

Programme d'examen du 4^e KYU

Prérequis

- ✓ 8 mois de pratique au minimum à un rythme de deux fois par semaine en moyenne après le passage du 5^e KYU
- ✓ Maîtriser et encore avoir à l'esprit le contenu technique et théorique des examens 6^e et 5^e KYU
- ✓ Assentiment du directeur technique du dojo

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

Comportement au Dojo (suite)	Les avancés et les débutants : les élèves avancés (et les enseignants) sont responsables des débutants. Ils se doivent de les accompagner dans leurs débuts au dojo, au moins jusqu'au passage du 6 ^e kyu. Les débutants doivent se sentir bien accueillis et encadrés, il en va de l'avenir et de la survie même de tout dojo. L'Aïkido étant une école de vie, les avancés s'occupant beaucoup de débutants progressent bien plus rapidement sur la Voie.	
Terminologie à comprendre / connaître	Kakari geiko	Travail avec deux uke ou plus, les techniques sont exécutées jusqu'à la fin mais sans immobilisations au sol. tori reste debout.
	Taninzu tori	Travail avec plusieurs uke, ébauches de techniques seulement
	Kigata	Mode de travail le plus fréquent : souple, ample, grands mouvement, attaques fluides
	Tanren	Mode de travail dur, fort, on laisse le temps à uke de saisir fermement, entraînement discipliné
	Shinken	« Vrai sabre ; lame vivante ». Mode de travail éclair, technique rapides et brèves, tuer en un coup..., entraînement réaliste
	Tate ichi monji	Terminologie provenant du Hojo « position les deux mains sur une verticale »
	Yoko ichi monji	Terminologie provenant du Hojo « position les deux mains sur une horizontale »
	Jodan kuzushi	« Déséquilibrer au niveau jodan », la plupart du temps synonyme de « présence au visage »
	Shimo han en	Terminologie provenant du Hojo « demi-cercle vers le bas »
	Kami han en	Terminologie provenant du Hojo « demi-cercle vers le haut »
Tai / Ashi Sabaki¹ « déplacements du corps / des jambes (pieds) »	Tsugi ashi	Pas chassé
	Okuri ashi	Comme un pas chassé, mais sans jamais fermer les jambes, on maintient toujours un écartement entre les pieds (pour le cheval...)
	Ayumi ashi	Pas du voleur, pieds arrière dépasse le pied avant en restant ouvert, quasi perpendiculaire à la ligne.
Ukemi « chutes »	Sonoba (Hojo) kaiten ukemi	Sonoba : « sur place, à cet endroit ». uke et tori se tiennent par le poignet et uke entraîne les chutes bloquées, sur place.
	Gyaku ashi kaiten ukemi	chutes croisées (sur le bras opposé à la jambe avant)
	Tai hineri kaiten ukemi	Hineri: « tordre ». Chutes avant en arrière où l'on lance le bras par-dessus l'épaule opposée (ou par-dessus la même épaule), il en résulte une (dé-) torsion de tout le corps en l'air avant la roulade.

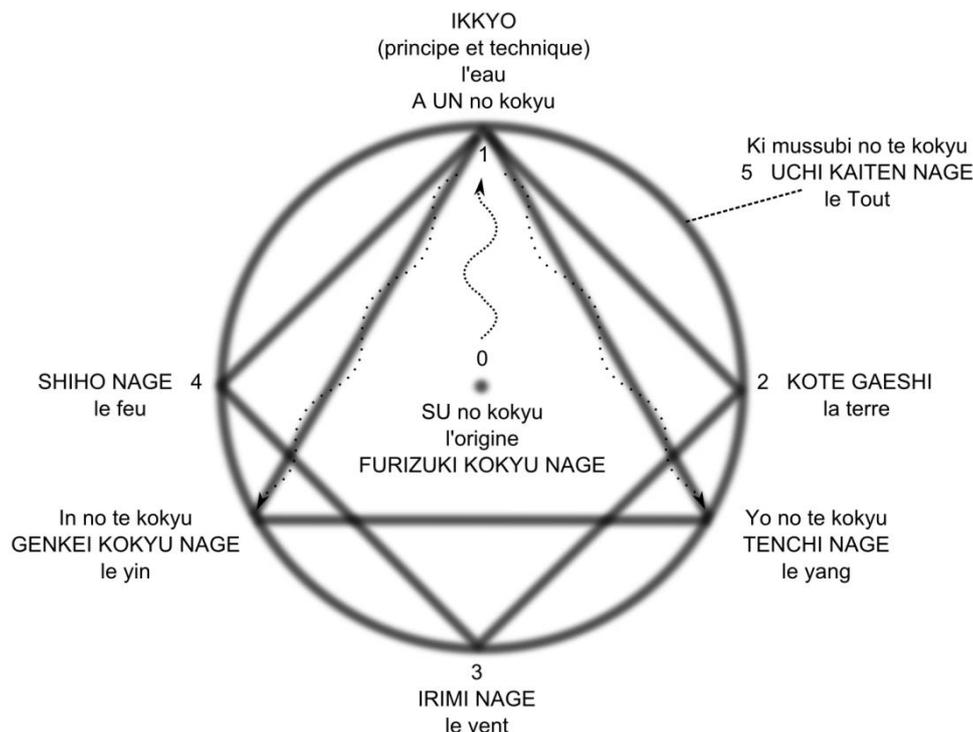
¹ Pour des descriptions plus détaillées des déplacements, avec dessins à l'appui, se référer au San Shin Kai Letter n°3, article « ASHI SABAKI », téléchargeable sur www.dojo-ne.ch rubrique San Shin Kai Letter.

Programme technique

Attaques		Techniques	Remarques explicatives, compléments théoriques	
SUWARIWAZA			« pratique à genoux »	
Shomenuchi kiawase	1	Ikkyo omote	base, <i>ikkyo osae</i>	
	2	Ikkyo ura	1. base, <i>ikkyo osae</i> 2. linéaire sur entrée <i>mae ashi tenkan</i>	
TACHIWAZA			« pratique debout »	
Shomenuchi kiawase	3	Ikkyo omote	base, <i>ikkyo osae</i>	
	4	Ikkyo ura		
	5	Nikyo omote	base, <i>nikyo omote osae</i>	
	6	Nikyo ura	base, sur <i>hijikime osae, nikyo ura osae</i>	
	7	Ikkyo ura	<i>kakarigeiko (2 uke)</i> : flux & harmonie !	
Katatetori aihanmi	8	Shihonage omote	1. direct, contact initial <i>chudan yin omote</i> 2. <i>tenkan tenshin, shimo han en</i> , contact initial <i>jodan yang omote</i> 3. <i>irimi tenkan tenshin</i> , contact initial <i>jodan yang omote</i>	<i>jodan kuzushi</i>
	9	Shihonage ura		
	10	Iriminage		
	11	Kotegaeshi		pour 1. <i>omote</i> , 2. <i>omote/ura</i> , 3. <i>ura</i>
	12	Udekimenage		
13	Uchikaitennage	<i>omote/ura, irimi tenkan</i> (transformer <i>gyaku</i>)		
Katatetori gyakuhanmi	14	Ikkyo omote	1. <i>irimi tenkan tenshin</i> (télécommande)	
	15	Ikkyo ura	1. <i>irimi tenkan tenshin</i> , contact initial <i>chudan yang omote</i> 2. <i>tenkan tenshin</i> , contact initial <i>jodan yang omote</i>	pour 1, variation, libération avec saisie <i>jodan yang</i> , pour 2, base, <i>atemi</i>
	16	Kotegaeshi		libération avec saisie <i>jodan yin</i>
	17	Iriminage		
Ryotetori	18	Shihonage omote	1. direct 2. <i>irimi tenkan</i>	
	19	Shihonage ura		
	20	Tenchinage	4 formes (libre)	
	21	Genkeikokyunage		
	22	Udekimenage	<i>irimi tenkan</i>	Libération avec saisie <i>chudan yin</i>
	23	Kiriotoshi (chinshin)		<i>jodan kuzushi</i>
Katate ryotetori	24	Udekimenage	<i>tenkan tenshin</i> (contact initial <i>jodan yang omote</i>)	
	25	Kotegaeshi	<i>kigata, irimi tenkan tenshin</i> (contact initial <i>chudan yin omote</i>)	
Ushiro ryotetori	26	Kotegaeshi	1. théorie <i>kotegaeshi (tate ichi monji)</i> 2. théorie <i>irimi nage (yoko ichimonji)</i>	
	27	Shihonage	<i>karamiosae (tate ichi monji, 2 formes possibles)</i>	
Katatori menuchi	28	Kotegaeshi	1. <i>uchi no te</i> 2. <i>kata no te</i>	
	29	Shihonage		
Yokomenuchi	30	Shihonage	contre-attaque <i>yokomen</i>	
	31	Iriminage	sur entrée <i>makiotoshi</i>	
	32	Kotegaeshi		

Connaissances théoriques: introduction à la systématique de l'Aïkido

Les aspects et notions abordés dans le présent texte ne sont pas à savoir par coeur, mais à comprendre. L'élève en Aïkido est encouragé à poser des questions aux enseignants si certains concepts exposés ici éveillent sa curiosité.



Du principe neutre de *ikkyo* naissent deux expressions, le yang et le yin: *tenchinage* et *genkei kokyu nage* sont les deux expressions que l'on retrouve partout, dans tout mouvement, dans toute technique. Le triangle avec le principe de *ikkyo* au sommet et les deux techniques pôles (opposés) symbolise la naissance et la présence de la dualité dans le monde physique.

Le carré: *ikkyo*, *kotegaeshi*, *irimi nage* et *shiho nage* sont les quatre techniques de base qui forment les piliers de la systématique de l'Aïkido que Maître Ikeda a introduite.

Toute la didactique de Maître Ikeda est construite sur ces 6 techniques. Elles forment à elles six le programme d'examen du 6^e *kyu*, la première ceinture qu'on acquiert en Aïkido. Ainsi les bases sont posées dès le départ chez le débutant aïkidoka.

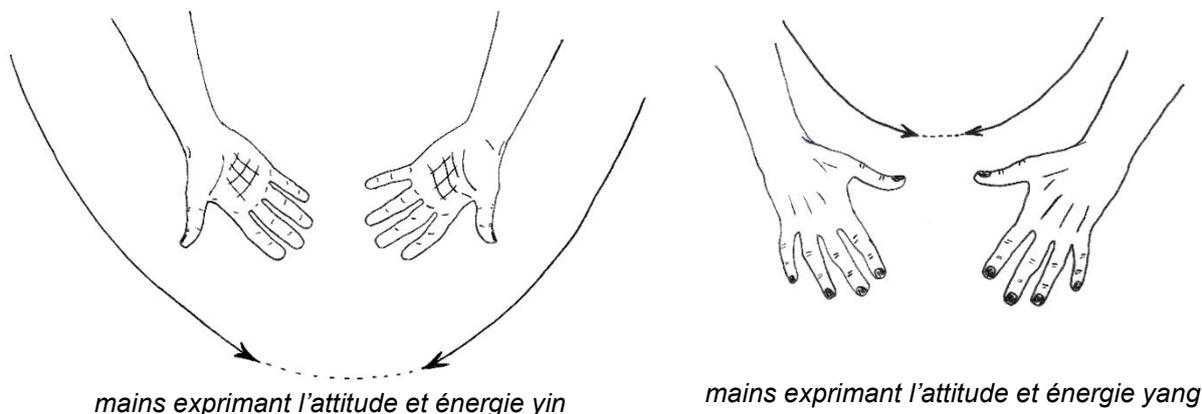
Pour peindre le paysage du monde de l'Aïkido, il nous faut comprendre en détail ce que représentent ces 6 techniques, et aussi *pourquoi* ces 6 techniques. Chaque programme d'examen apporte un peu plus de précision sur ce thème. Disséquons l'Aïkido pour essayer de retrouver la technique contenue dans chaque technique, le mouvement à la base de tous les mouvements. On appelle cette technique *furizuki kokyu nage* (振り突き呼吸投げ). Le mouvement consiste à simplement lever son bras comme illustré dans la figure ci-contre.

Ce mouvement est dans tout mouvement puisque, au repos, l'être humain a les bras qui lui pendent le long du corps. S'il veut exprimer un mouvement à l'aide de ses bras, il va bien falloir qu'il commence par en lever un, au moins un peu. Ce mouvement initial peut être plus ou moins prononcé et, prolongé jusqu'à la hauteur du visage, on l'appelle *furizuki kokyu nage*. La technique la plus simple et la plus directe. Donc, quel que soit la technique qu'on veut réaliser, *furizuki kokyu nage* est dedans, c'est le noyau de l'Aïkido.



furizuki kokyu nage, lever un bras

On a volontairement omis de dessiner des mains au personnage de la figure ci-dessus car à ce niveau de décorticage de l'Aïkido, il n'y a ni yin, ni yang, et ce sont justement les mains qui permettent d'exprimer le yin et/ou le yang (figure ci-dessous).

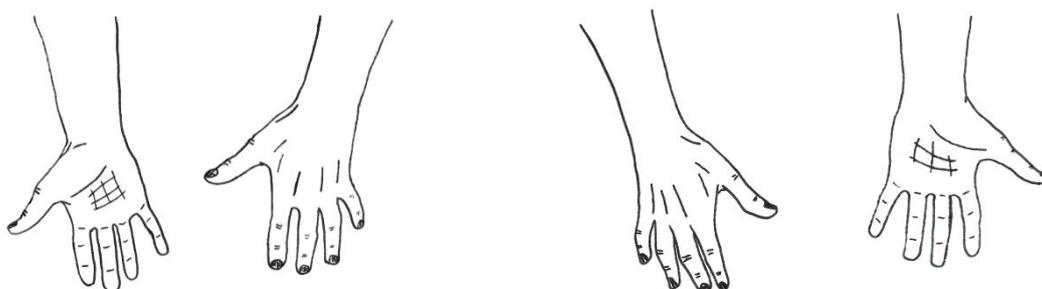


La technique *furizuki kokyū nage* correspond à la forme de respiration *su no kokyū* qui consiste à respirer totalement naturellement, sans mouvements spécifiques du corps (typiquement lors de la méditation au début et à la fin de chaque entraînement). C'est la respiration qui est dans toutes les formes de respirations puisqu'elle reflète le fait même de respirer !

Si à la technique de *furizuki kokyū nage* nous ajoutons encore un mouvement, à savoir redescendre le bras, on exprime alors le *principe de ikkyō* (monter le bras et le redescendre). Le principe de *ikkyō* est lui aussi encore « sans jugement » de yin ou de yang, il échappe encore au monde de la dualité et du discernement, et il est lui aussi dans tout mouvement : en effet, tout bras qui monte finira bien par redescendre !

Le principe de *ikkyō* correspond à la respiration *A UN no kokyū* (voir 6^e *kyū*), respiration symbolisant l'union et l'annihilation du yin et du yang, l'élévation de l'esprit au-dessus de la dualité.

Le cercle symbolise le 5^e élément, celui qui contient les quatre autres et les deux expressions yin et yang simultanément. La technique représentant le 5^e élément est *uchi kaiten nage*, introduite dans le programme d'examen du 5^e *kyū*. La forme de respiration correspondante est *ki mussubi no te kokyū* (voir 6^e *kyū*) qui passe par des mains en attitudes tantôt yin, tantôt yang.



une main yin, l'autre main yang: c'est là leur position lorsqu'elles exécutent la technique uchi kaiten nage