

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'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 ;

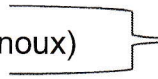
Shisei : l'attention portée à l'attitude, au centrage doit se manifester.

Les autres éléments listés au paragraphe (différents éléments à prendre en compte lors de l'évaluation doivent apparaître en germe).

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)
- 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