

KINOMICHI : Nomenclature Technique Officielle

INITIATION 1												
6 MOUVEMENTS							CONTACT ET ESPACE				PREMIER KYU	
	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