Compte rendu examen Shodan

Juin 2025

F Buisson :

De façon Générale, la nomenclature est bien sue par les candidats.
Le reishiki est respecté, et les consignes du jury appliquées.

- Suwari waza : attention sur les formes ura au bras coté partenaire qui se rétracte ; perte du maai, sensation de tirer. Quelques candidats ont encore le pied arrière qui traîne.
- Tachi waza : sur Kata Menuchi, en général, l'attaque est subie et Tori soit ne prend pas le centre d'uke, soit ne réalise pas correctement son tenkan (recule), ce qui permet à Uke de garder la pression. Pendant la réalisation de Shiho Nage, bien baisser la tête au moment de passer sous le bras.
Sur les koshi nage, garder son Shisei en évitant de projeter avec le haut du corps.
- Ushiro waza : améliorer le déséquilibre vers le bas pour les katame waza.
- Buki waza : jo nage : travaille avec les bras, plutôt que les hanches.
Sur attaque au tanto ou jo dori, de préférence partir avec le « bon » kamae (pied avant du côté où Tori a prévu de s'engager).
Attention à respecter son intégrité. Notamment sur les attaques yokomen au tanto.
- Randori : améliorer le travail des hanches et le placement pour éviter les « petits pas ».

Points à améliorer :

- Construction de la technique : déplacement > placement > conduite du déséquilibre.
- Avoir un déséquilibre initial.
- Travailler le relâchement mental, pour réduire le stress le jour de l'examen.

X.Béranger

Le MA-AI , les Tori sont souvent mal placés ; soit par un manque d'engagement ou un retard sur l'action. Ou alors un manque d'engagement de UKE dans son action.

Ces mauvais placements de TORI / UKE font que le Tori se gêne tout seul (trop proche de son UKE) ou tire sur le UKE (trop loin de son partenaire.)

Ces remarques sont récurrentes sur beaucoup de techniques, formes, et même aux armes.

Ce qui paraît logique mais la gestion des distances aux armes n'est pas la même. Les Tori ont tendance à travailler comme si il n'y avait pas de tanto par exemple.

Le travail sur KATA MENUCHI est à revoir notamment sur la saisie de l'épaule. Trop souvent la saisie de l'épaule est lâchée.

Sur le randori la gestion des partenaires et de l'espace doit être plus travaillée. Les TORI « subissent souvent les partenaires » perte de fluidité et efficacité les UKE chutent d'eux- même.

Un travail sur le placement de TORI / UKE me paraît la priorité (en statique). Puis le placement dans le timing, dans l'action.

Le même travail avec les armes.

Le dernier point est de rappeler que l'examen reste physique et qu'il faut y être préparé, cf mail de la dame de Cherbourg.

D Chareyre:

Shodan :

Nomenclature globalement su.

Katadori men uchi : l'entrée et la construction de la technique sur la saisie "kata" sont encore très approximatives.

Ushiro ryote dori : difficultés à créer le déséquilibre, en particulier sur ikkyo.

Nidan :

Les candidats étaient au niveau attendu.

Je n'ai pas noté de point d'amélioration général.