

# SENS ET NIVEAU DES DAN, CRITERES D'EVALUATION

## II-1-SHODAN, Premier DAN

*« 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.*

L'étiquette doit être connue (Reigisaho : la politesse du cœur) :

- tenue du candidat sur le tatami (tenue vestimentaire, position correcte) pendant toute la session d'examen.
- réalisation des saluts
- placement des armes (tranchant et pointe du sabre bien positionnés, ne pas enjambrer les armes)

L'évaluation portera sur la prestation d'Aïté et de Tori :

- exécution des attaques (Aïté), des techniques (Tori) et des ukémis (Aïté) ; le nom des attaques et des techniques sera connu. Même si la réalisation globale de la technique n'est pas encore tout à fait aboutie, le candidat doit montrer une recherche de précision et d'exactitude ;
- la technique sera poursuivie jusqu'à son terme (immobilisation, projection).

La condition physique sera correcte, cependant le candidat ne doit pas faire preuve de précipitation.

Le rythme de la prestation doit être maintenu du début à la fin de l'examen.

Les prémices des fondations sont déjà perceptibles (shisei, kamae, maaï, kokyu, taisabaki, irimi, tenkan ...) :

le candidat s'efforce de montrer l'attention qu'il porte déjà aux fondements comme le maaï ou le kokyu. Dans ce sens sa pratique fait apparaître des épaules déjà souples et permet d'éviter des attitudes où les bras seraient systématiquement fléchis vers l'extérieur et/ou crispés.

Déroulement de l'interrogation :

Différents types de travail demandés dans cet ordre:

- suwariwaza (pratique à genoux)
- hanmihandachiwaza (pratique Aïté debout, Tori à genoux)
- tachiwaza (pratique debout)
- ushirowaza (attaque venant à l'arrière)
- tanto dori
- jo dori et jo nage waza
- taninzugake avec deux attaquants (ryokata dori)

## II-2-NIDAN, Deuxième DAN

*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.*

Pour un niveau nidan sera demandé en plus du shodan, des fondations qui s'expriment plus clairement (shisei, kamae, maaï, kokyu, taisabaki) :

- les techniques sont réalisées globalement et sont plus précises et plus fluides (placements et déplacements mieux maîtrisés) ;
- plus d'engagement d'Aïté. Il est plus disponible dans ses attaques ; ses ukémis sont plus libres et naturelles ;
- une bonne mobilité en suwari waza et hanmihandachi waza ;

- le travail sur l'axe doit être recherché ainsi que le placement des hanches et la stabilité ;
- une connaissance plus élargie de l'ensemble des techniques et des attaques ;
- une plus grande aisance aux armes ;
- un rythme de travail plus soutenu que lors du passage du shodan.
- précision dans la saisie des armes

Déroulement de l'interrogation :

Idem 1er dan avec en plus bokken, (ken tai ken)

### **II-3-SANDAN-Troisième DAN**

*C'est le début de la compréhension du kokyū ryoku (coordination de la puissance physique et du rythme respiratoire). L'entrée dans la dimension spirituelle de l'Aïkido : la finesse, la précision et l'efficacité technique commencent à se manifester.*

*Il devient possible de transmettre ces qualités.*

Une expression de puissance et d'efficacité technique doit se manifester. C'est un Aïkido dynamique où commence à transparaître le début d'un relâchement corporel.

Au point de vue tant physique que mental, Aïté et Tori font preuve de disponibilité, maîtrise et contrôle ; ils savent s'adapter à l'action de l'autre.

Tori sait aussi démontrer des variations sur les techniques.

Les appuis (Aïté et Tori) sont plus légers (pas d'ancrage dans le sol).

Les déplacements tendent à être plus courts et plus précis (maai et irimi tenkan mieux maîtrisés).

Le travail du sabre manifeste une meilleure maîtrise du shisei, du kamae et du maai.

Déroulement de l'interrogation :

Idem nidan plus Jo tai Jo et trois attaquants en Taninzugake au lieu de deux avec attaque libre

### **II-4-YONDAN-Quatrième DAN**

*A ce niveau techniquement 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.*

Les fondations commencent à être exprimées librement.

Tori montre sa faculté à anticiper ou à créer les situations.

L'attitude générale d'Aïté et de Tori exprime le contrôle de soi autant au plan physique que mental.

Les appuis sont légers, mobiles et le relâchement du corps est observable.

Plus de liberté et d'aisance s'expriment dans la pratique avec les armes.

Déroulement de l'interrogation :

Idem Sandan avec trois attaquants ou plus en Taninzugake