

N° 1	EFE cours 1	N° 2	EFE cours 2	N° 3	EFE cours 3
1.1	Introduction	2.1	Introduction	3.1	Taiso debout : cercles de bras et ashi no taiso
1.2	Misogi	2.2	Ame no tori fune	3.2	Aikijo - suburi : choku tsuki
1.3	Chute arrière, saisies, suwari waza	2.3	La chute	3.3	Aikijo - suburi : kaeshi tsuki
1.4	Hanmi hantachi waza	2.4	Suwari waza sankyo	3.4	Aikijo - suburi : furi komi tsuki
1.5	Hanmi hantachi kokyu nage	2.5	Hanmi hantachi waza	3.5	Aikijo : kihon long - 1 ^e partie
1.6	Aikiken - début de shoden	2.6	Tachi waza	3.6	Aikijo : kihon long - 2 ^e partie
1.7	Aikiken - principes de shuden	2.7	Aikiken - Shoden 5 ^e et 6 ^e	3.7	Aikijo : kihon long - 3 ^e partie
1.8	Aikiken - début de shuden et okuden	2.8	Aikiken - Shuden	3.8	Aikijo : kihon long - 4 ^e et dernière partie
1.9	Aikijo - Les trois tsuki fondamentaux	2.9	Aikijo - Trois premiers kihon	3.9	Aikiken - kihon shoden : travail en décomposition
1.10	Ken contre jo - Deux premiers kihon	2.10	Importance du timing	3.10	Aikiken - kihon shoden : altern ^{ce} des rôles seme & shite
1.11	Conclusion du premier cours	2.11	Okuden (5 à 8)		
		2.12	Jo contre ken - 3 ^e et 4 ^e kihon		
		2.13	Conclusion		KT à 3' / FT à 5'40

N° 4	EFE cours 4	N° 5	EFE cours 5	N° 6	EFE cours 6
4.0	Obakekiri avec deux sabres : 1 ^{er} tiers	5.1	Ame no tori fune : 3 ^e mvmnt en détail	6.1.1	Kihon de suburi à 2 ken (CG)
4.1	Ame no tori fune : 2 ^e mvmnt en détail	5.2	Suwari waza : nanakyo, kotegaeshi et irimi	6.1.2	Kihon de suburi à 2 ken (NG)
4.2	Suwari waza yonkyo	5.3	Suwari waza : attaque yokomen-uchi	6.2.1	Niten : kihon - partie 1
4.3	Autres formes de yonkyo	5.4	Les façons de reprendre	6.2.2	Niten : kihon - partie 2
4.4	Les façons de reprendre	5.5	Tachi waza	6.2.3	Niten : kihon - partie 3 (plus lentement)
4.5	Hanmi hantachi waza : shiho-nage	5.6	Aikiken : Shoden - kihon 10 et 11	6.3.1	Obake kiri - vitesse 1
4.6	Tachi waza : irimi	5.7	Aikiken : Okuden - kihon 12, 13 et 14	6.3.2	Obake kiri - vitesse 2
4.7	Aikiken : Shoden - kihon 7 à 9	5.8	Aikijo : kihon 7, 8 et 9	6.4	Obake kiri à 2 ken
4.8	Aikiken : Okuden - kihon 9 à 11	5.9	Jo contre ken : 6 ^e kihon	6.5	Kihon de suburi au jo (4 dir° : 5'35)
4.9	Aikijo : kihon 4 à 6	5.10	Obake kiri (suburis niten, OK niten 1e partie, OK)	6.6.1	Jo : Magokoro (CG)
4.10	Jo contre ken : 5 ^e kihon			6.6.2	Jo : Magokoro (NG)
				6.7	Jo : Magokoro avec kihon jo contre ken

N° 7	EFE cours 7	N°8	EFE cours 8		Kaeshi okuden
7.1	Ashikubi no taiso	8.1	Tekubi no taiso	1	Okuden 7 kaeshi 7
7.2.1	Suwari waza : sankyo ura	8.2	Suwari waza	2	Okuden 11 kaeshi 11
7.2.2	Suwari waza, kata dori men uchi : nikkyo ura	8.3	Hanmi hantachi waza	3	Okuden 13 kaeshi 13
7.3	Hanmi hantachi waza : kaiten nage soto et type Kobayashi sensei	8.4	Tachi waza	4	Okuden 18 kaeshi 18
7.4.1	Tachi waza : irimi attaques jodan et shudan tsuki	8.5	Kaeshi waza	5	Okuden kaeshi 4k5 / 10k7 / 9k15 / 18k11
7.4.2	Tachi waza : jodan tsuki, irimi	8.6	Aikijo : kihon à 2 attaquants (2 kihon kaeshi)		
7.4.3	Tachi waza : shudan tsuki, irimi	8.7	Jo contre ken : 8° kihon		
7.5.1	Aikiken : 2 attaquants à 180° (5 formes)	8.8	Aikiken : kaeshi waza		
7.5.2	Aikiken : Okuden 15	8.9	Aikiken : Magokoro (début)		
7.5.3	Aikiken : Okuden 16	8.10	Aikiken : niten	N°9	EFE cours 9
7.5.4	Aikiken : Okuden 17			9.1	Suwari waza : kaeshi
7.5.5	Aikiken : Okuden 18			9.2	Suwari waza : kokyu ho
7.6.1	Aikijo : choku tsuki kihon 10 à 13			9.3	Katate ryote dori : kokyu ho
7.6.2	Aikijo : kaeshi tsuki kihon 10 à 13			9.4	Enchain ^t d'immobil ^o + enchain ^t de kaeshi
7.6.3	Aikijo : furikomi tsuki kihon 10 à 13			9.5	Tachi waza : shihonage no kaeshi
7.7	Jo vs Ken (7° kihon)			9.6	Aikiken : shoden 9 kaeshi 4
7.8	un kihon niten			9.7	Aikiken : shoden 7 kaeshi 4
7.9.1	Obake kiri : 2 sabres (suite et fin)			9.8	Magokoro : directions 3 et 4
7.9.2	Obake kiri : 1 tanto			9.9	Aikijo : 2 attaquants, kihon furikomi

Légende des couleurs : Kihon d'aikitaïso / aikitaïjitsu / aikiken / aikijo / jo vs ken

N° 10	EFE cours 10				
10.1.1	Suwari waza : kihon				
10.1.2	Suwari waza : kihon, shite seul				
10.1.3	Suwari waza : kihon, uke seul				
10.2	Hanmi hantachi waza				
10.3.1	Kaeshi waza : enchainement libre sans chutes				
10.3.2	Kaeshi waza : enchainement libre sans chutes				
10.3.3	Kaeshi waza : enchainement libre avec chutes				
10.4.1	Kendori				
10.4.2	Kendori, kaeshi				
10.5.1	Aikiken, kihon shoden : 3 kaeshi 3				
10.5.2	Aikiken, kihon shoden : 6 kaeshi 3				
10.5.3	Aikiken, kihon okuden : 15 kaeshi 15				
10.5.4	Aikiken, kihon okuden : 15 kaeshi 15 version 2				
10.5.5	Aikiken, kihon okuden : 15 kaeshi 15 seul				
10.6.1	Aikiken, kihon okuden : kaeshi 18-1, 17-2 ...				
10.7.1	Magokoro				
10.7.2	Fin magokoro				