



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

Grades	Délai minimum et grade précédent	Âge minimum révolu	Délai pour se 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	**	**

NOMENCLATURE TECHNIQUE WANOMICHI AIKI

La nomenclature technique Wanomichi Aiki concernant les grades Dan comporte trois parties :

- 1 TAIJUTSU** = Techniques à mains nues avec un ou plusieurs partenaires (Shodan à Godan).
- 2 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 (Shodan à Godan).
- 3 BUKIWAZA** = Techniques avec un sabre en bois ou un bâton, avec un ou plusieurs partenaires. Programme technique Aikiken et Aikijo d'Iwama + complément Wanomichi Aiki. (Shodan à Godan)



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 - TAIJUTSU kihon

Partie 1 : Exercices fondamentaux

Ryotedori Kokyūho tachiwaza
Ryotedori kokyūho suwariwaza (forme 1)
Katatedori Tai no henko – Kihon
Morotedori Kokyūho kihon

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

Yokomenuchi Ikkyō - omote + ura
Yokomenuchi Nikyō - omote + ura
Yokomenuchi Sankyō - omote + ura
Yokomenuchi Yonkyō - omote + ura
Yokomenuchi Gokyō - ura

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

3 techniques démontrées avec 3 attaques différentes

Partie 4 : Tachiwaza :

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

Shihonage - omote + ura
Kotegaeshi
Iriminage
Koshinage
Kokyūnage
Ushirowaza : 3 techniques
Ryotedori kokyūho suwariwaza

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 de la part des deux partenaires, chacun utilisant toujours la même attaque. Il s'agit en priorité de démontrer la capacité de prendre le centre de l'action avec la position et les déplacements appropriés (utilisation de la position hanmi, placement, prise du centre de l'action) qui permettront d'exécuter les techniques qui en découlent à un niveau plus avancé.

2 - BUKIDORI

Tanken dori : 3 techniques
Tachidori : 3 techniques
Jodori : 3 techniques

3 – BUKIWAZA

Aikiken : 7 suburi de base + 7ème suburi henka – Happo Giri 1 - 5awase

Aikijo : 14 Suburi de base Wanomichi + 20 Suburi - 14 Contrôles tuki

12 Contrôles Yokomen – Gyaku Yokomen - Kata 31 Exécuté mouvement par mouvement avec précision.



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 - TAIJUTSU kihon

Partie 1 Exercices fondamentaux :

Ryotedori Kokyuho tachiwaza

Katatedori Tai no henko – Kihon - Ki no nagare

Morotedori Kokyuho kihon - Ki no nagare

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

Les techniques doivent être exécutées avec une grande précision ; Shomenuchi implique de bien maîtriser la prise d'initiative dans l'action - En cas de problèmes physiques aux genoux les mêmes techniques pourront être exécutées debout.

Shomenuchi Ikkyo - omote + ura

Shomenuchi Nikyo - omote + ura

Shomenuchi Sankyo - omote + ura

Shomenuchi Yonkyo - omote + ura

Shomenuchi Gokyo - ura

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

4 techniques démontrées avec 4 attaques différentes

Partie 4 Tachiwaza

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

Shihonage - omote + ura

Kotegaeshi

Iriminage

Koshinage

Kokyunage

Ushirowaza : 3 techniques

Ryotedori kokyuho suwariwaza

Partie 5 Ninindori :

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

2 - Appliquer des techniques libres avec deux partenaires utilisant chacun une attaque différente, mais répétant chacun leur même attaque.

2 - BUKIDORI

Tanken dori - 4 techniques

Tachidori - 4 techniques

Jodori - 4 techniques

3 – BUKIWAZA

Aikiken : 7 suburi de base + 7ème suburi henka – Happo Giri 2 - 5 awase - Kumitachi 1 et 2

Aikijo : 20 Suburi Iwama exécuté avec précision et puissance - Kumijo 1 à 3

Kata 31 exécuté de façon précise et puissante - Kata 31 Kumijo première forme.



SANDAN

Il s'agit de démontrer l'application des techniques en Ki no nagare.

1 - TAIJUTSU

Partie 1 Exercices fondamentaux :

Ryotedori kokyuhō suwariwaza (formes 1 à 7)

Katatedori Tai no henko – Ki no nagare formes 1 et 2

Morotedori Kokyuhō formes 1 à 5 en Kihon + Morotedori Kokyuhō ki no nagare

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

Munadori ou Katadori Ikkyō (omote + ura) - Nikyō (omote + ura) - Kokyunage

Yokomenuchi ou Shomenuchi Kotegaeshi - Iriminage - Kokyunage

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

5 techniques au total en Ki no nagare avec des attaques différentes.

Partie 4 Tachiwaza

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

Shihonage - omote + ura

Kotegaeshi

Iriminage

Koshinage

Kokyunage

Ushirowaza 5 techniques

Partie 5 Sanindori :

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

2 - BUKIDORI

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

3 - BUKIWAZA

Aikiken :

7 suburi de base + 7ème suburi henka exécutés de façon puissante et fluide.

Happo Giri 5 – 6 – 7 – 7 henka

Kumitachi 3 et 4

Aikijo :

20 Suburi exécutés de façon puissante et fluide.

Kumijo 4 à 10

Kata 31 Kata 31 Kumijo deuxième forme.

Kata 13



YONDAN

Il faut faire la preuve d'une connaissance plus approfondie en étant capable de démontrer à la demande les différentes variantes possibles des techniques.

1- TAIJUTSU - identique au programme du Sandan, mais Il s'agit de démontrer l'application des techniques dans leur forme avancée en Ki no nagare avec la maîtrise des rythmes propres à chaque technique.

2 - TAIJUTSU + BUKIDORI

Appliquer des techniques libres Taijutsu - Tachidori - Jodori - Tankendori - Jonage

Appliquer des techniques libres sur les attaques de quatre partenaires :

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

3 - BUKIWAZA

Aikiken :

Kumitachi 1 à 6 + variantes

Aikijo :

Kumijo 1 à 10 + variantes - Kata 13 Awase (avec 3 partenaires) – Wanomichi no Kata.

EXAMENS GRADES HAUTS NIVEAUX

GODAN

L'examen du niveau Godan correspond à une démonstration à la fois orale et 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 Wanomichi :

1 - Présentation des origines et historique.

Définir clairement les points spécifiques en utilisant le tableau des 8 fondements démontrés par des explications techniques. Exposer clairement le but de la pratique, ses bienfaits et le système de progression.

2 - Complément technique :

Taijutsu

Démontrer quelques kaeshiwaza.

Bukiwaza

Ken Tai Jo : 7 Ken Tai Jo du programme examen Saito Sensei Iwama avec les variantes.

Aikijo : Wanomichi no Kata (Kata + kumijo avec 2 partenaires).

3– Des questions peuvent être posées sur l'évolution des techniques de O Sensei Morihei Ueshiba :

Manière dont certaines ont subi quelques petites modifications pendant ses années passées à Iwama et qui ont été préservées ensuite par Morihiro Saito Sensei.

