï O

- Mukae daoshi
- Do gaeshi
- Uchi mata waki oshi age
- Uchi mata hiki mawashi
- Ushiro kata otoshi
- Mae daki age
- Ushiro Daki Age

Koshi Wasa

- O Goshi
- Koshi Guruma (tête)
- Haraï Goshi

Ashi wasa

- De ashi baraï
- O soto Gari
- O Uchi Gari
- Ko Uchi Gari
- Hiza Guruma
- O Kuri Ashi Baraï

Han Sutemi

- Kubi Otoshi
- Arite
- Hazu Oshi
- Ko Uchi Gake
- Hiji ari Yoko Gake
- Mae Tobu Nage

Sutemi

- Kubi Otoshi
- Hazu Otoshi
- Ude Tomoe
- Soto Waki Tori

Katas

- Taï Sabaki,
  - applications techniques
  - Kata Shodan
- Jiusturi No Kata
- Ken taï chi
  - boken-boken
- Happoken Kata
- Kiri Yon Hō

Atemi

Happoken - Tsuki, Empi, Shoto Uke, Jabs, crochet, upper cut
Kiri Yon Hō - Mae Giri, Ushiro Giri, Mawashi Giri