



**PROGRAMME DES EXAMENS
DE GRADES DAN
WANOMICHI TAKEMUSU AIKI**

MODALITÉS DE DÉROULEMENT ET PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES DAN WANOMICHI - TAKEMUSU AIKI

	Délai minimum et grade précédent	Âge minimum révolu	Délai pour représenter
Shodan	3 ans de pratique et 1 an après le grade de 1er Kyu	*15 ans	1 an
Nidan	2 ans révolus après le grade de Shodan	18 ans	1 an
Sandan	3 ans révolus après le grade de Nidan	21 ans	1 an
Yondan	4 ans révolus après le grade de Sandan	26 ans	1 an
Godan	6 ans révolus après le grade de Yondan	32 ans	1 an
Rokudan	7 ans révolus après le grade de Godan	40 ans	1 an
Nanadan	Rokudan	**	**
Hachidan	Nanadan	**	**

MODALITÉS D'ATTRIBUTION DES GRADES KYU

Délégation des examens de Kyu

La S.C.D.G.E.W.T.A délègue aux professeurs de club titulaires d'un diplôme d'enseignement, au minimum du brevet fédéral Wanomichi - Takemusu Aïki (BF), ses compétences pour l'organisation des examens et délivrance des grades Kyu. Ces grades sont authentifiés sur le passeport sportif du licencié par le nom, signature et numéro du diplôme d'enseignement.

NOMENCLATURE TECHNIQUE WANOMICHI - TAKEMUSU AIKI

La nomenclature technique Wanomichi -Takemusu Aiki concernant les grades Dan comporte quatre parties :

- 1 KAIZEN DOSA = Techniques ciblées de préparation et de perfectionnement
- 2 TAIJUTSU = Techniques à mains nues avec un ou plusieurs partenaires
- 3 BUKIDORI = Techniques à mains nues avec un ou plusieurs partenaires armés d'un sabre en bois, d'un bâton ou d'un poignard en bois.
- 4 BUKIWAZA = Techniques avec un sabre en bois ou un bâton, avec un ou plusieurs partenaires.

Le jury d'examen choisit ses questions parmi chacune de ces quatre parties du programme qui doivent toutes être abordées.

SHODAN :

Il s'agit de démontrer la bonne assimilation des bases techniques. La posture et l'attitude sont également observées lors de la présentation.

1 - KAIZEN DOSA

- Préparation physique et mentale : Bases du Wanomichi Yoga

Faire la preuve d'une pratique régulière pour maintenir un corps souple et tonique en fonction de ses capacités physiques personnelles en démontrant la connaissance du programme de base.

- Enshin no Kata
- 4 modules de préparation technique avec partenaire (à mains nues)

2 - TAIJUTSU kihon

Partie 1 : Exercices fondamentaux

Ryotedori Kokyuho tachiwaza

Ryotedori kokyuho suwariwaza (forme 1)

Katatedori Tai no henko – Kihon (formes 1 et 2)

Morotedori Kokyuho kihon (forme 1)

Partie 2 : Suwariwaza Kihon : Katamewaza - *En cas de problèmes physiques aux genoux les mêmes techniques pourront être exécutées debout.*

Yokomenuchi Ichi no osaewaza (Ikkyo) - omote + ura

Yokomenuchi Ni no osaewaza (Nikyo) - omote + ura

Yokomenuchi San no osaewaza (Sankyo) - omote + ura

Yokomenuchi Yon no osaewaza (Yonkyo) - omote + ura

Yokomenuchi Go no osaewaza (Gokyo) - ura

Partie 3 : Hanmihandachi waza : *(Exempté en cas de problèmes de genoux)*

3 techniques démontrées avec 3 attaques différentes

Partie 4 : Tachiwaza : Nage waza

Appliquer les techniques Nagewaza suivantes sur 3 attaques appartenant à des groupes différents :

Ichi no Nage waza (shihonage) - omote + ura

Ni no Nage waza (kotegaeshi)

San no Nage waza (iriminage)

Yon no Nage waza (koshinage)

Go no Nage waza (kokyunage)

Ushirowaza : 3 techniques

Partie 5 : Ninindori

1 Démontrer 3 techniques en kihon avec deux partenaires appliquant simultanément des saisies fermes.

2 Appliquer des déplacements adaptés à deux attaques de base des deux partenaires. Il s'agit de démontrer d'abord la capacité de prendre le centre de l'action avec la position et les déplacements appropriés (position hanmi, principe du cercle) qui permettront plus tard de pouvoir exécuter les techniques qui en découlent.

3 - BUKIDORI

Tanken dori : Application de différentes techniques sur 3 différentes attaques

Tachidori : Application de différentes techniques sur 3 différentes attaques

Jodori : Application de différentes techniques sur 3 différentes attaques

4 - BUKIWAZA

Aikiken :

8 suburi

5 awase

Aikijo :

14 Suburi de base Wanomichi + 20 Suburi

14 Contrôles tsuki

12 Contrôles Yokomen – Gyaku Yokomen

Kata 31 Exécuté mouvement par mouvement avec précision et puissance.

NIDAN :

Il s'agit de démontrer une bonne assurance dans l'exécution des techniques, avec une posture et une attitude impeccable. La maîtrise de la respiration est également prise en compte à ce niveau.

1 - KAIZEN DOSA

- Préparation physique et mentale : Bases du Wanomichi Yoga

Faire la preuve d'une pratique régulière pour maintenir un corps souple et tonique en fonction de ses capacités physiques personnelles en démontrant la connaissance du programme de base.

- Enshin no Kata
- 4 modules de préparation technique avec partenaire (à mains nues et avec un jo)

2 - TAIJUTSU kihon

Partie 1 Exercices fondamentaux :

Ryotedori Kokyuho tachiwaza

Ryotedori kokyuho suwariwaza (forme 1 et 2)

Katatedori Tai no henko – Kihon (formes 1 - 2 - 3)

Morotedori Kokyuho kihon (forme 1 et 2)

Partie 2 Suwariwaza Kihon Katame waza

Les techniques doivent être exécutées avec une grande précision - *En cas de problèmes physiques aux genoux les mêmes techniques pourront être exécutées debout.*

Menuchi Ichi no osaewaza (Ikkyo) - omote + ura

Menuchi Ni no osaewaza (Nikyo) - omote + ura

Menuchi San no osaewaza (Sankyo) - omote + ura

Menuchi Yon no osaewaza (Yonkyo) - omote + ura

Menuchi Go no osaewaza (Gokyo) - ura

Menuchi Roku no osaewaza (Rokyo) - ura

Partie 3 Hanmihandachi waza : *(Exempté en cas de problèmes de genoux)*

4 techniques démontrées avec 4 attaques différentes

Partie 4 Tachiwaza Nage Waza

Appliquer les techniques Nage Waza suivantes sur 3 attaques appartenant à des groupes différents :

Ichi no Nage waza (shihonage) - omote + ura

Ni no Nage waza (kotegaeshi)

San no Nage waza (iriminage)

Yon no Nage waza (koshinage)

Go no Nage waza (kokyunage)

Ushirowaza 4 techniques

Partie 5 Ninindori :

1 Démontrer 4 techniques en kihon avec 2 partenaires appliquant simultanément des saisies fermes.

2 Appliquer des déplacements adaptés avec deux partenaires répétant et utilisant chacun une attaque différente.

3 Appliquer des techniques libres avec deux partenaires répétant et utilisant chacun une attaque différente.

3 - BUKIDORI

Tanken dori - 4 techniques

Tachidori - 4 techniques

Jodori - 4 techniques

4 - BUKIWAZA

Aikiken :

8 suburi

5 awase

Kumitachi 1 et 2

Aikijo :

20 Suburi Iwama (conforme à l'enseignement de Saito Sensei)

Kumijo 1 à 3

Kata 31 exécuté de façon précise et fluide.

Kumijo 1ère forme du Kata 31

SANDAN :

Il s'agit de démontrer l'application des techniques dans leur forme avancée, c'est à dire fluide et dynamique (ki no nagare).

1 - KAIZEN DOSA

- Préparation physique et mentale : Bases du Wanomichi Yoga

Faire la preuve d'une pratique régulière pour maintenir un corps souple et tonique en fonction de ses capacités physiques personnelles en démontrant la connaissance du programme de base. D'autres postures et mouvements enseignés peuvent être demandés à ce niveau.

- Enshin no Kata
- 4 modules de préparation technique avec partenaire (à mains nues et avec un jo) exécutés de manière fluide, sans interruption.

2 - TAIJUTSU

Partie 1 Exercices fondamentaux :

Ryotedori Kokyuho tachiwaza

Ryotedori kokyuho suwariwaza (formes 1 à 7)

Katatedori Tai no henko – Kihon (formes 1 - 2 - 3)

Morotedori Kokyuho (formes 1 à 5) + Morotedori Kokyuho ki no nagare

Partie 2 Suwariwaza - Ki no nagare Katame waza - *En cas de problèmes physiques aux genoux les mêmes techniques pourront être exécutées debout.*

Les techniques doivent être exécutées de façon dynamique, fluide et puissante.

Katadori Ichi no osaewaza (Nikyo) - omote + ura

Yokomenuchi Ichi no osaewaza (Sankyo) - omote + ura

Shomen uchikomi Ichi no osaewaza (Yonkyo) - ura

Munadori Ni no Nage waza (kotegaeshi)

Menuchi San no Nage waza (iriminage)

Partie 3 Hanmihandachi waza - ki no nagare : *(Exempté en cas de problèmes de genoux)*

5 techniques en Ki no nagare avec des attaques différentes

Partie 4 Tachiwaza - Nage Waza

Appliquer les techniques suivantes en Ki no nagare sur 3 attaques appartenant à des groupes différents :

Ichi no Nage waza (shihonage) - omote + ura

Ni no Nage waza (kotegaeshi)

San no Nage waza (iriminage)

Yon no Nage waza (koshinage)

Go no Nage waza (kokyunage)

Ushirowaza 6 techniques

Partie 5 Sanindori :

Appliquer des techniques libres sur les attaques à mains nues de trois partenaires.

3 - BUKIDORI

Appliquer des techniques sur les attaques de trois partenaires : 1 avec Ken – 1 avec jo – 1 avec tanken

4 - BUKIWAZA

Aikiken :

8 suburi exécutés de façon puissante et fluide.

Kumitachi 3 - 4 - 5

Aikijo :

20 Suburi Iwama Ryu exécutés de façon fluide et puissante.

Kumijo 4 à 10

Kumijo 2ème forme du Kata 31 - Kata 13

YONDAN

Il s'agit de démontrer l'application des techniques dans leur forme avancée, fluide et dynamique, avec la maîtrise des rythmes propres à chaque technique.

1 - KAIZEN DOSA

- Préparation physique et mentale : Programme complet du Wanomichi Yoga

Faire la preuve d'une pratique régulière pour maintenir un corps souple et tonique en fonction de ses capacités physiques personnelles en démontrant la connaissance du programme.

- Enshin no Kata – Maîtrise d'une exécution très lente ou très rapide
- 4 modules de préparation technique avec partenaire (à mains nues et avec un jo) exécutés de manière fluide, sans interruption.

2 - TAIJUTSU - Ki no nagare

Idem Sandan

Faire également preuve d'une connaissance plus approfondie en étant capable de démontrer, à la demande, les différentes variantes possibles des techniques.

Yonindori

Appliquer des techniques libres sur les attaques de quatre partenaires :

1 à mains nues – 1 avec Ken – 1 avec Jo – 1 avec Tanken

4 - BUKIWAZA

Partie 1 Aikiken : Kunitachi 1 à 6 + variantes

Partie 2 Aikijo : Kumijo 1 à 10 + variantes - Kumijo Kata 13 – Wanomichi no Kata (Kata et kumijo)

GODAN

L'examen du niveau Godan correspond à la fois à une explication orale accompagnée d'une démonstration technique du candidat. A ce stade, le pratiquant doit faire preuve d'une maturité technique et de la capacité à communiquer clairement les spécificités du Wano-michi Takemusu Aiki :

1 – Avec une présentation de l'origine historique.

2 - Définir clairement les points spécifiques en utilisant le tableau des 8 fondements démontrés avec des explications techniques.

3 - Exposer clairement le but de la pratique, ses bienfaits et le système de progression.

4 - Démonstration technique libre présentant tous les différents aspects de la pratique.

5 - Des questions peuvent également être posées sur l'évolution des techniques de O Sensei Morihei Ueshiba : entre celles exécutées au début de l'installation du Maître à Iwama (Budo) et celles modifiées par la suite, préservées par Morihiro Saito Sensei (Takemusu Aiki).

ROKUDAN

Ce niveau requiert non seulement une parfaite connaissance et maîtrise technique de l'art Wano-michi Takemusu Aiki, mais également d'avoir fait la preuve de la transmission de ce savoir. Ainsi l'implication dans le nombre de gradés Dan formés est prise en compte car ce niveau conduit à des responsabilités techniques officielles. La preuve d'une certaine implication et expérience est donc nécessaire pour être reconnu apte à ce grade.