

4 – YONDAN – Quatrième DAN

4.1. – Sens et niveau

« 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

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
- Ushirowaza(attaque arrière)
- 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,
- Futaridori (saisie par deux partenaires)
- Randori (pratique libre) Sainingake : avec trois partenaires (Aïte-Uke)

dans une durée de 5 minutes préconisée