

KINOMICHI : Nomenclature Technique Officielle

INITIATION 1										
6 MOUVEMENTS							CONTACT ET ESPACE			
	ITCHI	NITCHI	SANCHI	ITTEN	NITTEN	SANTEN				
1ère MANIÈRE	1	1	1	1	1	1				6
INITIATION 2										
19 MOUVEMENTS										
	ITCHI	NITCHI	SANCHI	ITTEN	NITTEN	SANTEN				
2ème MANIÈRE	1	1	1	1	1	1				6
3ème MANIÈRE	2	1	1	2	1					7
							YONTEN		GOTEN	
							INTERIEUR	EXTERIEUR		
						OMOTE (O)	1	1	1	3
						URA (U)	1	1	1	3
TOTAL INTIATION 1 ET 2										25
INITIATION 3										
DEPLACEMENTS DE 1ère à 8ème FORME - ETUDE DE YONCHI ET DES CONTRÔLES AU SOL										
33 MOUVEMENTS										
	ITCHI	NITCHI	SANCHI	YONCHI	ITTEN	NITTEN	SANTEN	YONTEN	GOTEN	
1ère FORME	O U	O U	O U	O U	O U	U	U	O U	U	15
2ème FORME	O U	O U	O U	O U	O U	U	U	2 O - 2 U	O U	18
	4	4	4	4	4	2	2	6	3	33
INITIATION 4										
111 MOUVEMENTS										
	ITCHI	NITCHI	SANCHI	YONCHI	ITTEN	NITTEN	SANTEN	YONTEN	GOTEN	
1ère FORME	O U	O U	O U	O U	O U	U	U	O U	U	15
2ème FORME	O U	O U	O U	O U	O U	U	U	2 O - 2 U	O U	18
3ème FORME	O U	O U	O U	O U	O	U	U		U	12
4ème FORME	O U	O U	O U	O U	O	U				10
5ème FORME	O U	O U	O U	O U	O U	U	U	O U	U	15
6ème FORME	O U	O U	O U	O U	O U	U	U	O	O	14
7ème FORME	O U	O U	O U	O U	O U	U	U	O U	U	15
8ème FORME	O U	O U	O U	O U	O	U	U		U	12
	16	16	16	16	13	8	7	11	8	111
INITIATION 5										
358 MOUVEMENTS										
	ITCHI	NITCHI	SANCHI	YONCHI	ITTEN	NITTEN	SANTEN	YONTEN	GOTEN	
1ère FORME	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	18
2ème FORME	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	2 O - 2 U	O U	20
3ème FORME	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	18
4ème FORME	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	18
5ème FORME	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	18
6ème FORME	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	18
7ème FORME	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	18
8ème FORME	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	18
9ème FORME (1)	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	O U	O U	32
(1) saisie à deux mains, les mouvements sont réalisés comme 1ère puis comme 2ème formes, yonten extérieur uniquement										
10ème FORME	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	18
11ème FORME (2)	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	18
(2) nitten se réalise comme 2ème forme "couper" yonten uniquement en extérieur										
12ème FORME (3)	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	18
(3) nitten se réalise comme 3ème forme (placement de main différent) ; yonten uniquement extérieur, placement de la main sous le coude										
13ème FORME (4)	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	36
14ème FORME (4)	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	36
15ème FORME (4)	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	2 O - 2 U	36
(4) les mouvements se réalisent debout et à genoux										
16ème FORME	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	O U	18
	40	40	40	40	40	40	40	40	38	358
UKEMIS : mae ukemi (avant), ushiro ukemi (arrière)										
JO - BOKKEN : connaissances de mouvements de base de terre et ciel										
INITIATION 6										
APPLICATONS :										
TACHI WAZA : pratique 2 partenaires debout										
SUWARI WAZA : pratique 2 partenaires à genoux										
HANMIHANDCHI WAZA : pratique 1 partenaire à genoux, un partenaire debout										
HENKA WAZA : variations sur les techniques										
KAESHI WAZA : retournement										
KOKYU WAZA : souffle, mouvements directs aboutissant à ukemi										
KOSHI WAZA : technique de hanche										
YOKO UKEMI (LATERAL)										
RENZOKU WAZA : enchainement de techniques										
KOTEI TANINZUDORI: technique avec plusieurs partenaires										
TANINZUDORI WAZA : pratique libre et dynamique avec plusieurs partenaires										
JO - BOKKEN : exécutions des techniques de bases										
TOKUBETSU WAZA : autres techniques que techniques de base										
BOKKENDORI : prise sur sabre / JODORI : prise sur jo										
BASES FONDAMENTALES BOKKEN/JO . pratique à 2 jo, pratique à 2 bokken, pratique à 1 jo et 1 bokken										
GIYUOHYO WAZA : libre application, randori										
ATEMI WAZA : utilisation des points corporels										
TANKENDORI : prises sur couteau										
TESSEN : techniques avec éventail										
KEN (Iai) : techniques fondamentales, Présentation d'une série en Tachi waza et Tate (Iai) Hiza										
PRESENTATION D'UN MÉMOIRE SUR LE KINOMICHI										

PREMIER KYU

PREMIER DAN

DEUXIEME DAN

TROISIEME DAN

QUATRIEME DAN

CINQUIEME DAN