

### **III - Sens et niveau des Dan, critères d'évaluation**

1 -- SHODAN — Premier DAN

#### **1.1 Sens et niveau**

SHO est le début, ce qui commence.

Le corps commence enfin à répondre aux commandements et à reproduire les formes techniques. On commence à saisir une certaine idée de ce qu'est l'aïkido. Il faut alors s'efforcer de pratiquer ou de démontrer, lentement si nécessaire, mais en s'attachant à la précision et à l'exactitude.

#### **1.2 Capacité à vérifier**

Respect du cadre de l'examen.

Connaissance du répertoire des techniques et des formes d'attaques (tant pour Tori que pour Aïte / Uke);

Compréhension de la logique de construction des techniques, Shiseï ; l'attention portée à l'attitude et au centrage doit se manifester.

Les autres éléments listés au paragraphe (différents éléments à prendre en compte lors de l'évaluation doivent apparaître en germe).

#### **1.3 Déroulement de l'interrogation**

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre et les durées notifiées ci-dessous :

- Suwari waza (pratique à genoux)
- Hanmihandachi waza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux) - [ 5 mn préconisé ]
- Tachi waza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés
- Ushiro waza (attaque arrière)  
Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :
- Tanto dori ;(pratique contre couteau)
- Jo dori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).
- Randori (pratique libre) Niningake : avec deux partenaires Aïte-Uke)

### **2.1 Sens et niveau**

Au travail du 1<sup>er</sup> Dan on ajoute rapidité et puissance en même temps que l'on démontre une plus grande détermination mentale.

Cela s'exprime chez le pratiquant par la sensation d'avoir progressé.

Le jury doit ressentir ce progrès en constatant une clarté de la mise en forme et de l'orientation du travail.

### **2.2 Capacité à vérifier**

Le niveau deuxième Dan doit permettre de manifester une compétence et un approfondissement dans le maniement des éléments définis pour le premier Dan (tant pour Tori que pour Aïte / Uke).

En particulier, une connaissance plus approfondie du répertoire est attendue ainsi qu'une progression nette en matière de fluidité, d'unité de corps et de gestion du Ma-ai.

Il convient donc d'être plus exigeant dans l'application des critères déjà définis, et d'y apporter quelques orientations supplémentaires.

### **2.3 Déroulement de l'interrogation**

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre et les durées notifiées ci-dessous :

- Suwari waza (pratique à genoux)
- Hanmihandachi waza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux) - [ 5 mn préconisé ]
- Tachi waza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés
- Ushiro waza (attaque arrière)  
Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :
- Tanto dori ;(pratique contre couteau)
- Jo dori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).
- Randori (pratique libre) Niningake : avec deux partenaires Aïte-Uke)

### **3.1 Sens et niveau**

C'est le début de la compréhension du Kokyu Ryoku (coordination physique et du rythme respiratoire). L'entrée dans la dimension spirituelle de l'aïkido. La finesse, la précision et l'efficacité technique commence à se manifester.

Il devient alors possible de transmettre ces qualités.

### **3.2 Capacité à vérifier**

Le niveau troisième Dan doit permettre de manifester une maîtrise plus complète des techniques (tant pour Tori que pour Aïte / Uke) et la capacité à les adapter à toutes les situations. L'émergence d'une liberté dans leur application commence à s'exprimer.

Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des éléments précédents et notamment sur :

- Le contrôle de soi et de ces actes.
- La capacité à faire des variations à partir des bases, si nécessaires (adaptabilité).
- La disponibilité à tout moment de la prestation.
- La maîtrise du principe Irimi (entrée).
- L'appréciation du Ma-aï (contrôle de la distance, comme au deuxième Dan et interventions au bon moment).
- La capacité à imposer et de maintenir un rythme à l'intérieur du mouvement.
- Le respect du cadre de l'examen.

### **3.3 Déroulement de l'interrogation**

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre et les durées notifiées ci-dessous :

- Suwari waza (pratique à genoux)
- Hanmihandachi waza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux) - [ 5 mn préconisé ]
- Tachi waza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés
- Ushiro waza (attaque arrière)  
Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :
- Tanto dori ;(pratique contre couteau)
- Jo dori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).
- Tachi dori (pratique contre sabre de bois)
- Ken taï ken (pratique avec sabre de bois pour chacun des deux protagonistes).
- Randori (pratique libre) Saningake : avec trois partenaires Aïte-Uke)

#### **4.1 Sens et niveau**

A ce niveau technique avancé, on commence à entrevoir les principes qui régissent les techniques. Il devient possible de conduire plus précisément les pratiquants sur la voie tracée par le fondateur.

#### **4.2 Capacité à vérifier**

Le niveau quatrième Dan doit permettre de manifester une maîtrise complète (tant pour Tori que pour Aïte / Uke) des techniques de base et de leurs variantes..

Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des éléments précédents et notamment sur :

- La manière de contrôler à tout moment la situation.
- L'adéquation du travail au partenaire et à la situation.
- La sérénité du candidat.
- La capacité du candidat à exprimer sa qualité de perception, de relation au partenaire et de liberté dans le maniement des principes de la discipline.

#### **4.3 Déroulement de l'interrogation**

Pour permettre d'évaluer ce qui est requis au 4.1 , l'interrogation devra se dérouler dans une forme légèrement différente des grades précédents.

Elle tentera d'équilibrer :

- Les demandes formulées en précisant la forme d'attaque et la technique requise.
- Les demandes de jyu-waza (pratique libre) à partir d'une forme d'attaque.
- Les demandes en henka-waza (différentes formes d'une technique et / ou enchaînements à partir de la structure de base de ces techniques.

Les différents types de pratique demandés seront préférentiellement dans l'ordre et les durées notifiées ci-dessous :

- Suwari waza (pratique à genoux)
- Hanmihandachi waza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux) - [ 5 mn préconisé ]
- Tachi waza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés
- Ushiro waza (attaque arrière)  
Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :
- Tanto dori ;(pratique contre couteau)
- Jo dori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).
- Tachi dori (pratique contre sabre de bois)
- Ken tai ken (pratique avec sabre de bois pour chacun des deux protagonistes).
- Jo tai jo (pratique avec bâton pour chacun des deux protagonistes).
- Futari dori (saisie par deux partenaires)
- Randori (pratique libre) Saningake : avec trois partenaires Aïte-Uke)