

SHODAN – CEINTURE NOIRE PREMIER DAN

SENS ET NIVEAU

SHO est le début, ce qui commence. Le corps commence enfin à répondre aux commandements et à reproduire les formes techniques. On commence à 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.

CAPACITÉS À VÉRIFIER

Le candidat doit disposer des « outils constitutifs » de la pratique de l'aïkido, outils sans la connaissance et la compréhension desquels on ne peut prétendre « faire de l'aïkido ». Cette connaissance et cette compréhension devront ensuite évoluer vers la maîtrise des mêmes outils dans les grades ultérieurs.

EVALUATION DU NIVEAU

- Connaissance formelle des techniques.
- Construction des techniques. Cette construction des techniques doit s'observer par l'enchaînement des « phases » suivantes : phase initiale de placement, phase dynamique de création et conduite du déséquilibre, phase terminale (projection, immobilisation).
- Principe d'intégrité : La compréhension du principe général et fondamental selon lequel la technique d'aïkido doit préserver et renforcer l'intégrité (au sens le plus large du terme) physique et mentale des deux protagonistes constitue le troisième indicateur des capacités à vérifier. Ce principe comprend notamment tous les éléments suivants :
 - Nécessaire unité du corps, de centrage, d'engagement du corps dans le sens de l'action.
 - Nécessité d'une attitude juste, d'une maîtrise et d'un emploi adéquat de son potentiel physique, d'un rythme adapté entre les mouvements et à l'intérieur du mouvement.
 - Nécessité de conserver son potentiel, sa disponibilité, sa mobilité, sa capacité de réaction et sa vigilance tout au long de la situation.
 - Nécessité de soutenir une attention et une concentration suffisante par rapport au partenaire.

DÉROULEMENT DE L'INTERROGATION

Les différents types de travail demandés seront les suivants, dans un ordre et une durée au choix des jurys :

- **Suwariwaza** (pratique à genoux)
- **Hanmihandachiwaza** (pratique attaquant debout, défenseur à genoux)
- **Tachiwaza** (pratique debout) sur saisies et sur coups frappés
- **Ushirowaza**(attaque arrière)
- **Tandodori** (pratique contre couteau)
- **Jodori** (pratique contre baton)

- **Jo Nage Waza** (pratique de projection avec baton).
- **Randori** (pratique libre) avec deux adversaires.