

Section Aïkido

SHUNG-DO-KWAN

Dernières corrections

Février 2012

Tous droits d'adaptation, traduction et reproduction réservés pour tous
pays, sauf autorisation écrite préalable.

©AIKÏDO SDK 2003

**PASSAGE DE
GRADE**

**DU
1^{er} DAN**

**AU
4^{ème} DAN**

4^{ème} DAN

(minimum 5 ans après avoir réussi l'examen de 3^{ème} dan)

- TACHI-WASA (idem)
- SUWARI-WASA (idem)
- HANMI HANTACHI-WASA (idem)
- USHIRO-WASA (idem)
- JYU-WASA (idem)
- FUTARI-DORI (idem)
- KAKARI-GEIKO (3 adversaires)
- RANDORI (4 adversaires)
- TANTO-DORI (idem)
- TACHI-DORI (idem)
- KUMITACHI (kata et sotai)
- JO-DORI ET JO-NAGE (idem)

1^{er} DAN

(minimum un an après avoir réussi l'examen de 1^{er} kyu)

- TACHI-WASA (Saisies et atemi)
- SUWARI-WASA (Saisies et atemi)
- HANMI HANTACHI-WASA (Saisies et atemi)
- USHIRO-WASA (Saisies)
- KAKARI-GEIKO (Shomen-uchi)
- TANTO-DORI (yokomen et chudan-tsuki)

2^{ème} DAN

(minimum 3 ans après avoir réussi l'examen de 1^{er} dan)

- TACHI-WASA (idem)
- SUWARI-WASA (idem)
- HANMI HANTACHI-WASA (idem)
- USHIRO-WASA (idem)
- JYU-WASA (saisies et atemi)
- KAKARI-GEIKO (atemi et saisies)
- TANTO DORI (idem)
- TACHI-DORI (shomen-uchi)

3^{ème} DAN

(minimum 4 ans après avoir réussi l'examen de 2^{ème} dan)

- TACHI-WASA (idem)
- SUWARI-WASA (idem)
- HANMI HANTACHI-WASA (idem)
- USHIRO-WASA (idem)
- JYU-WASA (idem)
- KAKARI-GEIKO (3 adversaires)
- FUTARI-DORI (jyu-wasa)
- TANTO-DORI (idem)
- TACHI-DORI (idem)
- JO-DORI ET JO-NAGE (jyu-wasa)

Indications pour le passage des DAN

I Connaissance formelle des techniques

La nomenclature d'Aikido devra être suffisamment connue, pour que toute technique demandée puisse être exécutée sans hésitation.

II Construction des techniques

L'exigence devra se porter sur la fluidité dans la construction des techniques, sur la perfection du contrôle de la distance dans toutes les phases du mouvement et sur la capacité d'anticipation.

III Principe d'intégrité

Ce principe, au contenu dense, comprend les éléments suivants : centrage et engagement du corps, maîtrise de son potentiel physique, rythme adapté, mobilité, équilibre, capacité de réaction et vigilance.

La prestation du candidat devra se manifester avec un engagement physique et technique proportionnel à son grade.

