

## **II – 3 SENS ET NIVEAU DES DAN. CRITERES D'EVALUATION**

### **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'Aikido. 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 Aîte/Uke);

Compréhension de la logique de construction des techniques ;

Shisei : l'attention portée à l'attitude, 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 :

- *Suwariwaza (pratique à genoux)*
- *Hanmihadachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)*
- *Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés*
- *Ushirowaza(attaque arrière)*
- Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :
- *Tantodori ;(pratique contre couteau)*
- *Jodori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).*
- *Randori (pratique libre) Niningake : avec deux partenaires (Aîte-Uke)*

*dans une durée de 5 minutes préconisée*

## 2 – NIDAN – Deuxième DAN

### 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 du corps et de gestion du Ma-aï.

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 :

- Suwariwaza (pratique à genoux)
  - Hanmihandachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)
  - Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés
  - Ushirowaza(attaque arrière)
  - Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :
  - Tantodori ;(pratique contre couteau)
  - Jodori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).
  - Randori (pratique libre) Niningake : avec deux partenaires (Aite-Uke)
- dans une durée de 5 minutes préconisée*