

SANDAN

CANEVAS DANS LEQUEL S'INSCRIT LE GRADE SANDAN :

Les indications de TAMURA Sensei : « *C'est le début de la compréhension du kokyu ryoku (coordination du rythme respiratoire et de la puissance physique). L'entrée dans la dimension spirituelle de l'Aïkido, la finesse, la précision et l'efficience de la technique commencent à se manifester. Il demeure alors possible de transmettre ces qualités* ».

LES CRITERES D'EVALUATION.

* Le niveau SANDAN doit permettre de manifester une maîtrise plus complète de l'ensemble des mouvements (tant pour Aïte que pour Tori), et la capacité à les adapter aux différentes situations.

L'émergence d'une liberté dans leur application doit commencer à s'exprimer, le mouvement devient « Un » (globalité du geste, relâchement/fluidité, rapidité).

* Les exigences supplémentaires doivent porter sur le niveau de maîtrise des éléments précédents et notamment sur :

- Le contrôle de soi et de ses actes.
- La capacité à faire des variations à partir des bases si nécessaires (notion d'adaptabilité).
- La disponibilité à tout moment de la prestation.
- La maîtrise du principe d'irimi.
- L'appréciation du contrôle du maai.
- La capacité d'imposer et de maintenir un rythme dans tout le mouvement.
- Une plus grande rigueur sur le respect du cadre de l'examen.

* Aïte doit avoir un bon positionnement par rapport à Tori afin de donner du sens à son attaque. Il doit s'engager avec sincérité.

LE DEROULEMENT DE L'INTERROGATION

*L'ordre traditionnel sera respecté et sera le même que celui suivi pour les grades précédents.

*Une exigence supplémentaire : le randori s'effectue avec trois partenaires (saningake).

Commission Enseignants & Examineurs
FORMATION DES FORMATEURS DES EXAMINATEURS

***Le Travail avec les armes :**

- Tanto : Tori guide l'attaque après le contrôle.
- Jo : Le placement permet d'effectuer la technique avec aisance .
- Maai, irimi, kokyu sont très présents.

-

***Taninzugake :**

- Notion du maai.
- Se placer, se déplacer correctement.

LA RESTITUTION.

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

● *****