

COLLEGE DES CEINTURES NOIRES ASM AIKIDO
REGLEMENT DES PASSAGES DE GRADES

SOMMAIRE

TITRE I - Fonctionnement du collège des ceintures noires.

- 1.1 - Définition
- 1.2 - Critère d'admissibilité
- 1.3 - Rôle
- 1.4 - Fonctions et obligations
 - 1.4.1 - Fonctions
 - 1.4.2 - Obligations
- 1.5 - Présidence
- 1.6 - Secrétariat
- 1.7 - Invités
- 1.8 - Sièges
- 1.9 - Réunions
- 1.10 - Modification du règlement
- 1.11 - Programme des cours.

TITRE II - Conditions générales de présentation aux examens de grades KYU et DAN

- 2.1 - Passage des grades
- 2.2 - Instructions officielles du passage des grades
 - 2.2.1 - Généralités
 - 2.2.2 - Grades honorifiques
 - 2.2.3 - Grades Yudan-sha-sho
 - 2.2.4 - Droits d'enregistrements et inscriptions
 - 2.2.5 - critères de sélection du jury d'examen
 - 2.2.6 - Jury d'examen
 - 2.2.7 - Tenue des membres du jury
 - 2.2.8 - Responsabilité des sessions d'examen des grades.
 - 2.2.9 - Types de candidatures
 - 2.2.10 - Conditions administratives de présentation des candidats
- 2.3 - Conditions d'inscription aux sessions d'examens de grades kyu ou Dan.
- 2.4 - Fréquence des sessions d'examen de grade Kyu ou Dan
- 2.5 - Contrôle des candidatures aux examens de grades kyu ou Dan
- 2.6 - Déroulement
- 2.7 - Résultats.

TITRE III - Modalités de déroulement et programme des examens de grade *Kyu et Dan*

- 3.1 - Critères d'évaluation et nomenclature technique
- 3.2 - Modalités d'évaluation
- 3.3 - Durée des épreuves
- 3.4 - Choix des partenaires - Dispositions particulières
- 3.5 - Modalité de l'interrogation.

TITRE IV – Homologation des grades *Dan* attribués après examen (EXA)**TITRE V - Reconnaissance des grades déjà acquis (EKI)****TITRE VI – Grades *dan* décernés sur dossier (DOS)****TITRE VII - Grades de Haut Niveau (GHN)****Annexes**

Annexe 1 : Qualités fondamentales à parfaire au cours de la pratique.

Annexe 2 : Niveau des dans et critères d'évaluation.

Annexe 3 : Nomenclature technique.

Annexe 4 : Chargé des cours et assistants (fiche annuelle).

Annexe 5 : Calendrier Des cours et stages (fiche annuelle).

Annexe 6 : Programme des connaissances nécessaires pour les examens de *Kyu* et de *Dan*.

TITRE I - FONCTIONNEMENT DU COLLEGE DES CEINTURES NOIRES

1.1 - Définition

Le collège des ceintures noires qui répondent aux critères d'admissibilité définis au § 1.2 ci-dessous composent la « Commission des Grades », commission essentiellement technique regroupant les pratiquants de la section ASM AIKIDO les plus anciens dans la pratique ou les plus gradés.

Les membres du collège des ceintures noires sont nommés par le « Délégué Technique National » sur proposition du « bureau directeur » de la section Asm Aikido.

Le collège des ceintures noires contribue à maintenir l'unité des grades dans les disciplines relevant de l'ASM AIKIDO.

1.2 - Critère d'admissibilité au collège des ceintures noires :

- Pratiquer l'Aïkido depuis plus de dix ans,
- Etre à jour de cotisation club et ASM depuis plus de trois ans,
- Etre titulaire du Shodan AIKIKAI, soit être titulaire, soit être assistant des cours de la section Asm AIKIDO,
- Avoir une résidence principale ou un emploi en Principauté de Monaco.

1.3 - Rôle du collège des ceintures noires

Il a pour rôle :

- de préserver la valeur pleine et entière des grades dans leur progression, leur hiérarchie, leur harmonie, afin que soient garanties les qualifications, responsabilités et représentations de l'aïkido, aikibudo et budos affinitaires,
- de délivrer et homologuer les grades,
- d'organiser les cours, les stages, les passages de grades et les démonstrations,
- de délivrer les titres d'enseignements de « Fukushintohin ».et les autorisations de « chargé de cours » aussi bien aux titulaires qu'a leur assistant.

1.4 – Fonctions et obligations du collège des ceintures noires.

1.4.1 - Fonctions

- Le président du collège des ceintures noires est celui qui est le plus ancien dans la pratique.
Dans le cas où il existe deux titulaires dans le grade le plus élevé, le président est celui qui est le plus ancien dans le grade.
- Le président du collège des ceintures noires peut se faire remplacer lors des réunions.
- Le collège des ceintures noires est composé des chargés de cours (définis chaque année en Annexe 4) et de leur(s) assistant(s).
Tous les membres du collège des ceintures noires ont droit de vote et font partie de « la commission technique »
- Les décisions se prennent par vote à main levée et à la majorité absolue pour toutes les questions liées à la technique et à l'enseignement de L'aïkido dont :

* L'organisation du calendrier des cours, des stages nationaux ou internationaux, des démonstrations selon l'annexe 5, et d'en assurer la publication auprès des membres.

* L'organiser du passage des grades annuel, par la nomination d'un responsable des passages de grades, qui procède à la convocation du jury d'examen. Le collège des ceintures noires est placé sous l'autorité technique du « Délégué Technique National » nommé par l'AIKIKAI SO HOMBURU de Tokyo qui est à ce jour TAMURA Nobuyoshi Shihan.

1.4.2 - Les obligations

- Les membres du collège des ceintures noires sont considérés comme des « enseignants bénévoles » mais aussi les ambassadeurs de la section ASM AIKIDO, à ce titre ils pourront s'ils le souhaitent adhérer au club étranger de leur choix avec lequel ils souhaitent entretenir des relations amicales et en souscrire à leur frais la licence d'appartenance à leur club ou leur fédération.
- Le timbre de licence sera alors collé sur le « passeport sportif de la section Asm Aikido ». Ces dispositions sont applicables également à tous les membres.
- Les titulaires des cours, et leur(s) assistant(s) recevront une somme forfaitaire de remboursement de frais de représentation. Cette somme sera évaluée en début de saison sportive par le « bureau directeur » de la section ASM AIKIDO.

1.5 - Présidence

Le président du collège des ceintures noires à la responsabilité de la tenue des séances de la commission.

Il se préoccupe essentiellement du respect de la réglementation générale des grades élaborés par la Commission, Ils veillent au respect du règlement. Il représente la Commission dans toutes les instances extérieures.

1.6 - Secrétariat

Le secrétaire de la Commission des Grades, qui peut être secrétaire général ou secrétaire adjoint de la section Asm Aïkido, est notamment chargé :

- de rédiger les procès verbaux des réunions,
- d'instruire les dossiers des candidatures aux passages de grades,
- de procéder aux convocations des réunions techniques,
- de tenir à jour un registre des grades des membres du club.
- d'éditer les diplômes de grades Monégasques.
- de reporter toutes les informations collectées dans le « passeport sportif ASM AIKIDO ».

1.7 - Invités

Toute personne susceptible d'aider au fonctionnement de la Commission peut être invitée par le président, à titre consultatif, aux réunions de la Commission des Grades ainsi qu'à la mise en place du calendrier des activités, et notamment pour les stages de préparation aux grades.

1.8 – Sièges

Le collège des ceintures noires siègera dans les bureaux de l'ASM-AIKIDO sis au stade Louis II.

1.9 – Réunions

La Commission se réunit au moins deux fois par saison sportive.

Les convocations et ordre du jour sont envoyés par le secrétariat de la Commission au moins dix jours francs avant la date de la réunion, L'heure et le lieu sont précisés sur la convocation.

Sont joints à la convocation :

- le procès-verbal de l'avant-dernière réunion ;
- le projet du procès-verbal de la dernière réunion.

Les procès-verbaux sont approuvés d'une séance à l'autre. Une feuille de présence est établie.

1.10 - Modifications du règlement de la Commission :

Les modifications au règlement peuvent être apportées sur proposition :

- soit du bureau de l'ASM AIKIDO
- soit des membres de la Commission des grades.

Après un vote en assemblée générale (ordinaire ou extraordinaire), l'accord des trois quarts des membres de l'association est nécessaire pour l'acceptation de toute modification.

1.11 - Programme des cours

Le collège des ceintures noires adopte comme programme de cours : le « Zaidan Hojin Aikikai ». C'est le programme des connaissances nécessaires pour les examens des grades KYU et DAN (voir annexe 6)

TITRE II - CONDITIONS GENERALES DE PRESENTATION AUX EXAMENS DE GRADE KYU et DAN

L'ASM Aïkido est, depuis 1988, membre de la Fédération Internationale d'Aïkido (FIA) et, de fait, représente la principauté de Monaco dans cette instance avec droit de vote.

À ce titre, la section ASM peut délivrer des grades Dan AIKIKAI ainsi que des autorisations pour enseigner (FUKUSHINDOHIN) dans les conditions ci-après détaillées.

2.1 - Le passage de grade

Ce règlement s'inspire des « instructions officielles pour le passage des grades » actuellement en vigueur dans le règlement de l'Aikikai.

Comme les degrés d'un escalier, les grades Dan doivent être franchis un par un avec une volonté inépuisable de progrès.

Les grades Dan Aikikai seront attribués par le « Délégué Technique National », en fonction de trois critères :

- La technique,
- La personnalité et l'accomplissement (ce que le candidat a fait pour le club),
- Ce que le candidat a consacré en retour à son art (ce que le candidat a fait à l'aide de la discipline).

Même si sa technique est excellente, un pratiquant dont la vie quotidienne est dérégulée ou le caractère perturbé n'accèdera pas aux grades les plus élevés.

Au contraire, un pratiquant de longue date dont la technique peut laisser à désirer mais qui manifeste de grandes qualités et qui aurait rendu de grands services à sa discipline pourra se voir attribuer un grade élevé soit à titre de grade ordinaire, soit à titre de grade honorifique.

Bien que les grades honorifiques puissent aussi être attribués sans mention particulière, il faut penser que le récipiendaire ne commettra pas l'erreur de les considérer pour autre chose que ce qu'ils sont.

Aujourd'hui, l'Aikikai retourne à l'ancienne tradition et ne décerne plus de grades supérieurs au 8ème Dan à des pratiquants vivants. Il est important de se souvenir que les niveaux indiqués correspondent à des minima requis de connaissance approximative de ce minimum pour revendiquer un droit quelconque à un grade.
Nous allons indiquer ci-dessous le système de grades de l'Aikikai.

2.2 - Instructions officielles du passage des grades Dan

2.2.1 – Généralités

- Les grades vont du 6^{er} KYU au 8^{ème} DAN. Ils prennent en compte globalement les capacités techniques, l'expérience et les services rendus à la discipline,
- Les grades Dan sont validés par l'AïKIKAI selon deux modes d'attribution ; l'examen, ou la recommandation.

DAN	ANNEES DE PRATIQUE	AGE	DATE DE REMISE
1er	Au moins 3 ans après l'inscription	+ 16 ans	En principe, une fois par an, lors de Kagamibiraki (Nouvel an)
2ème	Plus de 2 ans après le 1er dan	+ 18 ans	
3ème	Plus de 3 ans après le 2e dan	+21 ans	
4ème	Plus de 4 ans après le 3e dan	+ 25ans	
5ème	Plus de 5 ans après le 4e dan		
6ème	Plus de 6 ans après le 5e dan	+ de 33 ans	
7ème	Plus de 12 ans après le 6e dan	+ de 45 ans	
8ème	Plus de 15 ans après le 7e dan	+ de 60 ans	

- Du 1er au 4ème dan :

Les grades peuvent être attribués soit par le collège des ceintures noires, soit par un jury d'examen.

- 5ème, 6ème, 7ème, 8ème dan

Ces grades sont discernés par l'Aïkikai. Sur transmission de dossier et recommandation effectuée par le « Délégué Technique National ».

2.2.2 - Grades honorifiques :

Ils sont attribués en fonction des critères définis ci-dessous et sont attribués par le DOSHU

Des grades posthumes peuvent être attribués à titre exceptionnel :

DAN	ANNEES
3	...
4	+ 5ans
5	+ 5 ans
6	+ 10 ans
7	Sur proposition de l'Aïkikai et
8	Acceptation finale du DOSHU

2.2.3 - Kokusai yudan-sha sho – Carte internationale yudansha

Les titulaires du 1er dan et au-dessus doivent posséder une carte internationale de yudan-sha. Ce document sera conservé par le secrétaire du collège des ceintures noires, carnet d'enregistrement des grades Aïkikai.

2.2.4 - Droits d'enregistrement et d'inscription :

Les droits d'examen, d'inscription et autres sont entièrement à la charge des pratiquants.

2.2.5-Critère de sélection du jury d'examen

- Pratiquer l'Aïkido depuis plus de 10 ans,
- Etre à jour de cotisation, licence ASM Club depuis un minimum de 10 ans,
- Etre titulaire d'un grade Dan supérieur au grade Dan présentés par les candidats.

2.2.6 - Jury d'examen

Le jury d'examen est composé de trois membres :

- Pour les passages de grades Kyu : les membres du jury sont désignés par le collège des ceintures noires,
- Pour les passages de grades Dan : les membres sont choisis par le « Délégué Technique National » soit parmi les membres du collège des ceintures noires, soit parmi les hauts gradés Aïkikai de son choix,
- En ce qui concerne les Quatrièmes, Cinquièmes, et Sixièmes dan, et au-delà, la décision sera prise par l'Aïkikai. A cet effet, le secrétaire du collège des ceintures noire constituera un dossier complet et les demandes seront signées par le « Délégué Technique National » (voir ci-dessus)
 - Etant seul responsable, le jury supporte l'entière et souveraine responsabilité de ses décisions.
 - Il doit donc décider de façon impartiale et juste afin de ne pas prêter flanc à la critique.
 - L'examineur doit donc se mettre à la place même du candidat et le juger dans cet esprit.
 - L'examineur doit être apte à juger avec grandeur d'âme, et cette tâche ne revient qu'à l'homme capable de rendre un jugement intègre, ce qui veut dire qu'il doit non seulement être talentueux mais encore homme de grande expérience.

2.2.7 - Tenue des membres des jurys

Conformément à l'éthique de la discipline, et par respect des candidats, la tenue et l'attitude des membres des jurys doivent être correctes tout au long de la session d'examen.

2.2.8 - Responsabilité des sessions d'examen de grade dan

La responsabilité morale et administrative de l'examen de grade dan est confiée au Président de l'ASM Aïkido ou par délégation à un des membres du bureau de l'ASM-AÏKIDO. Il est le garant de l'application du règlement de la Commission.

Il organise, en un lieu unique, l'accueil des candidats aux sessions d'examen, au nom de l'ASM AÏKIDO.

2.2.9. - Types de candidatures

Seuls les Membres licenciés de l'Association Sportive de Monaco (ASM) peuvent se présenter aux examens.

2.2.10 - Conditions administratives de présentation pour les candidats

1) La fiche de candidature

Remplir la fiche de demande de candidature au grade Kyu ou Dan (voir document joint).

Une "FICHE DE CANDIDATURE A L'EXAMEN DE KYU ou DAN" complètement renseignée et comportant la signature du professeur qui le présente. C'est préparé et présenté par son professeur que l'élève peut déposer sa candidature.

Si le candidat est enseignant, sa fiche de candidature doit être signée par un cadre technique de grade supérieur.

La fiche de candidature doit avoir reçu le visa du Président de l'ASM Aïkido pour être valide.

2) le passeport sportif Monégasque

C'est la « carte d'identité » du sportif qui comporte tout le cursus du sportif, ses fonctions au sein de l'association, les grades déjà obtenus, les participations aux stages minimum requis pour les candidats, l'autorisation médicale à la pratique, les licence- assurances annuelles auquel il a adhéré.

Le passeport sportif monégasque doit être présenté obligatoirement à tous les stages, et ou passage de grade ou préparation aux passages de grades.

Le nombre de timbres de licences correspondant au grade postulé, dont celui de la saison en cours : pour Le premier Dan, il est exigé 3 timbres de licence dont celui de la saison en cours :

• - La participation à :

- Trois stages internationaux de Monaco au moins.

- Trois stages de préparation de grades organisés par le collège des ceintures noires.

• - La participation à un passage d'examen blanc d'évaluation organisé par le collège des ceintures noires qui autorisera ou non le candidat à se présenter devant le jury de passage de Grades.

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES CONDITIONS DE PRÉSENTATION

Pour accéder aux grades de	1 ^{er} dan	2 ^{ème} dan	3 ^{ème} dan	4 ^{ème} dan
Grade Précédent	1 ^{er} kyu	1 ^{er} dan	2 ^{ème} dan	3 ^{ème} dan
Age minimum révolu	16 ans	18 ans	21 ans	25 ans
En cas d'échec à un examen, interdiction de se représenter avant	1 an	1 an	1 an	1 an
Temps minimum entre chaque grade pour être admis à se présenter	1 an révolu	2 ans révolus	3 ans révolus	4 ans révolus

Une dérogation pourra être accordée pour les délais entre grades et examens indiqués ci-dessus. Le maximum de jours autorisés ne devra pas dépasser quatorze (14) jours.

Le Passeport sportif de l'Asm Aikido est le seul document officiel, avec le diplôme correspondant, certifiant de l'homologation d'un grade. Il est délivré par le Président de l'ASM AÏKIDO. Ce document est obligatoire pour se présenter à une session d'examen. Il doit être totalement renseigné et visé soit par le « Délégué Technique National », soit par le président du collège des ceintures noires, soit par le Président .

De plus les gradés Dan Aikikai reçoivent un « carnet de validation des grade » qui sera conservé par le secrétaire et qui sera obligatoirement présenté lors des participations aux stages ou grades Aikikai internationaux (voir § 2.2.3 ci-dessus)

2.3. - Conditions d'inscription aux sessions d'examens de grade kyu et dan

Les candidats aux sessions d'examens doivent :

- être à jour de cotisation club et ASM pour l'année en cours,
- respecter les conditions mentionnées dans le tableau récapitulatif ci-dessus,
- adresser la totalité du dossier suivant au moins un mois, au plus tard, avant l'examen.
- le règlement par le candidat des frais d'inscription est fixé annuellement par l'ASM Aïkido. Il est à versé au compte de l'ASM Aïkido.

2.4 - Fréquence des sessions d'examen de grade kyu et dan

La fréquence des sessions d'examens par saison sportive est de une par an.

2.5 - Contrôle des candidatures aux examens de grade kyu et dan

Au reçu des candidatures, le Président de l'ASM-Aïkido adresse à chaque candidat :

- soit une convocation l'invitant à se présenter à l'examen au jour, lieu et heure fixés,
- soit le motif du refus.

2.6 – Déroulement

Tout candidat qui, sans excuse reconnue valable par le responsable de la structure organisatrice, ne se présenterait pas à un examen auquel il a été convoqué n'aura pas le droit de se présenter avant un an révolu à une nouvelle session. La mention "Absent non excusé" devra figurer sur le procès-verbal. Le candidat en sera informé.

La possibilité, pour le public, de filmer, pour un usage privé, le déroulement de l'examen, n'est autorisée que si aucun candidat ou membre de jury ne s'y oppose. Chaque Président de session en avertira le public et les candidats au début de chaque session, en rappelant qu'en tout état de cause, les décisions du jury ne pourront être contestées sur la base de ces enregistrements.

L'usage de flash et torches lumineuses, susceptibles de gêner les candidats, n'est pas autorisé.

2.7 - Résultats

Les décisions sont prises à l'unanimité du jury, à défaut le candidat n'est pas admis.

À l'issue de l'examen, le jury établit la liste des candidats qui seront proposés pour validation et homologation. Ils en donnent publiquement lecture.

Une réunion explicative, groupant les candidats, les juges et les professeurs, se tient sur place à la fin de l'examen. Les candidats non admis peuvent demander aux membres du jury les raisons pour lesquelles ils ne sont pas admis.

Tous les résultats sont enregistrés par le secrétaire, les grades kyu doivent être reportés sur le passeport sportif, le report des grades Dan se fera au moment de la réception des diplômes par l'Aikikai.

TITRE III - MODALITES DE DEROULEMENT ET PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADE KYU et DAN

3.1 - Critères d'évaluation et nomenclature technique

Les critères d'évaluation et la nomenclature technique utilisés pour les examens des différents niveaux de grade sont fixés par le collège des ceintures noires. Ils sont annexés au règlement particulier.

Les candidats et leurs partenaires sont censés connaître les conditions dans lesquelles ils doivent se comporter lors de l'examen.

3.2 - Modalités d'évaluation

Les membres du jury procèdent à l'évaluation des candidats à partir des critères fixés par le collège des ceintures noires. Ils ont l'obligation de porter leur nom sur la fiche de candidature accompagné de la mention "Satisfaisant", ou "Insuffisant", à l'exclusion de toute autre mention.

Les fiches de candidatures annotées devront être remises au secrétaire de la commission des grades pour enregistrement et publication du recueil des décisions sous forme de tableau des résultats de la session considérée.

3.3 - Durée des épreuves

La durée de la prestation des candidats interrogés est de quinze minutes. Cette durée peut varier de trois minutes, en plus ou en moins, à l'initiative du jury.

3.4 - Choix des partenaires - Dispositions particulières

Le candidat commence sa prestation avec un partenaire désigné par le jury. Après une durée minimum de quatre minutes de travail, le jury peut, s'il l'estime opportun, désigner un ou plusieurs autres partenaires.

3.5 - Modalités de l'interrogation

Les demandes devront être exprimées à voix haute et intelligible, à un rythme adapté à la nature du travail demandé. Elles pourront être formulées par un seul juge ou par les deux, à la suite, selon ce qui aura été convenu avant le déroulement des épreuves. Pour les grades Dan le jury d'examen pourra demander un travail écrit.

TITRE IV - HOMOLOGATION DES GRADES DAN ATTRIBUES APRES EXAMEN

La liste des candidats qui seront proposés pour validation et homologation. Cette validation doit être faite par le directeur technique de l'ASM AÏKIDO.

Les grades Dan sont validés après qu'ils aient été enregistrés à l'Aïkikai.

Après vérification et enregistrement à l'Aïkikai., la Commission transmet au secrétariat de l'ASM Aïkido les attestations de réussite, au fur et à mesure, pour mise à jour des archives et préparation des documents d'authentification.

Les frais inhérents à l'enregistrement à l'Aïkikai sont à acquitter par le candidat.

La date officielle du grade est celle figurant sur le « carnet de grades » (yudanska japonais).

Un diplôme attestera du grade obtenu. L'homologation devra figurer sur le passeport sportif.

TITRE V – RECONNAISSANCE DE GRADES DEJA ACQUIS

Le candidat doit adresser au secrétariat l'ASM Aïkido un dossier qu'elle transmettra au secrétariat de la Commission.

Ce dossier comprend :

- Une "Fiche de Candidature au Grade Dan" accompagnée de toutes pièces nécessaires permettant l'étude de son dossier,
- Le carnet de grades,
- La Justification Officielle des dan ou grades équivalents par l'organisme ayant décerné le grade.

Cette demande de reconnaissance est ainsi soumise aux mêmes conditions que celles requises pour une demande de passage de grade dan de même niveau.

La Commission est seule compétente pour prendre une décision de reconnaissance de grade, elle peut préalablement prendre l'avis de toute personne ou organisme compétent.

Les frais inhérents à une homologation de grades sont à acquitter par le candidat. La justification devra figurée sur le passeport sportif.

TITRE VI - GRADES DE HAUT NIVEAU

Ces grades concernent les 5^{ème}, 6^{ème}, 7^{ème} et 8^{ème} Dan.

Un grade de haut niveau peut être décerné à un licencié qui, par ses compétences techniques et pédagogiques, sa pratique personnelle, son engagement fédéral et son action, notamment de formation d'élèves aux grades dan ou de création de clubs, contribue de façon significative au développement de la discipline, sous réserve qu'il remplisse les conditions indiquées au tableau ci-dessous.

Ce type de promotion ne peut être demandé par le licencié. La demande doit être présentée par le Directeur Technique de l'ASM AÏKIDO.

Conditions administratives requises

Pour accéder au grade de	5 ^e dan	6 ^e dan	7 ^e dan	8 ^e dan
Grade précédent	4 ^e dan	5 ^e dan	6 ^e dan	7 ^e dan
Temps minimum entre le grade précédent et celui demandé	6 ans	7 ans	*	*

* Ces grades du niveau le plus élevé ne se réfèrent pas strictement aux conditions d'âge ou d'ancienneté.


A.S.M AÏKIDO

Président : M. Guy BOSCAGLI

STADE LOUIS II

7, Avenue des Castellans

MC 9800 MONACO

COMMISSION DES GRADES

**FICHE DE CANDIDATURE A L'EXAMEN
DE DAN**

Demande à adresser : 1^{er} et 2^{ème} Dan UN MOIS avant la date de l'examen **blanc**
3^{ème} et 4^{ème} DAN DEUX MOIS avant la date de l'examen au secrétariat de l'ASM-AÏKIDO.

Tout candidat inscrit à un passage de grade, absent le jour de l'examen sans avoir informé au préalable le secrétariat devra attendre un an révolu avant de pouvoir s'inscrire à un nouveau passage.

NOM :	NOM DE JEUNE FILLE :
PRENOM :	SEXE :
DATE DE NAISSANCE :	AGE :
NATIONALITE :	TELEPHONE :
ADRESSE :	
CODE POSTAL :	VILLE :

DAN OBTENU LE	N° HOMOLOG.
1 ^{er}	
2 ^{ème}	
3 ^{ème}	

	DATE(S)
Présentation(s) précédente(s) à l'examen	

Veuillez inscrire ci-après les dates des 3 stages internationaux de Monaco ainsi que les 3 stages de préparation Dan de la commission :

Stages Internationaux		Stages Préparation	
1 :		1 :	
2 :		2 :	
3 :		3 :	
CANDIDAT		PROFESSEUR	
DATE		PRESIDENT ASM-AÏKIDO	
VISA			
NOM			

Dossier reçu le : _____
 Dossier refusé :
 Reçu hors délai
 Incomplet
 Manque ___ stage
 Dossier complet le : _____

ANNEXE II – 1 NOTIONS ET QUALITES FONDAMENTALES A PARFAIRE AU COURS DE LA PRATIQUE

Dès le début de la pratique, les notions et qualités fondamentales décrites entrent en jeu et permettent d'apprécier le niveau de Shodan après trois années d'étude.

Ces notions sont :

- | | |
|-----------------------------|--|
| - SHISEI | - posture |
| - KAMAE | - garde |
| - KIRYOKU | - puissance vitale |
| - SEISHIN JOTAI | - état mental |
| - METSUKU | - regard - physique et mental |
| - MA AI | - espace - temps |
| - ARUKIKATA | - marche |
| - TAI SABAKI | - déplacement/placement |
| - KOKYU | - respiration |
| - KOKYU RYOKU | - coordination de la puissance physique et du
- rythme respiratoire |
| - SOKUDO | - rapidité |
| - KO RYOKU | - efficacité |
| - REIGISAHO | - étiquette |
| - NICHIGO NO TAIDO | - attitude dans la vie quotidienne |
| - KOKORO NO MOCHI KATA | - contrôle des émotions – cœur |

ANNEXE III – 2 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 - Capacités à vérifier

Le candidat doit disposer des "outils constitutifs" de la pratique de l'aïkido, outils sans la connaissance et la compréhension desquels on ne peut prétendre "faire de l'aïkido".

Cette connaissance et cette compréhension devront ensuite évoluer vers la maîtrise des mêmes outils dans les grades ultérieurs.

Ces "outils constitutifs" peuvent se regrouper en trois grandes rubriques, correspondant à trois types principaux d'indicateurs.

1.3 - Evaluation du niveau (Indicateurs – Comportements observables)

1.3.1. – Connaissance formelle des techniques

1.3.2 – Construction des techniques

Cette construction des techniques doit s'observer par l'enchaînement des "phases" suivantes :

- phase initiale de placement
- phase dynamique de création et conduite du déséquilibre;
- phase terminale où le déséquilibre se transforme en amenée au sol (projection, immobilisation).

Le respect de ces trois phases ne devant pas nuire à la continuité dont l'exigence sera à moduler en fonction du grade demandé.

1.3.3. – Principe d'intégrité

La compréhension du principe général et fondamental selon lequel la technique d'aïkido doit préserver et renforcer l'intégrité (au sens le plus large du terme) physique et mentale des deux protagonistes constitue le troisième indicateur des capacités à vérifier.

Ce principe comprend notamment tous les éléments suivants :

- nécessaire unité du corps, de centrage, d'engagement du corps dans le sens de l'action ;
- nécessité d'une attitude juste, d'une maîtrise et d'un emploi adéquat de son potentiel physique, d'un rythme adapté entre les mouvements et à l'intérieur du mouvement
- nécessité de conserver son potentiel, sa disponibilité, sa mobilité, sa capacité de réaction et sa vigilance tout au long de la situation ;
- nécessité de soutenir une attention et une concentration suffisante par rapport au partenaire.

1.4 – Déroulement de l'interrogation

Les différents types de travail demandés seront les suivants, dans un ordre et une durée au choix des jurys :

- *Suwarivaza (pratique à genoux)*
- *Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés*
- *Hanmihandachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)*
- *Ushiwaza (attaque arrière)*

Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :

- *Randori (pratique libre) avec deux adversaires*
- *Tandodori ;(pratique contre couteau)*
- *Jodori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).*

2.1 – Sens et niveau

Au travail du 1^{er} Dan on ajoute rapidité et puissance en même temps que l'on démontre une plus grande détermination mentale. Cela s'exprime chez le pratiquant par la sensation d'avoir progressé.

Le jury doit ressentir ce progrès en constatant une clarté de la mise en forme et de l'orientation du travail.

2.2. – Capacité à vérifier

Le niveau *deuxième dan* doit permettre de manifester une compétence dans le maniement des "outils" définis pour le *premier dan*, et non plus simplement une compréhension et une connaissance au plan général.

Il convient donc d'être plus exigeant dans l'application des critères déjà définis, et d'y apporter quelques orientations supplémentaires.

2.3. – Evaluation du niveau (Indicateurs – Comportements observables)

2.3.1. – Connaissance formelle des techniques

2.3.2. – Construction des techniques

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

2.3.3. – Principe d'intégrité

Principes énoncés pour le *premier dan* avec un engagement physique plus important (restant adapté à l'âge des candidats, et ne devant en aucune façon prendre le pas sur le caractère technique de la prestation).

2.4. – Déroulement de l'interrogation

Les différents types de travail demandés seront les suivants, dans un ordre et une durée au choix des jurys :

- *Suwariwaza (pratique à genoux)*
- *Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés*
- *Hanmihandachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)*
- *Ushiwaza (attaque arrière)*

Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :

Randori (pratique libre) avec deux adversaires ;

- *Tandodori ;(pratique contre couteau)*

- *Jodori (pratique contre bâton)et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).*

2 – NIDAN – Deuxième DAN

3 – SANDAN – Troisième DAN

3.1. – Sens et niveau

C'est le début de la compréhension du *kokyu ryoku* (coordination de la puissance physique et du rythme respiratoire). L'entrée dans la dimension spirituelle de l'Aïkido. La finesse, la précision et l'efficacité technique commencent à se manifester.

Il devient alors possible de transmettre ces qualités.

3.2 - Capacité à vérifier

Le niveau *troisième dan* doit permettre de manifester une maîtrise complète des techniques, la capacité à les adapter à toutes les situations, et l'émergence d'une liberté dans leur application.

Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des critères précédents, et notamment sur :

- un complet contrôle de soi et de ses actes ;
- la capacité à faire des variations à partir des bases, si nécessaires (adaptabilité) ;
- une disponibilité à tout moment de la prestation ;
- une grande maîtrise du principe d'*Irimi (entrée)*;
- une juste appréciation de *maai (contrôle de la distance)*, comme au deuxième dan, et interventions aux bons moments) ;
- la capacité d'imposer et de maintenir un rythme à l'intérieur du mouvement

3.3. – Déroulement de l'interrogation

Les différents types de travail demandés seront les suivants, dans un ordre et une durée au choix des jurys :

- *Suwariwaza (pratique à genoux)*
- *Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés*
- *Hanmihandachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)*
- *Ushiwaza (attaque arrière)*

Deux ou trois formes de travail choisies par le jury :

- *Randori (pratique libre) avec deux adversaires*
- *Tandodori ;(pratique contre couteau)*
- *Jodori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).*
- *Tachidori (pratique avec sabre de bois pour chacun des deux partenaires)*
- *Kumitachi (exercices avec sabre de bois)*
- *Kumiho (exercices avec bâton)*
- *Randori (pratique libre) avec trois adversaires ;*

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 - Capacités à vérifier

Le niveau *quatrième dan* doit permettre de manifester une maîtrise complète des techniques de base et de leurs variantes.

Les exigences supplémentaires doivent donc porter sur le niveau de maîtrise des critères précédents, et notamment sur :

- la manière de dominer 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, son degré d'intégration et sa liberté de 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 souple) 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].

Ces demandes se feront sur les différents types de travail, dans un ordre et une durée au choix des jurys :

- *Suwarivaza (pratique à genoux)*
- *Tachiwaza (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés*
- *Hanmihandachiwaza (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)*
- *Ushiwaza (attaque arrière)*
- *Randori (pratique libre) avec deux adversaires ;*
- *Tandodori ;(pratique contre couteau)*
- *Jodori (pratique contre bâton) et Jo Nage Waza (pratique de projection avec bâton).*
- *Tachidori (pratique avec sabre de bois pour chacun des deux partenaires)*
- *Kumitachi (exercices avec sabre de bois)*
- *Kumijo (exercices avec bâton)*
- *Futaridori (saisie par deux adversaires)*
- *Randori (pratique libre) avec trois adversaires ;*

Préliminaire :

Les grades, jusqu'au grade de 4^{ème} Dan inclus, correspondent à une progression dans l'aïkido au plan technique. Cette technique doit être considérée comme une base, permettant au pratiquant un développement de toutes ses potentialités.

A partir du Godan (5^{ème} Dan), la maîtrise technique de l'aïkido doit être complétée par une maîtrise au plan spirituel et au plan du comportement général.

5 – Sens et niveau du Godan (5^{ème} Dan)

L'art respecte les principes et l'esprit, commençant à se dégager de la forme, ne reste plus Prisonnier de l'aspect extérieur de la technique. De nouvelles solutions techniques apparaissent en fonction des situations.

6 – Sens et niveau du Rokudan (6^{ème} Dan)

La technique est brillante, le mouvement est fluide et puissant. Il doit s'imposer comme une évidence à celui qui regarde. La puissance et la disponibilité physique comme la notion de « limpidité du mental » s'unissent sans ambiguïté dans le mouvement et s'expriment aussi dans la vie quotidienne.

Nota : Il pourra par exemple être demandé aux candidats, de participer à un stage de deux jours et de préparer un mémoire écrit, trois mois avant sa présentation. Le candidat sera notamment invité à diriger un cours ou effectuer une présentation en relation avec son mémoire.

Le stage pourra être animé par un collège d'experts qui formuleront un avis en fin de stage.

Cet avis pourra donner lieu à une proposition de promotion Haut Niveau présentée à la CSDGE.

L'attribution de grades supérieurs au 5^{ème} Dan doit être fondée sur la vérification que le pratiquant, après avoir été construit par l'aïkido, peut trouver le chemin d'une liberté et d'une expression plus personnelle. Les modalités d'attribution de ces grades, à ces niveaux, ne peuvent être simplement transposées de celles des quatre premiers Dan.

7 – Sens et niveau du Nanadan (7^{ème} Dan)

L'Être se débarrasse de ses obscurcissements et apparaît sous sa vraie nature ; il manifeste son vrai soi. Libre de tout attachement il éprouve la joie de vivre ici et maintenant.

8 – Sens et niveau de Hachidan (8^{ème} Dan)

Au-delà de la vie et de la mort l'esprit clair est ouvert, capable d'unifier les contraires, sans ennemi, il ne se bat pas. Sans combat, sans ennemi, il est le vainqueur éternel.

Sans entrave il est libre, libre dans sa liberté. O Senseï disait « En face de l'ennemi il suffit que je me tienne debout sans rien de plus ». Sa vision englobe et harmonise la totalité.

Mais rien ne s'arrête là. Même l'eau la plus pure peut pourrir dans une mare ; il ne faut jamais oublier l'esprit du débutant accomplissant son premier pas.

5 – GRADES DE HAUT NIVEAU

GODAN (Cinquième Dan) – ROKUDAN (Sixième Dan)

NANADAN (Septième Dan) - HACHIDAN (Huitième Dan)

ANNEXE 3 I – NOMENCLATURE TECHNIQUE

1 – Classification des techniques en fonction de l'attitude

- SUWARIWAZA : Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza) -
HANMIHANDACHIWAZA : Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza) face à un adversaire debout.

- TACHIWAZA :
Techniques effectuées à partir de la station debout.

2 – Classification des techniques

NAGEWAZA : techniques de projection

KATAMEWAZA : techniques de contrôle ou d'immobilisation

NAGEKATAMEWAZA : techniques de projection suivies d'un contrôle.

3 – Classification en fonction de la situation stratégique

- Pratique sans adversaire
- Pratique avec un adversaire
- Pratique avec plusieurs adversaires
- Pratique avec arme contre un (des) adversaire(s) désarmé(s)
- Pratique désarmé contre un (des) adversaire(s) armé(s)
- Pratique avec arme(s)

4 - Kogekiho (formes d'attaque)

Ces formes correspondent à des attaques portées de face, de l'arrière, ou de côté.

- 1 - AIHANMI KATATE DORI : Prise d'un poignet opposé à une main .
- 2 - KATATE DORI (GYAKUHANMI KATATE DORI) : Prise d'un poignet correspondant à une main.
- 3 - KATA DORI : Prise d'une manche à hauteur de l'épaule
- 4 - SODE DORI : Prise d'une manche à hauteur du coude.
- 5 - MUNA DORI : Prise des revers à une main.
- 6 - RYOTE DORI : Prise des deux poignets.
- 7 – KATATE RYOTE DORI (MOROTE DORI) : Prise d'un poignet à deux mains.
- 8 - RYOKATA DORI : Prise des épaules à deux mains.
- 9 - RYOSODE DORI : Prise des manches à deux mains à hauteur des coudes.
- 10 - SHOMEN UCHI : Coup de face à la tête avec le tranchant de la main.
- 11 - YOKOMEN UCHI : Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main.
- 12 - KATA DORI MEN UCHI : Prise d'une manche à hauteur de l'épaule et coup de face à la tête avec tranchant de la main.

13 - MUNA DORI SHOMEN UCHI Prise des revers à une main et coup de face à la tête avec le tranchant de la main.

14 - TSUKI

1. CHUDAN TSUKI : Coup de poing à l'abdomen
2. JODAN TSUKI : Coup de poing au visage

15 - MAE GERI : Coup de pied de face.

17 - USHIRO ERI DORI (+ MENUCHI) : Saisie du col par derrière et coup à la tête avec le tranchant de la main.

18 - USHIRO RYOTE DORI (USHIRO RYOTEKUBI DORI) : Saisie arrière des deux poignets.

19 - USHIRO RYOKATA DORI : Saisie arrière des deux épaules.

20 - USHIRO RYOSODE DORI : Saisie arrière des manches à hauteur des coudes.

21 - USHIRO RYOHIJI DORI : Saisie arrière des coudes.

22 - USHIRO KATATEDORI KUBISHIME : Saisie arrière d'un poignet et étranglement.

23 - HAGAĪJIME Saisie à bras le corps

JİYUGI : Pratique avec un adversaire

FUTARI GAKE (FUTARI DORI) : Pratique avec deux adversaires

SANNINN GAKE (SANNIN DORI) : Pratique avec trois adversaires

TANINZU GAKE : Pratique avec plusieurs adversaires

BUKI (TANTO, JO, TACHI) : Pratique avec armes

5 – Nom des techniques

A - NAGE WAZA TECHNIQUES DE PROJECTION

- 1 – IRIMINAGE (+ Forme SOKUMEN) : Projection en entrant dans l'attaque
- 2 – SHIHONAGE : Projection dans toutes les directions
- 3 – KAITENNAGE : Projection en forme de roue
 - . UCHI KAITENNAGE
 - . SOTO KAITENNAGE
- 4 – TENCHINAGE : Projection par ouverture et déséquilibre haut-bas (ciel-terre)
- 5 – KOSHINAGE : Projection par les hanches
- 6 – USHIRO KIRIOTOSHI : Projection arrière par saisie des épaules
- 7 – UDEKIMENAGE (HIJIKIMENAGE) : Projection par pression sur le coude
- 8 – AIKIOTOSHI : Projection en ramassant les jambes
- 9 – SUMIOTOSHI : Projection sur le côté en bloquant la jambe
- 10 – AIKINAGE : Projection en créant le vide sous l'attaque
- 11 – KUBINAGE : Projection en saisissant la tête
- 12 – KOKYUNAGE : Projection en utilisant la dynamique de l'attaque

B – KATAMEWAZA TECHNIQUES DE CONTROLE OU D'IMMOBILISATION

- 1 - IKKYO (UDEOSAE, IKKAJO)
- 2 - NIKYO (KOTEMAWASHI, NIKAJO)
- 3 - SANKYO (KOTEHINERI, SANKAJO)
- 4 - YONKYO (TEKUBIOSAE, YONKAJO)
- 5 - GOKYO (GOKAJO)
- 6 - HIJIKIMEOSAE (UDEHISHIGI (HIJIKIME, HIJIGATAME)
- 7 - UDEGARAMI

C – NAGEKATAMEWAZA TECHNIQUES DE PROJECTION SUIVIES D'UN CONTROLE OU D'UNE

IMMOBILISATION

- 1 - KOTEGAESHI : Projection par retournement du poignet
- 2 - JUJIGARAMI : Projection par blocage des coudes
- 3 - IRIMINAGE, SHIHONAGE, KAITENNAGE, KOSHINAGE peuvent aussi se terminer Par des contrôles.

II – Liste des techniques à utiliser en priorité pour les interrogations de 1^{er} à 4^{ème} Dan**A – SUWARIWAZA Techniques à partir de la position assise**

- 1) SHOMEN UCHI : Coup de face à la tête avec le tranchant de la main **IKKYO**

NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

- 2) YOKOMEN UCHI : Coup de côte à la tête avec le tranchant de la main

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

- 3) KATA DORI : Prise d'une manche à hauteur de l'épaule

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE

- 4) RYOTE DORI : Prise des deux poignets

KOKYUHO IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

- 5) RYOKATA DORI : Prise des épaules à deux main

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO

B - HANMIHANDACHIWAZA Techniques effectuées à partir de la posture
Assise face à un partenaire debout

1) KATATE DORI : Prise d'un poignet correspondant à une main

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE
SUMIOTOSHI
KOKYUNAGE

2) RYOTE DORI : Prise des deux poignets

SHIHONAGE
KOKYUNAGE

3) USHIRO RYOKATA DORI : Saisie arrière des manches à hauteur des épaules

IKKYO
NIKYO
SANKYO
KOKYUNAGE

C – TACHIWAZA Techniques debout de face

1) AIHANMI KATATE DORI : Prise d'un poignet opposé à une main

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
UDEKIMENAGE
KOSHINAGE
SUMIOTOSHI
KOKYUNAGE

2) KATATE DORI : Prise d'un poignet correspondant à une main

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE
SUMIOTOSHI
HIJIKIMEOSAE (UDEHISHIGI)
UDEKIMENAGE
UDEGARAMI
KOKYUNAGE

3) KATA DORI : Prise d'une manche à hauteur de l'épaule.

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOKYUNAGE

4) MUNA DORI : Prise des revers à une main

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
SHIHONAGE
KOKYUNAGE

4) RYOTE DORI : Prise des deux poignets.

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

5) RYOKATA DORI : Prise des épaules à deux mains.

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
AIKIOTOSHI
KOKYUNAGE

6) KATATE RYOTE DORI : Prise d'un poignet à deux mains.

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KOKYUHO
KOKYUNAGE
KOSHINAGE
UDEKIMENAGE
JUJIGARAMI

7) CHUDAN TSUKI : Coup de poing à l'abdomen

IKKYO
SANKYO
(UCHIKAITEN)
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE
KOKYUNAGE
UDEKIMENAGE
HIJIKIMEOSAE
USHIROKIRIOTOSHI

8) JODAN TSUKI : Coup de poing au visage.

IKKYO
SANKYO
(UCHIKAITEN)
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE
KOKYUNAGE
UDEKIMENAGE

9) SHOMEN UCHI : Coup de face à la tête avec le tranchant de la main.

IKKYO
NIKYO
SANKYO
SOTOKAITEN, UCHIKAITEN)
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE
KOKYUNAGE

10) YOKOMEN UCHI : Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main

IKKYO
NIKYO
SANKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
UDEKIMENAGE
KOKYUNAGE

11) KATADORI MENUCHI : Prise d'une manche à hauteur de l'épaule et coup de face à la tête avec le tranchant de la main

IKKYO
NIKYO
SANKYO
SHIHONAGE
UDEKIMENAGE
KOSHINAGE
KOTEGAESHI
IRIMINAGE
KOKYUNAGE

12) MAE GERI : Coup de pied de face
IRIMINAGE

D - USHIROWAZA Techniques debout arrière

1) USHIRO RYOTE DORI : Saisie arrière des deux poignets

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
HIJIKIMEOSAE
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
JUJIGARAMI
KOSHINAGE
KOKYUNAGE

2) USHIRO RYOKATA DORI : Saisie arrière des manches à hauteur des épaules.

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
KOTEGAESHI
IRIMINAGE
AIKIOTOSHI
KOKYUNAGE

3) USHIRO ERI DORI : Saisie arrière à une main du col.

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO

4) USHIRO KATATE DORI KUBISHIME : Saisie arrière d'un poignet et étranglement.

IKKYO
SANKYO
KOSHINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KOKYUNAGE

ZAIDAN HOJIN AIKIKAI

Programme des connaissances nécessaires pour les examens de Kyu et de Dan

Niveau	Durée min.	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	SHIHO NAGE	IRIMI NAGE	KOTE GAESHI	KAITEN NAGE	TENCHI NAGE	JIYU WAZA	KOKYU HO
5° Kyu	+ de 30 j	Shomen uchi					Katate dori	Shomen uchi					Suwari waza
4° Kyu	+ de 40 j	Shomen uchi	Kata dori				Yokomen uchi	Shomen uchi					Suwari waza
3° Kyu	+ de 50 j	Shomen uchi Suwari waza & Tachi waza					Ryote dori	Shomen uchi Tsuki			Ryote dori		Suwari waza
2° Kyu	+ de 50 j	Shomen uchi } Suwari waza & Tachi waza Kata dori }					Hanmihan dachi Katate dori	Shomen uchi Tsuki Katate dori		Katate dori	Ryote dori	Katate dori	Suwari waza
1° Kyu	+ de 60 j	Shomen uchi } Yokomen uchi } Suwari waza & Tachi waza Kata dori } Ushiro ryote dori : Tachi waza				Yokome n uchi	Katate dori Ryote dori Hanmihan dachi & Tachi waza	Shomen uchi Tsuki Katate dori			Ryote dori	Katate Ryote & Morote dori	Suwari waza & Tachi waza
1° Dan	+ de 70 j	Travail sans arme, Suwari waza & Hanmi Handachi					Tachi waza : Men uchi – Kata dori – Mune dori – Hiji dori – Te ushiro dori						
2° Dan	1 an	Tanto dori – Futari gake					Interrogation : « Impressions sur l'Aikido »						
3° Dan	2 ans	Tachi dori – Jo dori – Taninzu gake					Interrogation : Sujet imposé						
4° Dan	2 ans + de 22 ans	Jiyu waza					Essai						
Remarques		1 jour = 1 jour de pratique effective 1 an = au moins 200 jours de pratique effective Lors de l'examen, le partenaire doit être, en principe, d'un grade identique à celui du candidat. Les candidats doivent répéter la même technique à droite et à gauche Ura et Omote jusqu'à l'ordre d'arrêt.					2 ans = au moins 300 jours de pratique effective						