

Definition des Dan Systems nach Tamura Sensei (März 95)

Anmerkung:

Eingescannt und nachbearbeitet am 23. Jänner 2000.

Alle Angaben ohne Gewähr. Fehler bitte an aikido@aikido.co.at melden.

CONNAISSANCES MINIMALES REQUISES POUR L'OBTENTION DES GRADES SHODAN A YONDAN:

I.) SENS ET NIVEAU DES DAN

SHODAN:

Sho est le debut, ce qui commence.

Le corps est enfin parvenu a essayer de repondre aux commandements et a reproduire les formes techniques. On commence a saisir une vague idee de ce qu'est l'Akido. Il faut alors s'efforcer de pratiquer ou de demontrer, lentement si necessaire, mais avec le maximum de precision et d'exactitude.

NIDAN:

Au travail du premier Dan on ajoute rapidité et puissance en même temps que l'on démonte une plus grande stabilité mentale.

Cela s'exprime chez le pratiquant par la sensation d'avoir progressé.

Le jury doit ressentir ce progrès en constatant une mise en forme, une orientation du travail.

SANDAN:

C'est le debut de la compréhension du kokyo ryoku. L'entrée dans la dimension spirituelle de l'Aikido, la finesse, la précision et l'efficacité technique commencent à se manifester.

Il devient possible d'enseigner a des débutants.

YODAN:

A ce niveau techniquement avancé on commence a entrevoir les principes qui régissent les techniques. Il devient possible de remplacer occasionnellement le professeur.

II.) BASES INDISPENSABLES A L'ACQUISITION D'UN DAN

SHISEI (posture)

KAMAE (garde)

KIRYOKU (puissance vitale)

SEISHIN JOTAI (état mental)

METSUKE (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 (Etiquette)
NICHIJ NO TAIDO (attitude dans la vie quotidienne)

III.) CLASSIFICATION DES TECHNIQUES EN FONCTION DE L'ATTITUDE (SHISEI)

a.) SUWARIWAZA:

Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza).

b.) HAMINHANDACHIWAZA.

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

c.) TACHIWAZA.

Techniques effectuées à partir de la position debout.

IV.) CLASSIFICATION DES TECHNIQUES

NAGEWAZA: techniques de protection.

KATAMAWAZA: techniques de contrôle ou d'immobilisation.

NAGEWAZA: techniques de protection suivies d'un contrôle.

V.) CLASSIFICATION EN FONCTION DE LA SITUATION STRATEGIQUE

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

VI.) KOGEKIHO: (formes d'attaque)

chaque attaque peut être portée de face, de l'arrière, ou de côté.

1. AIHANMI KATATE DORI
2. KATATE DORI (GYAKUHANMI KATATE DORI)
3. KATA DORI
4. SODE DORI
5. MUNA DORI
6. RYOTE DORI
7. RYOKATA DORI
8. RYOSODE DORI
9. YOKOMEN UCHI
10. SHOMEN UCHI
11. KATA DORI SHOMEN UCHI (KATA DORI MEN UCHI)
12. MUNA DORI SHOMEN UCHI

13. TSUKI
 - a. SHOMEN TSKUI (SHODAN TSUKI; SUIGETSU ATE)
 - b. GANMEN TSUKI (JODAN TSUKI GANMEN ATE)
14. KERI (MAI GERI)
15. MAE ERI DORI KUBISHIME
16. USHIRO ERI DORI
17. USHIRO RYOTEKUBI DORI (USHIRO RYOTE DORI)
18. USHIRO RYOSODE DORI
19. USHIRO RYOHJI DORI
20. USHIRO KATATEDORI KUBISHIME
21. USHIRQ ERI DORI MEN UCHI
22. HAGAĪJIME

JIYUGI	un adversaire
FUTARI GAKE (FUTARI DORI)	deux adversaires
SANNINN GAKE (SANNIN DORI)	trois adversaires
TANINZU GAKE	plusieurs adversaire
BUKI (TANTO; JO TACHI)	attaque avec armes

VII.) NOM DES TECHNIQUES

NAGE WAZA:

1. IRIMINAGE
2. SHIHONAGE
3. KAITENAGE (UCHIKAITENAGE; SOTOKAITENAGE)
4. TENCHINAGE
5. KOSHINAGE
6. USHIRO KIRIOTOSHI
7. UDEKIMENAGE (HIJIKIMENAGE)
8. AIKIOTOSHI
9. SUMIOTOSHI
10. KOKYUNAGE
11. AIKINAGE

KATAMEWAZA:

1. IKKYO (UDEOSAE; IKKAJO)
2. NIKYO (KOTEMAWAHI; NIKAJO)
3. SANKYO (KOTEHINERI; SANKAJO)
4. YONKYO (TEKUBIOSAE; YONKAJO)
5. GOKYO (GOKAJO)
6. UDEHISHIGI (HIJIKIME; HIJIGATE; HIJIKIMEOSAE)
7. JUJIGARAMI

NAGEKATAMEWAZA:

1. KOTEGAESHI
2. IRIMINAGE; SHIONAGE; KAITENAGE; KOSHINAGE; peuvent aussi se terminer par des contrôles.

VIII.) ATTENTION

TORI et UKE doivent travailler ensemble et changer de rôle lors des examens.
L'examen doit durer au maximum 30 minutes.

Il faut tenir compte de l'age, du sexe, de l'état de santé, de la taille et des handicaps eventuels.
Chaque technique doit être portée, par principe.. sous les formes omote et ura.

TECHNIQUES POUR LE SHODAN

SUWARIWAZA:

SHOMEN UCHI IKKYO
SHOMEN UCHI NIKYO
SHOMEN UCHI SANKYO
SHOMEN UCHI GOKYO
SHOMEN UCHI IRIMINAGE
SHOMEN UCHI KETEGAESHI

KATA DORI IKKYO (GYAKUHAMNI)
KATA DORI NIKYO
KATA DORI SANKYO
KATA DORI YONKYO
KATA DORI IRIMINAGE

YOKOMEN UCHI IKKYO
YOKOMEN UCHI NIKYO
YOKOMEN UCHI SANKYO
YOKOMEN UCHI YONKYO
YOKOMEN UCHI GOKYO
YOKOMEN UCHI IRIMINAGE
YOKOMEN UCHI KOTEGAESHI

RYOTE DORI KOKYUHO

HAMNIHANDACHIWAZA:

KATATE DORI IKKYO
KATATE DORI NIKYO
KATATE DORI SANKYO
KATATE DORI YONKYO
KATATE DORI IRIMINAGE
KATATE DORI KOTEGAESHI
KATATE DORI SHIHONAGE
KATATE DORI KAITENAGE
KATATE DORI SUMIOTOSHI

RYOTE DORI SHIHONAGE

USHIRO RYOKATA DORI IKKYO
USHIRO RYOKATA DORI NIKYO
USHIRO RYOKATA DORI KOTEGAESHI

TACHIWAZA:

AIHANMI KATATE DORI IKKYO
AIHANMI KATATE DORI NIKYO
AIHANMI KATATE DORI SANKYO
AIHANMI KATATE DORI YONKYO
AIHANMI KATATE DORI IRIMINAGE
AIHANMI KATATE DORI KOTEGAESHI
AIHANMI KATATE DORI SHIHONAGE
AIHANMI KATATE DORI UDEKIMENAGE

KATATE DORI IKKYO
KATATE DORI NIKYO
KATATE DORI SANKYO
KATATE DORI YONKYO
KATATE DORI KOTEGAESH
KATATE DORI SHIHONAGE
KATATE DORI KAITENAGE
KATATE DORI SUMIOTOSHI

KATA DORI IKKYO
KATA DORI NIKYO
KATA DORI SANYO
KATA DORI YONKYO

SODE DORI IKKYO
SODE DORI NIKYO
SODE DORI SANKYO
SODE DORI YONKYO

MUNA TORI IKKYO
MUNA TORI NIKYO
MUNA TORI SANKYO
MUNA TORI YONKYO

RYOTE DORI IKKYO
RYOTE DORI NIKYO
RYOTE DORI SANKYO
RYOTE DORI YONKYO
RYOTE DORI IRIMINAGE
RYOTE DORI KOTEGAESHI
RYOTE DORI SHIHONAGE
RYOTE DORI UDEKIMENAGE
RYOTE DORI TECHOHINAGE
RYOTE DORI KOSHINAGE

RYOKATA DORI IKKYO
RYOKATA DORI NIKYO
RYOKATA DORI SANKYO
RYOKATA DORI YONKYO
RYOKATA DORI AIKIOTOSHI

RYOSODE DORI IKKYO
RYOSODE DORI NIKYO
RYOSODE DORI SANKYO
RYOSODE DORI YONKYO
RYOSODE DORI AIKIOTOSHI

MOROTE DORI (KATATE RYOTE DORI) IKKYO
MQROTE DORI NIKYO
MOROTE DORI SANKYO
MOROTE DORI YONKYO
MOROTE DORI IRIMINAGE
MOROTE DORI KOTEGAESHI
MOROTE DORI KOKYUHO
MOROTE DORI KOKYUNAGE

TSUKI IRIMINAGE
TSUKI KOTEGAESHI
TSUKI SHIHONAGE

SHOMEN UCHI IKKYO
SHOMEN UCHI NIKYO
SHOMEN UCHI SANYO (SOTOKAITEN; UCHIKAITEN)
SHOMEN UCHI SANKYO
SHOMEN UCHI YONKYO
SHOMEN UCHI IRIMINAGE
SHOMEN UCHI KOTEGAESHI
SHOMEN UCHI SHIHONAGE
SHOMEN UCHI KAITENAGE (SOTOKAITENAGE; UCHIKAITENAGE)
SHOMEN UCHI JIYUWAZA

YOKOMEN UCHI IKKYO
YOKOMEN UCHI NIKYO
YOKOMEN UCHI SANYO
YOKOMEN UCHI YONKYO
YOKOMEN UCHI GOKYO
YOKOMEN UCHI IRIMINAGE
YOKOMEN UCHI KOTEGAESHI
YOKOMEN UCHI UDEHISHIGI

KATA DORI SHOMEN UCHI (KATA DORI MEN UCHI) IKKYO
KATA DORI SHOMEN UCHI SHIHONAGE
KATA DORI SHOMEN UCHI UDEKIMENAGE
KATA DORI SHOMEN UCHI KOTEGAESHI
KATA DORI SHOMEN UCHI IRIMINAGE

MAE GERI IRIMINAGE

USHIROWAZA:

USHIRO RYOTEKUBI DORI (USHIRO RYOTE DORI) IKKYO
USHIRO RYOTEKUBI DORI NIKKYO
USHIRO RYOTEKUBI DORI SANKYO
USHIRO RYOTEKUBI DORI YONKYO
USHIRO RYOTEKUBI DORI UDEHISHIGI
USHIRO RYOTEKUBI DORI IRIMINAGE
USHIRO RYOTEKUBI DORI KOTEGAESHI
USHIRO RYOTEKUBI DORI SHIHONAGE
USHIRO RYOTEKUBI DORI JUJIGARAMI
USHIRO RYOTEKUBI DORI KOSHINAGE

USHIRO RYOKATA DORI IKKYO
USHIRO RYOKATA DORI NIKYO
USHIRO RYOKATA DORI SANYO
USHIRO RYOKATA DORI YOKYO
USHIRO RYOKATA DORI UDEHISHIGI
USHIRO RYOKATA DORI IRIMINAGE
USHIRO RYOKATA DORI KOTEGAESHI
USHIRO RYOKATA DORI JUJIGARAMI
USHIRO RYOKATA DORI KOSHINAGE

USHIRO RYOKATA DORI IKKYO

USHIRO RYOKATA DORI NIKYO
USHIRO RYOKATA DORI SANKYO
USHIRO RYOKATA DORI YONKYO
USHIRO RYOKATA DORI IRIMINAGE
USHIRO RYOKATA DORI AIKIOTOSHI
USHIRO RYOKATA DORI KOSHINAGE

USHIRO ERI DORI IKKYO
USHIRO ERI DORI NIKYO
USHIRO ERI DORI SANKYO
USHIRO ERI DORI YONKYO

USHIRO ERI DORI MEN UCHI IKKYO
USHIRO ERI DORI MEN UCHI NIKYO
USHIRO ERI DORI MEN UCHI SANKYO
USHIRO ERI DORI MEN UCHI YONKYO
USHIRO ERI DORI MEN UCHI IRIMINAGE
USHIRO ERI DORI MEN UCHI KOTEGAESHI
USHIRO ERI DORI MEN UCHI SHIHONAGE

USHIRO KATATE DORI KUBISHIME IKKYO
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME NIKYO
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME SANKYO
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME YONKYO
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME IRIMINAGE
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME KOTEGAESHI
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME SHIHONAGE
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME KOSHINAGE

E-BUKI no BU:

1.) TANTO DORI (JUNTE; GYAKUTE)

YOKOMEN UCHI GOKYO
YOKOMEN UCHI KOTEGAESHI
YOKOMEN UCHI UDEHISHIGI

SHOMEN UCHI GOKYO
SHOMEN UCHI KOTEGAESHI
SHOMEN UCHI UDEHISHIGI
SHOMEN UCHI UCHIKAITENAGE
SHOMEN UCHI SOTOKAITENAGE

TSUKI KOTEGAESHI
TSUKI UDEHISHIGI
TSUKI UCHIKAITENAGE
TSUKI SOTOKAITENAGE
TSUKI GOKYO

2.) JO DORI

3.) JO SABAKI

FUTARIDORI RENZOKUWAZA (randori)

TECHNIQUES POUR LE NINAN (techniques du SHODAN + techniques spécifiques)

SUWARIWAZA:

RYOTE DORI IKKYO
RYOTE DORI NIKYO
RYOTE DORI SANKYO
RYOTE DORI YOKYO
RYOTE DORI IRIMINAGE
RYOTE DORI KOTEGAESHI (2 FORMES)
RYOTE DORI TENCHINAGE

RYOKATA DORI IKKYO
RYOKATA DORI NIKYO
RYOKATA DORI SANKYO
RYOKATA DORI YONKYO

SHIOMEN UCHI GQKYO

HANMIHANDACHIWAZA:

KATATE DORI JIYUGI

RYOTE DORI KOKYONAGE

USHIRO RYOKATA DORI KOKYUNAGE
USHIRO RYOKATA DORI SANKYO (2 formes)

TACHIWAZA:

AIHANMI KATATE DORI IRIMI NAGE (2 formes)

KATATE DORI UDEHISHIGI
KATATE DORI IRIMINAGE (2 formes)

MUNA DORI SHIHONAGE

RYOTE DORI KOKYUNAGE

MOROTE DORI KOSHINAGE

TSUKI UDEHISHIGI
TSUKI GOKYO
TSUKI UCHIKAITENSANKYO
TSUKI SOTOKAITENSANKYO

SHOMEN UCHI SOTOKAITENSANKYO
SHOMEN UCHI KOKUNAGE

YOKOMEN UCHI KOKYUNAGE
YOKOMEN UCHI JIYUGI

KATA DORI MEN UCHI SANKYO
KATA DORI MEN UCHI KOSHINAGE

USHIROWAZA:

USHIRO RYOTEKUBI DORI KOKYUNAGE

USHIRO RYOKATA DORI KOKYONAGE

USHIRO KATATE DORI KUBISHIME KOKYUNAGE

FUTARIGAKE:

FUTARIGAKE

FUTARI DORI RENOKUWAZA

TECHNIQUES POUR LE SANDAN (techniques iusqu'au nidan + techniques spécifiques)

SUWARIWAZA:

SHOMEN UCHI JIYUGI
SHOMEN UCHI KOKYUNAGE

YOKOMEN UCHI JIYUGI
YOKOMEN UCHI KOYUNAGE

RYOKATA DORI IRIMINAGE OYOGI
RYOKATA DORI KOKYUNAGE

KATA DORI MEN UCHI IKKYO
KATA DORI MEN UCHI NIKYO
KATA DORI MEN UCHI SANKYO
KATA DORI MEN UCHI YONKYO
KATA DORI MEN UCHI IRIMINAGE
KATA DORI MEN UCHI KOTEGAESHI

TSUKI (SHOMEN TSUKI; GANMEN TSUKI)
TSUKI IKKYO
TSUKI UDEHISHIGI

MAE ERI DORI KUBISHIME OYOGI

HANMIHANDACHIWAZA:

KATATE DORI KOKYONAGE

RYOTE DORI JIYUGI

SHOMEN UCHI IRIMINAGE
SHOMEN UCHI KOTEGAESHI
SHOMEN UCHI KOYKYUNAGE

YOKOMEN UCHI KOKYOUNAGE
YOKOMEN UCHI JIYUGI

USHIRO RYOKATA DORI JIYUGI

TACHIWAZA:

AIHAMNI KATATE DORI IKKYO (2 formes)
AIHAMNI KATATE DORI IRIMINAGE (3 formes)
AIHAMNI KATATE DORI KOSHINAGE

KATATE DORI IRIMINAGE (3 formes)
KATATE DORI KOKYUNAGE
KATATE DORI KOSHINAGE

TACHI tai TACHI

TANNINZUGAKE:

SANNINGAKE

DANNIN DORI RENZOKUWAZA

TECHNIQUES POUR LE YODAN (techniques jusque'au SANDAN + techniques spécifiques)

SUWARIWAZA:

SHOMEN UCHI OYOGI

RYOTE DORI OYOGI

HAMNIHANDACHIWAZA:

KATATE DORI OYOGI

TACHIWAZA:

KATA DORI OYOGI

MUNA DORI OYOGI

RYOKATA DORI OYOGI

MOROTE DORI NIKYO (2 formes)

MOROTE DORI SHIHONAGE (2 formes)

YOKOMEN UCHI OYOGI

MAE GERI OYOGI

USHIROWAZA:

USHIRO RYOKATA DORI OYOGI