

SHODAN

CANEVAS DANS LEQUEL S'INSCRIT LE GRADE SHODAN :

Les indications de TAMURA Sensei : « *Sho est le début, ce qui commence. Le corps commence enfin à répondre aux commandements et à reproduire les formes techniques. On commence 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* ».

LE 1^{er} CRITERE : L'ETIQUETTE (Reigisaho : la politesse du cœur).

Elle doit être connue et respectée durant toute la session (tenue vestimentaire correcte, position correcte, saluts bien réalisés).

Cela signifie aussi : placement correct pour les armes (tranchant et pointe du bokken bien positionnés. Ne jamais les enjamber).

NB : voir la fiche « Le placement des armes en début d'examen » qui vaut pour tous les grades.

2. LES CRITERES D'EVALUATION.

L'évaluation porte à la fois sur la prestation d'Aïte et de Tori.

*Le nom des attaques et des techniques est connu.

*Attaques correctes pour Aïte. Pour Tori, sachant que la réalisation globale du mouvement n'est pas encore aboutie, il sera demandé de faire montre d'une recherche de précision et d'exactitude. (Notamment, le sens de shomen uchi et yokomen uchi doit être perçu pour les 2 partenaires).

Le mouvement sera poursuivi jusqu'à son terme.

Si la synchronicité n'est pas encore demandée, l'action par rapport à l'attaque devra se réaliser en un laps de temps correct.

Ainsi, l'attention de l'examineur se portera sur la globalité de l'ensemble des mouvements demandés et non sur des petits détails techniques.

* Le jugement ne portera pas sur le catalogue technique mais sur les Fondamentaux dont les prémices seront déjà perceptibles (shisei, kamae, maï, kokyu, taisabaki, irimi, tenkan..). Le candidat montrera l'attention qu'il porte à ces Fondamentaux que ce soit dans le mouvant pour Tori ou les attaques pour Aïte. (De fait, les épaules seront souples, ce qui évitera des attitudes figées).

- Shisei correct durant tout le mouvement
- Début de prise de conscience du Maï.
- Irimi sera en construction.
- L'ossature de la technique sera perçue.

***La condition physique sera correcte (ce qui ne saurait se confondre avec de la précipitation). Le rythme doit être maintenu du début à la fin de la prestation.**

3. LE DEROULEMENT DE L'INTERROGATION.

***L'ordre traditionnel suivant sera respecté :**

- **Suwariwaza**
- **Hanmihabdachiwaza**
- **Tachiwaza**
- **Ushirowaza**
- **Tanto dori**
- **Jo dori et jo nage waza**
- **Taninzugake sur ryokata dori**

***Le Travail avec les armes :**

- **Tanto : La technique est globalement comprise. L'attaque est contrôlée, arrêtée.**
- **Jo : Tori n'est pas touché, et sait sortir des 2 côtés du jo.**
-

***Taninzugake :**

- **Notion du maai.**
- **Ne pas rester toujours à la même place.**
- **Aïte attaque sans attendre et doit valoriser le travail de Tori.**
- **Notion d'irimi (aller chercher le partenaire).**

4. LA RESTITUTION.

Voir la fiche « La restitution » qui vaut pour chaque examen de grade Dan.

● *****