

1er Dan

1.1 – Sens et niveau (page 28 de la CSDGE mars 2023)

«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 ;

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).

Eléments clés :
connaissance du répertoire technique (attaques et technique)
précision et exactitude dans l'exécution des techniques

1er Dan

Exemple d'interrogation pour les examens de SHODAN

SUWARIWAZA

SHOMEN UCHI IKKYO

NIKYO

SANKYO

YONKYO

GOKYO

IRIMINAGE

KOTEGAESHI

HANMIHANDACHIWAZA

KATATEDORI IKKYO

NIKYO

SHIHONAGE

UCHIKAITENNAGE

IRIMINAGE

KOTEGAESHI

TACHIWAZA

KATADORI IKKYO

NIKYO

KATADORI MEN UCHI IKKYO

SHIHONAGE

UDEKIMENAGE

KOTEGAESHI

RYOTE DORI TENCHINAGE

KOSHINAGE

CHUDAN TSUKI IRIMINAGE

JYUWAZA

YOKOMEN UCHI IKKYO

SHIHONAGE

USHIROWAZA

RYOTE DORI IKKYO

IRIMINAGE

SHIHONAGE

KOTEGEASHI

TANTO DORI

YOKOMEN UCHI GOKYO

SHIHONAGE

CHUDAN TSUKI JYUWAZA

JO DORI

CHUDAN TSUKI JYUWAZA

JONAGEWAZA

NININ GAKE

RYOKATA DORI JYUWAZA

2ème Dan

2.1 – Sens et niveau (page 29 de la CSDGE mars 2023)

«Au travail du 1^{er} 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.

Eléments clés :

connaissance du répertoire technique (attaques et technique)

précision et exactitude dans l'exécution des techniques

Fluidité (en terme de comportement observables, il convient que Tori démarre ses techniques en sollicitant son partenaire en effectuant soit un suri-ashi Tsugi ashi, soit un ayumi ashi)

gestion du Ma-ai (distance)

2e Dan

Exemple d'interrogation pour les examens de NIDAN

SUWARIWAZA

YOKOMEN UCHI IKKYO
 NIKYO
 SANKYO
 YONKYO
 GOKYO
 IRIMINAGE
 KOTEGAESHI

HANMIHANDACHIWAZA

KATATEDORI IKKYO
 NIKYO
 SHIHONAGE
 UCHIKAITEN NAGE
 SOTOKAITEN NAGE
 IRIMINAGE
 KOTEGAESHI
USHIROWAZA RYOKATADORI IKKYO
 SANKYO

TACHIWAZA

SHOMEN UCHI JYUWAZA
KATADORI MEN UCHI IKKYO
 NIKYO
 SHIHONAGE
 KOTEGAESHI
RYOTEDORI TENCHINAGE
 KOSHINAGE
 KOKYUNAGE
CHUDAN TSUKI JYUWAZA

USHIROWAZA

RYOTE DORI JYUWAZA
RYOKATADORI IKKYO
 NIKYO
 SANKYO
 KOTEGAESHI

TANTO DORI

SHOMEN UCHI GOKYO
 JYUWAZA
CHUDAN TSUKI JYUWAZA

JO DORI

CHUDAN TSUKI JYUWAZA

JONAGEWAZA

NININ GAKE

RYOKATA DORI JYUWAZA

3ème Dan

La durée de la prestation des candidats interrogés est de quinze minutes. Cette durée peut varier de trois minutes, en plus ou en moins, à l'initiative du jury. Le candidat commence sa prestation avec un partenaire de son choix parmi les autres candidats de son jury. Après une durée **minimum** de **quatre minutes** de travail, le jury **doit** désigner un ou plusieurs autres partenaires.

3 – SANDAN – Troisième DAN

3.3 – 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)

} 5 min

- Deux ou trois formes de travail choisies par le jury parmi les propositions ci-dessous :
- Tantodori ;(pratique contre couteau)
- Jodori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).
- Tachidori (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,
- Randori (pratique libre) Saningake : avec trois partenaires (aïte-Uke)

3ème Dan

3 – SANDAN – Troisième DAN

3.1 – Sens et niveau (page 30 de la CSDGE mars 2023)

« C'est le début de la compréhension du kokyu 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 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 ses 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 d'Irimi (entrée);
- l'appréciation de maai (contrôle de la distance), comme au deuxième dan et interventions au bon moment) ;
- la capacité d'imposer et de maintenir un rythme à l'intérieur du mouvement
- Le respect du cadre de l'examen.

Eléments clés :

contrôle de soi (comportement observable : ne laisse pas paraître ses émotions)

variations, adaptabilité (comportement observable : s'adapte à son partenaire)

Irimi (comportement observable : rentre dans la distance d'uke, déplacement)

imposition et maintien d'un rythme à l'intérieur du mouvement (coordination de la puissance physique et du rythme respiratoire)

gestion du Ma-ai (distance)

respect du cadre de l'examen

3e Dan Exemple d'interrogation pour les examens de SANDAN

SUWARIWAZA	YOKOMEN UCHI		
IKKYO		NIKYO	
		SANKYO	
		YONKYO	
		GOKYO	
		IRIMINAGE	
		KOTEGAESHI	
		KOKYUNAGE	
HANMIHANDACHIWAZA	KATATE DORI IKKYO		
		NIKYO	
		IRIMINAGE	
		KOTEGAESHI	
		SHIHONAGE	
		UCHI KAITENNAGE	
		SOTO KAITENNAGE	
		KOKYU NAGE	
	SHOMEN UCHI	IRIMINAGE	
		KOTEGAESHI	
	USHIRO RYOKATA DORI	IKKYO	
		SANKYO	
		KOTEGAESHI	
		KOKYU NAGE	
TACHIWAZA	SHOMEN UCHI	IKKYO	
		NIKYO	
		SANKYO	
		IRIMINAGE	
		SHIHONAGE	
		KOKYUNAGE	
		JYUWAZA	
	KATA DORI MEN UCHI	IKKYO	
		NYKYO	
		SHIHONAGE	
		KOTEGAESHI	
		IRIMINAGE	
	RYOTE DORI	TENCHINAGE	
		KOSHINAGE	
		KOKYUNAGE	
		JYUWAZA	
	CHUDAN TSUKI	JYU WAZA	
			USHIROWAZA
			USHIRO RYOTE DORI
			IKKYO
			SANKYO
			IRIMINAGE
			SHIHONAGE
			KOKYUNAGE
		USHIRO KATATE DORI	KUBISHIME IKKYO
			SANKYO
			IRIMINAGE
			SHIHONAGE
			KOTEGAESHI
			KOSHINAGE
			USHIRO RYO KATADORI
			JYU WAZA
			TANTO DORI
			SHOMEN UCHI (HONTE / GYAKUTE)
			GOKYO
			JYUWAZA
			YOKOMEN UCHI (HONTE / GYAKUTE)
			GOKYO
			JYUWAZA
			TSUKI JYUWAZA
			JO DORI
			CHUDAN TSUKI JYUWAZA
			JO NAGE WAZA JYUWAZA
			KEN TAI KEN
			SHOMEN UCHI JYUWAZA
			SANIN GAKE (3 partenaires)
			RYOKATADORI ou / et SHOMEN UCHI
			JYUWAZA

4ème Dan

4 – YONDAN – Quatrième DAN

4.1– Sens et niveau (page 31 de la CSDGE mars 2023)

« 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 »

4.2 - Capacité à vérifier (éléments clés en rouge)

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 de 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:

- Suwariwaza (pratique à genoux)
- Hanmihandachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)
- Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés
- Ushiwaza(attaque arrière)
- Tantodori ;(pratique contre couteau)

} 5 min

- Jodori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).
- Tachidori (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,
- Futaridori (saisie par deux partenaires)
- Randori (pratique libre) Saningake : avec trois partenaires (Aïte-Uke)

4e Dan Exemple d'interrogation pour les examens de YONDAN

**SUWARIWAZA
IKKYO**

YOKOMEN UCHI

**NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
KOKYUNAGE**

HANMIHANDACHIWAZA KATATE DORI IKKYO

**NIKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
UCHI KAITENNAGE
SOTO**

KAITENNAGE

**KOKYU NAGE
JYUWAZA**

SHOMEN UCHI JYUWAZA

USHIRO RYOKATA DORI JYUWAZA

TACHIWAZA SHOMEN UCHI IKKYO

**NIKYO
SANKYO
IRIMINAGE
SHIHONAGE
KOKYUNAGE
JYUWAZA**

KATA DORI MEN UCHI IKKYO

**NYKYO
SHIHONAGE
KOTEGAESHI
IRIMINAGE**

RYOTE DORI TENCHINAGE

**KOSHINAGE
KOKYUNAGE
JYUWAZA**

CHUDAN TSUKI JYU WAZA

USHIROWAZA USHIRO RYOTE DORI IKKYO

**SANKYO
IRIMINAGE
SHIHONAGE
KOKYUNAGE**

USHIRO KATATE DORI KUBISHIME IKKYO

**SANKYO
IRIMINAGE
SHIHONAGE
KOTEGAESHI
KOSHINAGE**

USHIRO KATADORI JYU WAZA

TANTO DORI

SHOMEN UCHI GOKYO

JYUWAZA

YOKOMEN UCHI GOKYO

JYUWAZA

TSUKI JYUWAZA

JO DORI

CHUDAN TSUKI JYUWAZA

JO NAGE WAZA JYUWAZA

KEN TAI KEN JYUWAZA

SANIN GAKE (3 partenaires)

RYOKATADORI ou / et SHOMEN UCHI

JYUWAZA