

NIDAN – CEINTURE NOIRE DEUXIÈME DAN

SENS ET NIVEAU

Au travail du 1er Dan on ajoute rapidité et puissance en même temps que l'on démontre une plus grande détermination mentale. Cela s'exprime chez le pratiquant par la sensation d'avoir progressé. Le jury doit ressentir ce progrès en constatant une clarté de la mise en forme et de l'orientation du travail.

CAPACITÉ À VÉRIFIER

Le niveau deuxième Dan doit permettre de manifester une compétence dans le maniement des « outils » définis pour le premier dan, et non plus simplement une compréhension et une connaissance au plan général.

Il convient donc d'être plus exigeant dans l'application des critères déjà définis, et d'y apporter quelques orientations supplémentaires.

EVALUATION DU NIVEAU

- Connaissance formelle des techniques
- Construction des techniques : L'exigence complémentaire devra porter sur la fluidité dans la construction des techniques, sur la perfection du contrôle de la distance avec l'adversaire dans toutes les phases du mouvement, et sur la capacité d'anticipation.
- Principe d'intégrité : Principes énoncés pour le premier dan avec un engagement physique plus important (restant adapté à l'âge des candidats, et ne devant en aucune façon prendre le pas sur le caractère technique de la prestation).

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