

Programme d'examen du 4^e DAN

Prérequis

- ✓ 4 ans de pratique au minimum à un rythme de quatre fois par semaine en moyenne après le passage du 3^e DAN
- ✓ Maîtriser et encore avoir à l'esprit le contenu technique et théorique de tous les programmes d'examens KYU et du 1^{er} au 3^e DAN
- ✓ Participation régulière aux stages et investissement personnel dans le dojo
- ✓ Assentiment du directeur technique du dojo

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

Programme technique

TACHIWAZA			Remarques				
Yokomenuchi	1	Ikkyo, nikyo sankyo, yonkyo	omote et ura entrée <i>ushiroashi irimi tenkan</i> , <i>kirioroshi</i>				
Shomenuchi kiawase	2	i. Ikkyogoshi ii. Nikyogoshi iii. Sankyogoshi iv. Yonkyogoshi	<i>renrakuhenka-waza</i> de <i>ikkyo kuzushi</i> <table border="0" style="font-size: small;"> <tr> <td style="border: none;">i. une forme, en avant</td> <td style="border: none;">ii. une forme, depuis <i>hijikime osae</i>, 90°</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="border: none;">iii. & iv. 4 formes, 2 derrière le bras, 2 devant</td> </tr> </table>	i. une forme, en avant	ii. une forme, depuis <i>hijikime osae</i> , 90°	iii. & iv. 4 formes, 2 derrière le bras, 2 devant	
	i. une forme, en avant	ii. une forme, depuis <i>hijikime osae</i> , 90°					
	iii. & iv. 4 formes, 2 derrière le bras, 2 devant						
	3	i. Iriminage ii. Tenchinage iii. Kubijime	i. & ii. base & variation				
	4	i. Kotegaeshi ii. Genkeikokyunage iii. Udehishigi	i. base & variation ii. direct & <i>tenkan</i>				
	5	i. Shihonage ii. Udekimenage iii. Udekimekoshinage	i. base & variation, <i>omote & ura</i> ii. & iii. entrée contre-attaque <i>yokomen</i> ii. <i>omote & ura</i> (attention au coude de <i>uke</i> !)				
6	i. Ikkyo ii. Udegarami sankyo nage iii. Gyaku-hijikimeosae	i. <i>ura</i> ii. entrée <i>irimi tenkan</i> , <i>gyaku yokomen</i> iii. depuis <i>ikkyo kuzushi ura</i>					
Jodantsuki	7	Jiyuwaza					
Katatetori gyakuhanmi	8	Shihonage, Furizukikokyunage & Kokyunage	<i>tori: tenkan tenshin sabaki</i> <i>uke: normal → shihonage (omote, irimi kaiten)</i> tirer → <i>furizukikokyunage (2 irimi)</i> bloquer → <i>kokyunage</i> (<i>tenkan, makiotoshi</i> dans la jambe)				
Katatetori aihanmi	9	Ikkyo	1. théorie <i>ikkyo (ikkyo ura)</i> 2. théorie <i>nikyo</i> 3. théorie <i>sankyo</i> 4. théorie <i>yonkyo</i> 5. <i>ikkyo omote base (zig zag)</i>				
	10	Ikkyo – iriminage	<i>renrakuhenka-waza, tenkan sabaki</i> 1. <i>kamihanen (jodan kuzushi)</i> 2. <i>shimohanen (jodan kuzushi</i> puis entrée <i>ikkyo ura</i> variation, contrôle coude)				
	11	Jiyuwaza					
Katatetori gyakuhanmi	12	Jiyuwaza					
Ryotetori	13	Tenchinage, Genkeikokyunage	8 formes puis <i>jiyuwaza</i>				
Ryoeritori	14	Kaitenkokyunage	puis <i>jiyuwaza</i>				
	15	Yonintori	puis <i>taninzutori</i>				

Les programmes d'examens sont construits selon une systématique d'enseignement de l'Aïkido dont les bases furent posées par Maître Masatomi Ikeda, 7^e Dan, alors directeur technique de l'aïkikaï suisse.

© Eric Graf, 15/11/2017

Eric A. Graf 

Katate ryotetori	16	Kotegaeshi	1. kamihanen → <i>kigata (tenkan), tanren (irimi tenkan)</i>	
	17	Iriminage	2. shimohanen → <i>tanren (tenkan), kigata (irimi tenkan)</i> Tori tourne toujours dans le même sens (<i>tenkan</i> ou <i>irimi tenkan</i>) → technique à gauche et à droite	
	18	Kokyunage	différentes formes	
	19	Futaritori jiyuwaza	tanren - <i>ikkyo</i> → <i>yonkyo</i> - <i>shihonage</i> (1 <i>tekubi</i> 1 <i>juji</i>) - <i>mae otoshi-hiki otoshi</i> - double <i>tekubi</i> → double <i>nikyo nage</i> - double <i>hiki otoshi</i> (en arrière) - double <i>mae otoshi</i> (en avant) - 1 <i>nen ten maki otoshi</i> , 1 <i>jujymussubi</i> - 1 <i>kaitennage kokyunage</i> , 1 <i>hiki otoshi</i> kigata ne plus laisser les 2 <i>uke</i> saisir en même temps	
Ushiro ryokatatori	20	Chinshin kokyunage	<i>tachi / han tachi /suwari / couché</i>	
	21	i. Iriminage ii. Kotegaeshi iii. Shihonage iv. Ikkyo	i. - iii. penser aux 2 <i>koshinage</i> iv. penser aux 2 <i>genkei kokyunage</i>	
	22	Genkeikokyunage	1. <i>jodan</i> 2. <i>chudan</i>	
Ushiro hijitori	23	Jiyuwaza		
Katatori menuchi	24	Jiyuwaza	1. <i>maeashi irimi</i> 2. <i>ushiroashi irimi</i> 3. <i>tenkan tenshin</i>	
Chudantsuki	25	i. Ikkyo ii. Hijikimeosae iii. Uchikaiten sankyo iv. Shihonage v. Udegarami	1. <i>uchi sabaki</i> 2. <i>soto sabaki</i>	iii. pour 1. <i>ikkyo kuzushi</i>
	26	Taninzutori	avec <i>furizuki kokyunage, tenchinage, genkeikokyunage</i>	
Yokomenuchi	27	i. Kotegaeshi th. iriminage ii. Ikkyo iii. Teguruma iv. Ipponseoinage	i. <i>maeashi irimi (hitoemi)</i> ii. <i>maeashi irimi (sankakutai)</i> iii. <i>ushiroashi irimi (hitoemi)</i> iv. <i>ushiroashi irimi (sankakutai)</i>	i.-iii. <i>soto uke nagashi</i> iv. <i>uchi uke nagashi</i>
	28	Shihonage Ikkyo	<i>ainuke</i> , 2 entrées 1. <i>AUN no kokyū</i> → <i>shimo</i> 2. <i>kaiten</i> protection → <i>shimo-</i> et <i>kamihanen</i>	
	29	Jiyuwaza		
Katate ryotetori	30	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo	<i>tenkan tenshin</i> , contact initial : <i>jodan yang omote</i> 1. <i>kamihanen</i> : <i>omote</i> 2. <i>shimohanen</i> : <i>ura ikkyo</i> : variation., <i>nikyo</i> : par <i>hijikime</i> , <i>sankyo</i> et <i>yonkyo</i> : dans l'épaule	
Tachi	31	Tachitori	voir 2 ^e <i>dan</i>	
	32	Aikiken	voir <i>buki waza</i> page suivante	

Buki waza «pratique aux armes»	katas¹	Remarques explicatives, compléments théoriques
Kumi tachi		«travail au <i>bokken</i> »
1	Ichi no tachi → ki musubi no tachi « père » & « fils »	les six <i>kata</i> au <i>bokken</i>
Bokken sabaki	Akken – no ken	«dégainer – rengainer»
2	Tout le programme du 3 ^e <i>dan</i>	
Kumi jo		«travail au <i>jo</i> »
3	Tout le programme du 3 ^e <i>dan</i>	
4	Les 4 <i>kata</i> de Maître Ikeda	avec 4 attaquants
Kumi jo		«travail au <i>jo</i> »
5	<i>Jyuwaza</i> avec le <i>jo</i> en main	1 ou 2 <i>uke</i> - 4 <i>kata</i> de Maître Ikeda - techniques de base - autres
Hojo		de la Kashima Shinden Jikishinkage-ryu
6	Cycle complet avec <i>kata</i> de la variation «père» & «fils»	avec entrée & sortie et 4 respirations <i>bokken</i> au sol au début.

Genki waza («techniques de santé») : tout le programme du 3^e *dan*

Considérations sur le 4^e DAN

La maîtrise complète

Le niveau *yondan* - quatrième *dan* - doit permettre de manifester une maîtrise complète des techniques de base et de leurs variantes. Le 4^e *dan* correspond au niveau du master dans une université, c'est le dernier examen technique. Après ce dernier test, l'aïkido va devoir se gérer lui-même. Cette liberté peut être stimulante comme elle peut être déroutante.

Les exigences supplémentaires portent donc 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 (mise en pratique de l'esprit de l'aïkido),
- 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,
- le candidat doit avoir une bonne compréhension de la systématique de l'Aïkido de Maître Ikeda, en particulier des feuilles A et B qui résument tout son Aïkido.

Le grade 4^e *dan* est en principe destiné aux personnes qui ont la responsabilité d'un *dojo* ou qui, au minimum, enseignent régulièrement dans un *dojo* et s'investissent pour la bonne marche dudit *dojo*. Dans le cas où le candidat n'a pas de *dojo* à charge, il va de soi, qu'en plus de l'accord du directeur technique, l'approbation et le soutien du *dojocho* (responsable du *dojo*) sont impératifs.

¹ Les différents *kata* demandés ici font l'objet d'un livre « Aïkido Sanshinkai : Buki Waza », la pratique des armes en Aïkido » où tous leurs mouvements et positions sont détaillés. Ledit ouvrage peut être obtenu au *Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel* ou commandé par Internet.