

Programme d'examen du 2^e DAN

Prérequis:

- ✓ 2 ans de pratique au minimum à un rythme de quatre fois par semaine en moyenne après le passage du 1^{er} DAN
- ✓ Maîtriser et encore avoir à l'esprit le contenu technique et théorique de tous les programmes d'examens KYU et 1^{er} DAN
- ✓ Assentiment du directeur technique du dojo

Entre guillemets «...», la traduction de certains termes japonais.

Programme technique

Attaques		Techniques	Remarques explicatives, compléments théoriques	
TACHIWAZA			«pratique debout»	
Ushiro ryotetori	1	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo	1. <i>tenshin maeashi irimi: omote</i> 2. <i>tenshin maeashi irimi: ura</i>	<i>ikkyo, nikyo: yoko ichimonji</i> <i>sankyo, yonkyo: tate ichimonji</i>
Shomenuchi	2	Seoiguruma et ipponseoi	<i>irimi kaiten vs. irimi tenkan</i>	
	3	Kurumagaeshi ¹ et aikiotoshi		
	4	Koshiguruma et aikigoshi		
	5	Jiyuwaza		
	6	Ikkyo (omote)	<i>tori: position toujours droite ou toujours gauche devant</i>	<i>maeashi irimi irimi sabaki</i>
	7	Kotegaeshi et ikkyo	<i>uke: attaque libre</i>	<i>ushiroashi irimi tenkan sabaki</i>
Shomenuchi kiawase	8	Jiyuwaza		
Katatetori aihanmi	9	Yonkyogoshi et aikigoshi	1. <i>tenkan tenshin sabaki</i> 2. <i>irimi tenkan tenshin sabaki</i>	2 formes pour <i>yonkyogoshi</i> : 1. <i>uchi kaiten</i> 2. <i>soto kaiten</i>
Katatetori gyakuhanmi	10	Makiotoshi koshinage et aikigoshi	1. <i>irimi tenkan sabaki</i> 2. <i>tenkan tenshin sabaki</i>	
Katatetori aihanmi	11	Iriminage et shihonage	<i>ushiroashi irimi tenkan tenshin, jodan sabaki</i>	1. base: présence au visage 2. variation: entrée <i>ikkyo ura</i>
Katatetori gyakuhanmi	12	Iriminage et shihonage		1. base: <i>tekubigaeshi</i> 2. variation: présence au visage
	13	Kokyunage	différentes formes 1. <i>makiotoshi kokyunage</i> 2. <i>nenten maki otoshi kokyunage</i> 3. <i>kaiten nage</i> 4. <i>genkei kokyunage</i> 5. <i>torifune kokyunage</i> 6. autres	
Katatetori aihanmi	14	Jiyuwaza		
Ryotetori	15	Iriminage et kotegaeshi	avec différents <i>tai-/te-sabaki</i>	
	16	Jiyuwaza		
Katate ryotetori	17	Jyujigarami	<i>nage et osae</i>	1. <i>kamihanen</i> 2. <i>shimohanen</i>
	18	Udekimenage, puis différents Kokyunage	pour les <i>kokyunage</i> : 1. <i>makiotoshi kokyunage</i> 2. <i>nenten maki otoshi kokyunage</i> 3. <i>genkei kokyunage</i> 4. technique suicide 5. <i>mae-,hiki-,kiri-,kaiten- otoshi (omote/ura)</i> 6. autres	

¹ La version originale de Maître Ikeda demandait *chinshin kurumagaeshi*, mais cette technique a été écartée car le risque d'accident est trop élevé tant pour *uke* que pour *tori*.

Ushiro ryokatatori	19	Koshinage	<i>tate ichimonji</i> , présence au visage 1. <i>tenshin maeashi irimi</i> 2. <i>tenshin ushiroashi irimi</i>	
	20	Genkeikokyunage	1. <i>jodan kuzushi</i> 2. <i>chudan kuzushi</i>	
	21	Ikkyo, puis Jiyuwaza	pour <i>ikkyo</i> 3 formes: 1. crawl en avant, 2. comme <i>genkeikokynage</i> direct 3. <i>tate ichimonji: ikkyo ura</i> variation	
Ushiro ryotetori	22	Jiyuwaza		
Katatori menuchi	23	ikkyo, kotegaeshi, iriminage, shihonage	1. <i>uchi no te</i>	
	24	Tenchinage et genkeikokyunage	2. <i>kata no te</i>	
Chudantsuki	25	Iriminage et kubijime	<i>ushiroashi irimi tenkan sabaki</i> <i>iriminage: soto- et uchi sabaki,</i> <i>kubijime: soto sabaki</i>	
	26	Ikkyo – Kotegaeshi	<i>renrakuhenka-waza</i> , par <i>ikkyo kuzushi</i> , ensuite <i>ushiroashi irimi, irimi tenkan</i>	
	27	Tenchinage, Genkeikokyunage	taninzutori	
Yokomenuchi	28	Shihonage et ikkyo	<i>chudan kuzushi</i> 1. <i>omote: tatakiotoshi ura, ushiroashi irimi tenkan</i> 2. <i>ura: tatakiotoshi omote maeashi irimi, irimi</i>	
	29	Iriminage et kotegaeshi	1. <i>maeashi irimi, uchi ukenagashi, jodan kuzushi</i> 2. <i>ainuke</i>	
	30	Jiyuwaza	entrées !	
	31	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo	1. <i>omote: tatakiotoshi ura, ushiroashi irimi tenkan tenshin</i> 2. <i>ura: ukenagashi, maeashi irimi,</i>	
Tachi (bokken)	32	Tachitori	«prendre le sabre» <i>Pour les déplacements d'entrée ci-dessous, positions des pieds uke-tori lors de l'arrivée de l'attaque: ai hanmi</i>	
shomen uchi / chudan tsuki	a.	Ikkyo/gokyo	<i>mae okuri ashi – ushiroashi irimi tenkan</i>	uchi sabaki
	b.	Hiji kime osae ura		
	c.	Shihonage	<i>ushiro ashi tenkan</i>	
	d.	Mae otoshi jodan/chudan		
	e.	Hiki otoshi	<i>mae okuri ashi – mae ashi tenkan</i>	
	f.	Gyaku kiri oroshi	<i>mae okuri ashi – ushiroashi irimi</i>	
	g.	autres		soto sabaki
	h.	Ikkyo/gokyo ura	<i>ushiro okuri ashi – ushiroashi irimi tenkan</i>	
	i.	Kotegaeshi	<i>ushiroashi irimi tenkan</i>	
	j.	Kubi jime		
	k.	autres		
yokomen uchi	l.	différentes techniques	<i>soto sabaki – ainuke (h.-k.)</i>	

Jiyuwaza

Il faut s'efforcer de d'abord présenter les 6 techniques de base et d'ensuite passer à des constructions plus élaborée et libres. Ceci démontrera une certaine capacité à maîtriser les attaques reçues. S'il y a plusieurs *uke*, ne jamais s'asseoir à terre pour en immobiliser un. S'il y a un seul *uke*, l'examineur s'attend à voir aussi des immobilisations (*osae*). De plus on évitera de reculer entre l'exécution de deux techniques, au contraire, tant que faire se peut, il faut aller à la rencontrer du/des *uke*.

Buki waza «pratique aux armes»	katas²	Remarques explicatives, compléments théoriques
Kumi tachi		«travail au bokken»
1	Ichi no tachi « père » et « fils »	1 ^{er} kata au bokken
2	Ni no tachi « père » et « fils »	2 ^e kata au bokken
3	San no tachi « père » et « fils »	3 ^e kata au bokken
4	Yon no tachi « père » et « fils »	4 ^e kata au bokken
5	Go no tachi « père » et « fils »	5 ^e kata au bokken
6	Ki musubi no tachi « père » et « fils »	6 ^e kata au bokken
Kumi jo		«travail au jo»
7	les 4 kata de Maître Ikeda	seul et avec 4 attaquants
8	Les 20 suburi	seul
9	Kata 38 omote	seul et à deux
10	Kata 38 ura	seul et à deux
Hojo		de la Kashima Shinden Jikishinkage-ryu
12	haru no tachi ³ « père » et « fils »	« sabre du printemps »
13	natsu no tachi « père » et « fils »	« sabre de l'été »
14	Aki no tachi « père » et « fils »	« sabre de l'automne »
15	Fuyu no tachi « père » et « fils »	« sabre de l'hiver »
16	Variation « père » et « fils »	5 ^e kata de hojo

Kata

Les kata qui ont déjà été demandés aux examens antérieurs doivent avoir été travaillés. Le candidat doit montrer qu'il les a intégrés d'une manière plus approfondie. L'appropriation de l'arme a progressé. Pour les kata demandés pour la première fois à un examen, le pratiquant doit pouvoir les exécuter sans hésitations, preuve qu'il a au moins atteint le stade de la connaissance intellectuelle des mouvements, ce qui lui permettra d'approfondir librement son entraînement par la suite.

Genki waza «techniques de santé»	formes⁴	Remarques explicatives, compléments théoriques
Kokyu ho	Respirations	«formes de respirations»
1	Mizu no kokyu	«respiration de l'eau»
2	Tsu no kokyu	«respiration de la terre»
3	Kaze no kokyu	«respiration du vent»
4	Hi no kokyu	«respiration du feu»
5	Kokyu soren i. jiritsu shinkei wo kappatsu ni suru kokyu ii. zenshin no shinkei wo kappatsu ni suru kokyu iii. ibuki iv. hai no hataraki wo yoku suru kokyu 1 v. hai no hataraki wo yoku suru kokyu 2 vi. rokkotsukin wo kyoka suru kokyu vii. mune wo hirogeru viii. ketsuekijunkan wo kappatsu suru kokyu ix. kyome	i. stimulation du système nerveux autonome ii. stimulation du système nerveux dans tout le corps iii. force vitale iv. stimulation du système respiratoire 1 v. stimulation du système respiratoire 2 vi. renforcement des muscles respiratoires intercostaux vii. ouverture de la poitrine viii. respiration pour la stimulation du système sanguin ix. purification des poumons

² Les différents kata demandés ici font l'objet d'un livre « Aikido Sanshinkai : Buki Waza, la pratique des armes en Aïkido » où tous leurs mouvements et positions sont détaillés. Ledit ouvrage peut être obtenu au Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel ou commandé par Internet.

³ Ce kata fait l'objet d'un article dans le SSKL N°7 où il est détaillé étape par étape. L'article peut être téléchargé gratuitement sur www.dojo-ne.ch dans la rubrique San Shin Kaï Letter.

⁴ Tous les exercices de santé sont décrits en détails dans le livre «Gymnastique régénératrice: genkikaï». Ce livre peut être obtenu au Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel ou commandé par Internet.

	x. kiai	x. x. cri, stimulation de la force vitale
Genkikai	Gymnastique couchée	«système de santé»
7	Yodo ho 動法	«méthode pour alimenter, cultiver, développer le mouvement»
8	Mo kan undo 毛管運動	«exercice de la capillarité»
9	Gassho gasseki undo 合掌合蹠運動	«exercice des paumes des mains et plantes de pieds jointes»
10	Kingyo undo 金魚運動	«exercice du poisson (rouge)»
	Gymnastique assise	«système de santé»
11	Positions ouvertes et fermées des 4 éléments	Eau : anza et kaiza Terre : seiza et wariza Air : taiza et choza Feu : kahuza et gakuza

Le sens du 2^e dan

Au travail du 1^{er} dan le candidat doit pouvoir ajouter rapidité et puissance contrôlées ainsi qu'une plus grande détermination mentale et des réflexes martiaux plus intériorisés. Cela s'exprime chez le pratiquant par la sensation d'avoir progressé. A la mesure de ses capacités, le candidat doit montrer une certaine endurance et résistance physique, mentale et émotionnelle. La préparation d'un examen dan au-delà du 1^{er} dan est à planifier sur quelques mois. Il s'agit de se préparer physiquement (nage, jogging, marche, vélo,...), mentalement (mémorisation du programme, compréhension de la systématique) et émotionnellement.

Une absence de préparation entraîne souvent la perte des bases de la discipline (techniquement, émotionnellement et physiquement). Le risque d'accident augmente également. Cette dimension est transversale à tout l'examen, et est évaluée en fonction des possibilités du candidat. En effet, par sa préparation, celui-ci doit élever son niveau afin de pouvoir exprimer le maximum de son potentiel à l'examen. Le fait de se comparer ou de comparer un candidat à d'autres éventuels candidats ou à ceux qui auraient passé le même examen par le passé est futile. Si l'on est sincère et souhaite faire de vrais progrès, il est recommandé d'appliquer la philosophie de *kaizen* (改善) signifiant « s'améliorer sans cesse ». Pratiquement, on peut se poser les questions suivantes : - qu'ai-je appris aujourd'hui ? - que puis-je améliorer ?

Par rapport à l'examen de 1^{er} dan, l'examineur doit ressentir un progrès en constatant qu'il y a une préparation physique et psychologique. De plus, le candidat doit démontrer :

- une clarté dans l'exécution des techniques,
- une meilleure stabilité générale (ancrage, centre bas),
- une bonne posture (axe ciel-terre de la colonne vertébrale) *shizentai*,
- un bon contrôle du stress généré par le ou les *uke*,
- une bonne gestion de la distance *ma-ai*,
- une bonne fluidité (*ki nagare*) et continuité dans l'exécution des mouvements,
- une capacité de conserver son potentiel, sa disponibilité, sa mobilité, sa capacité de réaction et sa vigilance (*zanshin*),
- une capacité de soutenir une attention et une concentration suffisante par rapport à *uke*,
- de l'intégrité: respect et préservation de soi-même et de son/ses *uke*.
 - ✓ En tant que *tori*, ne pas être touché et ne pas blesser *uke*. Avoir une attitude juste (*shisei*), une maîtrise et un emploi adéquat de son potentiel physique, un rythme adapté aux circonstances entre les mouvements et à l'intérieur du mouvement.
 - ✓ En tant que *uke* s'engager dans l'attaque sans être suicidaire; donner clairement à *tori* une situation et accepter qu'elle évolue sans anticiper négativement; avoir une attitude créatrice, par l'attaque poser une situation nécessitant réaction et obéir ensuite à sa « logique dynamique », en restant présent, actif, vigilant et adaptable tout au long de la technique; chuter sans se blesser.
- Il ne doit pas y avoir d'hésitation lors de la réalisation des techniques.
- Par son équilibre, *tori* doit mettre *uke* en situation de déséquilibre.
- Protéger sa ligne centrale (voir 2^e kyu) en tout instant, comme *tori* ou comme *uke*.

Toutes ces données physiques vont évoluer ultérieurement vers des données psychiques et mentales (tranquillité, sérénité, disponibilité, etc.) au cours de la progression du pratiquant.