

# Programme d'examen du 3<sup>e</sup> DAN

## Prérequis

- ✓ 3 ans de pratique au minimum à un rythme de quatre fois par semaine en moyenne après le passage du 2<sup>e</sup> DAN
- ✓ Maîtriser et encore avoir à l'esprit le contenu technique et théorique de tous les programmes d'examens KYU, du 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> DAN
- ✓ Participation régulière aux stages et investissement personnel dans le dojo
- ✓ Assentiment du directeur technique du dojo

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

## Programme technique

Attaques		Techniques	Remarques explicatives, compléments théoriques
<b>TACHIWAZA</b>			«pratique debout»
Katatori menuchi	1	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo	1. <i>tenkan tenshin, uchi no te: omote</i> comme sur <i>kiawase</i> 2. <i>tenkan tenshin, kata no te: omote</i> (spirale dans le coude)
Shomenuchi	2	i. Koshiguruma ii. Chinshin koshiguruma	i. <i>uchi sabaki</i> , évtl. parer avec la main <i>gyaku</i> de l'intérieur et faucher les jambes, $\frac{1}{2}$ - <i>kaiten</i> ii. glisser à travers les genoux de <i>uke</i> comme un <i>irimi tenkan suwari waza</i>
	3	i. Seoiguruma ii. Chinshin handachi seoiguruma	<i>uchi sabaki</i> (le bras de <i>uke</i> qui vient fait la différence entre 3 & 4) : i. <i>irimi</i> $\frac{1}{2}$ - <i>kaiten</i> , <i>yose ashi</i> ii. <i>irimi tenkan han tachi</i>
	4	i. Ipponseoinage ii. Teguruma	
		5	Jiyuwaza
Katatatori aihanmi	6	Shihonage	<i>tenkan tenshin sabaki</i> i. <i>kamihanen</i> ( <i>atemi</i> par-dessous le bras) ii. <i>shimohanen</i> ( <i>jodan kuzushi</i> )
	7	i. Kotegaeshi ii. Iriminage	Différentes formes <i>Formes directe, (irimi) tenkan tenshin sabaki</i> ( <i>kamihanen, shimohanen</i> ), sur <i>makiotoshi, infinito'</i>
Katatatori gyakuhanmi	8	Jiyuwaza	
Ryotetori	9	Jujimusubi shihonage	Différentes formes <i>gedan/chudan, jodan, omote/ura</i> Et s'inspirer des 8 formes de <i>tenchinage</i>
	10	Tekubigaeshi shihonage	
	11	Torifune kokyunage	Puis d'autres <i>kokyunage</i> 2 formes <i>tori fune</i> sur <i>irimi tenkan</i> , 2 formes statiques, <i>kokyunage</i> selon les 8 formes de <i>tenchinage</i> + <i>genkei kokyū nage</i>
Munetori	12	Hijikime osae	Puis <i>jiyuwaza</i> Depuis <i>hijikime osae</i> , transf. <i>ikkyo kuzushi</i> - .... <i>udekimenage</i> , entrée spirale: <i>ikkyo</i> → <i>yonkyo</i> , <i>genkei koyku nage</i> Sans se laisser saisir: <i>kokyū nage</i>
Katate ryotetori	13	Genkeikokyunage	Futaritori un bras, <i>mae otoshi</i> ; un bras, <i>hiki otoshi</i> un bras <i>tekubigaeshi</i> entre les bras de <i>uke</i> ; un bras <i>yonkyo</i> par l'intérieur Les 2 bras font la même chose: 1. <i>ikkyo</i> en avant, 2. double <i>tekubi gaeshi</i> , 3. amener avant-bras ensemble verticaux, 4. passer dessous, emmêler, puis reculer
	14	Kaitenkokyunage	
	15	Shihonage	
	16	Karamiosae (theorie ikkyo → yonkyo)	

	17	Futaritori autres: <i>hiki otoshi mae otoshi, kiri otoshi, kaiten otoshi, kaiten nage</i>		Ne plus se laisser saisir par les 2 en même temps
Ushiro ryotetori	18	i. Tenchinage ii. Genkeikokyunage	1. <i>tenshin maeashi irimi (tate ichi monji)</i> 2. <i>tenshin ushiroashi irimi (yoko ichi monji)</i>	i. <i>jodan</i> (1ère main) ii. <i>chudan</i> (2e main)
Ushiro kubijime	19	i. Shihonage ii. Sanyko	1. sur main <i>ai hanmi</i> 2. sur main <i>kubijime</i>	<i>tenshin mae ashi irimi</i> : Pour i. → 2 Pour ii. → 1 <i>tenshin ushiro ashi irimi</i> : Pour i. → 1 Pour ii. → 2
	20	Jiyuwaza	<i>kokyu nage, ipon seoi, sankyo goshi, ...</i>	
Katatori menuchi	21	Kokyunage	Différentes formes <i>kokyunage, mae otoshi, ikkyo nage, genkei kokyu nage, technique suicide, ...</i>	
	22	Jiyuwaza		
Chudantsuki	23	i. Iriminage ii. Kiriotoshi	i. <i>th. Iriminage &amp; kotegaeshi</i>	
	24	i. Tenchinage ii. Genkeikokyunage	<i>Sotosabaki</i> i. forme directe & variation ii. forme directe & <i>irimi tenkan tenshin</i>	
	25	Jiyuwaza	6 techniques de base, <i>udegarami sankyo &amp; yonkyo nage, kubijime, uchi kaiten sankyo &amp; yonkyo, ...</i>	
Yokomenuchi	26	i. Iriminage ii. Kotegaeshi	1. <i>ushiroashi irimi tenkan, tatakiotoshi ura</i> → <i>th. kotegaeshi</i> 2. <i>maeashi irimi irimi, chudan kuzushi, tataki otoshi omote</i> → <i>th. iriminage</i>	
	27	i. Shihonage ii. Ikkyo	1. <i>maeashi irimi, jodan kuzushi</i> : ( <i>soto</i> ) <i>uke nagashi</i> ou bloquer <i>uchi sabaki</i> 2. <i>ainuke</i>	
	28	i. Shihonage ii. Kotegaeshi iii. Jiyuwaza	1. <i>tori</i> : <i>maeashi irimi tenkan, mikiri sabaki</i> 2. <i>uke</i> : attaque a.) <i>yokomen-yokomen</i> (changer de bras) b.) <i>yokomen - gyaku-yokomen</i> (même bras)	
	29	Jiyuwaza	<i>taninzutori</i> <i>furizuki nokyū nage, zanto kokyu nage, tataki otoshi, ainuke, uke nagashi, kiri oroshi, maki otoshi</i>	
Katatetori aihanmi	30	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo	1. <i>tenkan tenshin</i> : <i>omote</i> (formes de base) contact initial : <i>jodan yang omote</i> 2. <i>irimi tenkan tenshin</i> : <i>ura</i> (formes de base) contact initial : <i>jodan yang omote</i>	
Katatetori gyakuhanmi	31	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo	1. <i>irimi tenkan tenshin</i> : <i>omote</i> contact initial: <i>chudan yang omote</i> → télécommande, <i>ikkyo kuzushi sankyo &amp; yonkyo</i> : dans l'épaule 2. <i>tenkan tenshin</i> : <i>ura</i> contact initial: <i>jodan yang omote</i> <i>ikkyo &amp; nikyo</i> : <i>atemi jodan</i> puis coupe le long du bras <i>sankyo &amp; yonkyo</i> : <i>uchi kaiten</i>	
	32	Bukitori	<p>i. <b>Tantotori</b> (voir 1<sup>er</sup> dan) + <b>futaritori</b>  ii. <b>Tachitori</b> (voir 2<sup>e</sup> dan) + <b>futaritori</b>  iii. <b>Jotori</b> sur <i>chudan tsuki</i></p> <p>a) <i>uchi sabaki</i> :  - <i>mae Otoshi</i> 1<sup>ère</sup> &amp; 2<sup>e</sup> forme  - <i>hiki otoshi</i> 1<sup>ère</sup> forme (<i>yoko ichimonji</i>)  - <i>kiri otoshi</i> 2<sup>e</sup> forme  - <i>kaiten otoshi - shihonage omote</i>  - <i>kokyunage tsuki ura sankaku</i>  - <i>maki otoshi kokyu nage</i>  - <i>hijikime osae</i></p> <p>b) <i>soto sabaki</i> :  - <i>ude kime nage</i>  - <i>hiki otoshi</i> 2<sup>e</sup> forme (<i>tate ichimonji</i>)  - <i>kiri otoshi</i> 1<sup>ère</sup> forme  - <i>kaiten otoshi - shihonage ura</i>  - <i>kubijime</i>,</p> <p>iv. <b>Josabaki</b> : techniques où <i>tori</i> a le <i>jo</i>  <i>mae-, hiki-, kiri-, kaiten-, maki- otoshi, kokyunage tsuki ura sankaku</i></p>	

## Considérations sur le 3<sup>e</sup> DAN

### *L'émergence d'une liberté dans la technique*

Le niveau *sandan* - troisième dan - doit permettre de manifester une maîtrise complète des techniques demandées et des techniques libres (*jyu waza*). Le/la pratiquant/e doit montrer sa capacité à adapter les techniques à toutes les situations, même si cela implique de quitter l'expression de base ou habituelle. En ce sens on doit percevoir chez le/la candidat/e l'émergence d'une liberté dans l'application: il/elle sait adapter les techniques à ses besoins, et ne cherche pas à tout prix à s'adapter pour exprimer une technique précise. Mais ceci ne doit pas se faire en perdant de la précision.

Le/la candidat/e doit montrer :

- un contrôle complet de soi et de ses actes. C'est-à-dire en particulier savoir s'adapter aux différents partenaires, à leur physiologie et leur niveau technique. Être efficace sans être dangereux !
- La capacité à faire des variations à partir des bases, si nécessaire (adaptabilité).
- Une disponibilité à tout moment de la prestation. C'est-à-dire ne pas perdre sa vision panoramique et sa sensibilité à son entourage lors de l'exécution de technique, tout en contrôlant ses actes sur le partenaire du moment.
- Une grande maîtrise du principe d'*irimi*, avoir perdu toute peur de rentrer, mais sans devenir un « taureau ».
- Une juste appréciation de *maai* (contrôle de la distance et interventions aux bons moments), être capable de créer ou recréer le *maai*, avec ou sans contact.
- La capacité d'imposer et de maintenir un bon rythme à l'intérieur du mouvement lorsque les *uke* le permettent. Savoir montrer une explosivité contrôlée. Être capable de montrer des rythmes de travail différent au cours de l'examen, savoir accélérer, être explosif, mais savoir aussi calmer le jeu.
- Se donner à fond tout au long de l'examen, donc ne pas fonctionner à une certaine proportion de ses capacités seulement, tout en gardant de la réserve « pour si jamais ». En même temps, avoir suffisamment d'endurance pour tenir jusqu'au bout !
- Si le/la candidat/e enseigne, ses capacités à transmettre l'aïkido et la systématique *sanshinkai* font partie de son évaluation et sont considérées comme très importantes.

## Rédaction

On attend du candidat qu'il/elle écrive un texte dans lequel il/elle développe les trois thèmes suivants. Le texte doit comprendre au minimum 1000 mots. Il ne sera pas rendu public, sauf si le/la candidat/e le souhaite. Il doit être transmis à l'examineur au moins 1 mois avant l'examen.

1. Exposer vos motivations personnelles pour le passage d'un 3<sup>e</sup> dan.
2. L'efficacité et l'harmonie.
3. L'aïkido et ma vie quotidienne.

<b>Buki waza</b> «pratique aux armes»	<b>katas<sup>1</sup></b>	<b>Remarques explicatives, compléments théoriques</b>	
<b>Kumi tachi</b>		«travail au bokken»	
1	Ichi no tachi → ki musubi no tachi « père » & « fils »	les six kata au bokken	
<b>Bokken sabaki</b>	Akken – no ken	«dégainer – rengainer»	
2	Ikkyo omote	base, zig zag → <i>seiza</i> , <i>zanshin</i> (残心)	
3	Ikkyo théorie ikkyo → yonkyo	<i>chiburui</i> (血振るい) & <i>zanshin</i> (残心)	
4	Kotegeshi	base, visualiser sur l'attaque <i>kiawase</i>	
5	Iriminage		dégainer comme <i>ikkyo</i> th. <i>ikkyo</i>
6	Shihonage		dégainer <i>yoko giri</i> dégainer comme <i>ikkyo</i> th. <i>sankyo</i>
<b>Kumi jo</b>		«travail au jo»	
7	8 sorties de ligne	4 formes pointe en-haut 4 formes pointe en bas	
8	les 4 kata de Maître Ikeda	seul et à deux	
9	Les 20 <i>suburi</i>	seul	
10	Kata 38 omote	1. seul	
11	Kata 38 ura	2. à deux	
12	Kata O'Sensei	3. père kata <i>ura</i> , fils kata <i>omote</i>	
<b>Hojo</b>		de la Kashima Shinden Jikishinkage-ryu	
13	Cycle complet avec kata de la variation «père» & «fils»	avec entrée & sortie et 4 respirations <i>bokken</i> au sol au début.	

<b>Genki waza</b> «techniques de santé»	<b>formes<sup>2</sup></b>	<b>Remarques explicatives, compléments théoriques</b>
<b>Kokyu ho</b>	Respirations	«formes de respirations»
1	Mizu/tsu/kaze/hi no kokyu	Respirations des 4 éléments (voir 2 <sup>e</sup> dan)
2	Kokyu soren	voir détails dans le 2 <sup>e</sup> dan
3	Kokyu awase	«harmonisation de la respiration», passer par <i>tai no henko</i> – <i>ikkyo undo</i> , pied gauche, pied droit
<b>Genkikai</b>		«système de santé»
7	Cycle de la gymnastique couchée	voir détails dans le 2 <sup>e</sup> dan
<i>Les connaissances listées ci-dessous sont à savoir pour les entraîneurs, pour les autres, elles ne sont pas testées, mais il est recommandé de les maîtriser</i>		
9	Cycle de la gymnastique assise	
10	Bio taiso	
12	Katsugen undo	«mouvement régénérateur», seul.

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> Tous les exercices de santé sont décrits en détails dans le livre «Gymnastique régénératrice: genkikai». Ce livre peut être obtenu au Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel ou commandé par Internet.