

## **Definition des Dan Systems nach Tamura Sensei (März 95)**

### **Anmerkung:**

Eingescannt und nachbearbeitet am 23. Jänner 2000.

Alle Angaben ohne Gewähr. Fehler bitte an aikido@aikido.co.at melden.

## **CONNAISSANCES MINIMALES REQUISES POUR L'OBTENTION DES GRADES SHODAN A YONDAN:**

### **I.) SENS ET NIVEAU DES DAN**

#### **SHODAN:**

Sho est le debut, ce qui commence.

Le corps est enfin parvenu a essayer de repondre aux commandements et a reproduire les formes techniques. On commence a saisir une vague idee de ce qu'est l'Akido. Il faut alors s'efforcer de pratiquer ou de demontrer, lentement si necessaire, mais avec le maximum de precision et d'exactitude.

#### **NIDAN:**

Au travail du premier Dan on ajoute rapidité et puissance en même temps que l'on démonte une plus grande stabilité mentale.

Cela s'exprime chez le pratiquant par la sensation d'avoir progressé.

Le jury doit ressentir ce progrès en constatant une mise en forme, une orientation du travail.

#### **SANDAN:**

C'est le debut de la compréhension du kokyo ryoku. L'entrée dans la dimension spirituelle de l'Aikido, la finesse, la précision et l'efficacité technique commencent à se manifester.

Il devient possible d'enseigner a des débutants.

#### **YODAN:**

A ce niveau techniquement avancé on commence a entrevoir les principes qui régissent les techniques. Il devient possible de remplacer occasionnellement le professeur.

### **II.) BASES INDISPENSABLES A L'ACQUISITION D'UN DAN**

SHISEI (posture)

KAMAE (garde)

KIRYOKU (puissance vitale)

SEISHIN JOTAI (état mental)

METSUKE (regard – physique et mental)

MA AI (espace- temps)

ARUKIKATA (marche)

TAI SABAKI (déplacement / placement)

KOKYU (respiration)  
KOKYU RYOKU (coordination de la puissance physique et du rythme respiratoire)  
SOKUDO (rapidité)  
KO RYOKU (efficacité)  
REIGISAHO (Etiquette)  
NICHIJ NO TAIDO (attitude dans la vie quotidienne)

### **III.) CLASSIFICATION DES TECHNIQUES EN FONCTION DE L'ATTITUDE (SHISEI)**

#### **a.) SUWARIWAZA:**

Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza).

#### **b.) HAMINHANDACHIWAZA.**

Techniques effectuées à partir de la position assise (seiza) face à un adversaire debout.

#### **c.) TACHIWAZA.**

Techniques effectuées à partir de la position debout.

### **IV.) CLASSIFICATION DES TECHNIQUES**

NAGEWAZA: techniques de protection.

KATAMAWAZA: techniques de contrôle ou d'immobilisation.

NAGEWAZA: techniques de protection suivies d'un contrôle.

### **V.) CLASSIFICATION EN FONCTION DE LA SITUATION STRATEGIQUE**

Pratique sans adversaire  
Pratique avec un adversaire  
Pratique avec plusieurs adversaires  
Pratique avec arme contre un (des) adversaire(s) désarmé(s)  
Pratique désarmes contre un (des) adversaire(s) armé(s)  
Pratique avec arme(s)

### **VI.) KOGEKIHO: (formes d'attaque)**

chaque attaque peut être portée de face, de l'arrière, ou de côté.

1. AIHANMI KATATE DORI
2. KATATE DORI (GYAKUHANMI KATATE DORI)
3. KATA DORI
4. SODE DORI
5. MUNA DORI
6. RYOTE DORI
7. RYOKATA DORI
8. RYOSODE DORI
9. YOKOMEN UCHI
10. SHOMEN UCHI
11. KATA DORI SHOMEN UCHI (KATA DORI MEN UCHI)
12. MUNA DORI SHOMEN UCHI

13. TSUKI
  - a. SHOMEN TSKUI (SHODAN TSUKI; SUIGETSU ATE)
  - b. GANMEN TSUKI (JODAN TSUKI GANMEN ATE)
14. KERI (MAI GERI)
15. MAE ERI DORI KUBISHIME
16. USHIRO ERI DORI
17. USHIRO RYOTEKUBI DORI (USHIRO RYOTE DORI)
18. USHIRO RYOSODE DORI
19. USHIRO RYOHJI DORI
20. USHIRO KATATEDORI KUBISHIME
21. USHIRQ ERI DORI MEN UCHI
22. HAGAĪJIME

JIYUGI	un adversaire
FUTARI GAKE (FUTARI DORI)	deux adversaires
SANNINN GAKE (SANNIN DORI)	trois adversaires
TANINZU GAKE	plusieurs adversaire
BUKI (TANTO; JO TACHI)	attaque avec armes

## **VII.) NOM DES TECHNIQUES**

### **NAGE WAZA:**

1. IRIMINAGE
2. SHIHONAGE
3. KAITENAGE (UCHIKAITENAGE; SOTOKAITENAGE)
4. TENCHINAGE
5. KOSHINAGE
6. USHIRO KIRIOTOSHI
7. UDEKIMENAGE (HIJIKIMENAGE)
8. AIKIOTOSHI
9. SUMIOTOSHI
10. KOKYUNAGE
11. AIKINAGE

### **KATAMEWAZA:**

1. IKKYO (UDEOSAE; IKKAJO)
2. NIKYO (KOTEMAWAHI; NIKAJO)
3. SANKYO (KOTEHINERI; SANKAJO)
4. YONKYO (TEKUBIOSAE; YONKAJO)
5. GOKYO (GOKAJO)
6. UDEHISHIGI (HIJIKIME; HIJIGATE; HIJIKIMEOSAE)
7. JUJIGARAMI

### **NAGEKATAMEWAZA:**

1. KOTEGAESHI
2. IRIMINAGE; SHIONAGE; KAITENAGE; KOSHINAGE; peuvent aussi se terminer par des contrôles.

## **VIII.) ATTENTION**

TORI et UKE doivent travailler ensemble et changer de rôle lors des examens.  
L'examen doit durer au maximum 30 minutes.

Il faut tenir compte de l'age, du sexe, de l'état de santé, de la taille et des handicaps eventuels.  
Chaque technique doit être portée, par principe.. sous les formes omote et ura.

## **TECHNIQUES POUR LE SHODAN**

### **SUWARIWAZA:**

SHOMEN UCHI IKKYO  
SHOMEN UCHI NIKYO  
SHOMEN UCHI SANKYO  
SHOMEN UCHI GOKYO  
SHOMEN UCHI IRIMINAGE  
SHOMEN UCHI KETEGAESHI

KATA DORI IKKYO (GYAKUHAMNI)  
KATA DORI NIKYO  
KATA DORI SANKYO  
KATA DORI YONKYO  
KATA DORI IRIMINAGE

YOKOMEN UCHI IKKYO  
YOKOMEN UCHI NIKYO  
YOKOMEN UCHI SANKYO  
YOKOMEN UCHI YONKYO  
YOKOMEN UCHI GOKYO  
YOKOMEN UCHI IRIMINAGE  
YOKOMEN UCHI KOTEGAESHI

RYOTE DORI KOKYUHO

### **HAMNIHANDACHIWAZA:**

KATATE DORI IKKYO  
KATATE DORI NIKYO  
KATATE DORI SANKYO  
KATATE DORI YONKYO  
KATATE DORI IRIMINAGE  
KATATE DORI KOTEGAESHI  
KATATE DORI SHIHONAGE  
KATATE DORI KAITENAGE  
KATATE DORI SUMIOTOSHI

RYOTE DORI SHIHONAGE

USHIRO RYOKATA DORI IKKYO  
USHIRO RYOKATA DORI NIKYO  
USHIRO RYOKATA DORI KOTEGAESHI

### **TACHIWAZA:**

AIHANMI KATATE DORI IKKYO  
AIHANMI KATATE DORI NIKYO  
AIHANMI KATATE DORI SANKYO  
AIHANMI KATATE DORI YONKYO  
AIHANMI KATATE DORI IRIMINAGE  
AIHANMI KATATE DORI KOTEGAESHI  
AIHANMI KATATE DORI SHIHONAGE  
AIHANMI KATATE DORI UDEKIMENAGE

KATATE DORI IKKYO  
KATATE DORI NIKYO  
KATATE DORI SANKYO  
KATATE DORI YONKYO  
KATATE DORI KOTEGAESH  
KATATE DORI SHIHONAGE  
KATATE DORI KAITENAGE  
KATATE DORI SUMIOTOSHI

KATA DORI IKKYO  
KATA DORI NIKYO  
KATA DORI SANYO  
KATA DORI YONKYO

SODE DORI IKKYO  
SODE DORI NIKYO  
SODE DORI SANKYO  
SODE DORI YONKYO

MUNA TORI IKKYO  
MUNA TORI NIKYO  
MUNA TORI SANKYO  
MUNA TORI YONKYO

RYOTE DORI IKKYO  
RYOTE DORI NIKYO  
RYOTE DORI SANKYO  
RYOTE DORI YONKYO  
RYOTE DORI IRIMINAGE  
RYOTE DORI KOTEGAESHI  
RYOTE DORI SHIHONAGE  
RYOTE DORI UDEKIMENAGE  
RYOTE DORI TECHOHINAGE  
RYOTE DORI KOSHINAGE

RYOKATA DORI IKKYO  
RYOKATA DORI NIKYO  
RYOKATA DORI SANKYO  
RYOKATA DORI YONKYO  
RYOKATA DORI AIKIOTOSHI

RYOSODE DORI IKKYO  
RYOSODE DORI NIKYO  
RYOSODE DORI SANKYO  
RYOSODE DORI YONKYO  
RYOSODE DORI AIKIOTOSHI

MOROTE DORI (KATATE RYOTE DORI) IKKYO  
MQROTE DORI NIKYO  
MOROTE DORI SANKYO  
MOROTE DORI YONKYO  
MOROTE DORI IRIMINAGE  
MOROTE DORI KOTEGAESHI  
MOROTE DORI KOKYUHO  
MOROTE DORI KOKYUNAGE

TSUKI IRIMINAGE  
TSUKI KOTEGAESHI  
TSUKI SHIHONAGE

SHOMEN UCHI IKKYO  
SHOMEN UCHI NIKYO  
SHOMEN UCHI SANYO (SOTOKAITEN; UCHIKAITEN)  
SHOMEN UCHI SANKYO  
SHOMEN UCHI YONKYO  
SHOMEN UCHI IRIMINAGE  
SHOMEN UCHI KOTEGAESHI  
SHOMEN UCHI SHIHONAGE  
SHOMEN UCHI KAITENAGE (SOTOKAITENAGE; UCHIKAITENAGE)  
SHOMEN UCHI JIYUWAZA

YOKOMEN UCHI IKKYO  
YOKOMEN UCHI NIKYO  
YOKOMEN UCHI SANYO  
YOKOMEN UCHI YONKYO  
YOKOMEN UCHI GOKYO  
YOKOMEN UCHI IRIMINAGE  
YOKOMEN UCHI KOTEGAESHI  
YOKOMEN UCHI UDEHISHIGI

KATA DORI SHOMEN UCHI (KATA DORI MEN UCHI) IKKYO  
KATA DORI SHOMEN UCHI SHIHONAGE  
KATA DORI SHOMEN UCHI UDEKIMENAGE  
KATA DORI SHOMEN UCHI KOTEGAESHI  
KATA DORI SHOMEN UCHI IRIMINAGE

MAE GERI IRIMINAGE

**USHIROWAZA:**

USHIRO RYOTEKUBI DORI (USHIRO RYOTE DORI) IKKYO  
USHIRO RYOTEKUBI DORI NIKKYO  
USHIRO RYOTEKUBI DORI SANKYO  
USHIRO RYOTEKUBI DORI YONKYO  
USHIRO RYOTEKUBI DORI UDEHISHIGI  
USHIRO RYOTEKUBI DORI IRIMINAGE  
USHIRO RYOTEKUBI DORI KOTEGAESHI  
USHIRO RYOTEKUBI DORI SHIHONAGE  
USHIRO RYOTEKUBI DORI JUJIGARAMI  
USHIRO RYOTEKUBI DORI KOSHINAGE

USHIRO RYOKATA DORI IKKYO  
USHIRO RYOKATA DORI NIKYO  
USHIRO RYOKATA DORI SANYO  
USHIRO RYOKATA DORI YOKYO  
USHIRO RYOKATA DORI UDEHISHIGI  
USHIRO RYOKATA DORI IRIMINAGE  
USHIRO RYOKATA DORI KOTEGAESHI  
USHIRO RYOKATA DORI JUJIGARAMI  
USHIRO RYOKATA DORI KOSHINAGE

USHIRO RYOKATA DORI IKKYO

USHIRO RYOKATA DORI NIKYO  
USHIRO RYOKATA DORI SANKYO  
USHIRO RYOKATA DORI YONKYO  
USHIRO RYOKATA DORI IRIMINAGE  
USHIRO RYOKATA DORI AIKIOTOSHI  
USHIRO RYOKATA DORI KOSHINAGE

USHIRO ERI DORI IKKYO  
USHIRO ERI DORI NIKYO  
USHIRO ERI DORI SANKYO  
USHIRO ERI DORI YONKYO

USHIRO ERI DORI MEN UCHI IKKYO  
USHIRO ERI DORI MEN UCHI NIKYO  
USHIRO ERI DORI MEN UCHI SANKYO  
USHIRO ERI DORI MEN UCHI YONKYO  
USHIRO ERI DORI MEN UCHI IRIMINAGE  
USHIRO ERI DORI MEN UCHI KOTEGAESHI  
USHIRO ERI DORI MEN UCHI SHIHONAGE

USHIRO KATATE DORI KUBISHIME IKKYO  
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME NIKYO  
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME SANKYO  
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME YONKYO  
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME IRIMINAGE  
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME KOTEGAESHI  
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME SHIHONAGE  
USHIRO KATATE DORI KUBISHIME KOSHINAGE

**E-BUKI no BU:**

**1.) TANTO DORI (JUNTE; GYAKUTE)**

YOKOMEN UCHI GOKYO  
YOKOMEN UCHI KOTEGAESHI  
YOKOMEN UCHI UDEHISHIGI

SHOMEN UCHI GOKYO  
SHOMEN UCHI KOTEGAESHI  
SHOMEN UCHI UDEHISHIGI  
SHOMEN UCHI UCHIKAITENAGE  
SHOMEN UCHI SOTOKAITENAGE

TSUKI KOTEGAESHI  
TSUKI UDEHISHIGI  
TSUKI UCHIKAITENAGE  
TSUKI SOTOKAITENAGE  
TSUKI GOKYO

**2.) JO DORI**

**3.) JO SABAKI**

**FUTARIDORI RENZQKUWAZA (randori)**



## **TECHNIQUES POUR LE NINAN (techniques du SHODAN + techniques spécifiques)**

### **SUWARIWAZA:**

RYOTE DORI IKKYO  
RYOTE DORI NIKYO  
RYOTE DORI SANKYO  
RYOTE DORI YOKYO  
RYOTE DORI IRIMINAGE  
RYOTE DORI KOTEGAESHI (2 FORMES)  
RYOTE DORI TENCHINAGE

RYOKATA DORI IKKYO  
RYOKATA DORI NIKYO  
RYOKATA DORI SANKYO  
RYOKATA DORI YONKYO

SHIOMEN UCHI GQKYO

### **HANMIHANDACHIWAZA:**

KATATE DORI JIYUGI

RYOTE DORI KOKYONAGE

USHIRO RYOKATA DORI KOKYUNAGE  
USHIRO RYOKATA DORI SANKYO (2 formes)

### **TACHIWAZA:**

AIHANMI KATATE DORI IRIMI NAGE (2 formes)

KATATE DORI UDEHISHIGI  
KATATE DORI IRIMINAGE (2 formes)

MUNA DORI SHIHONAGE

RYOTE DORI KOKYUNAGE

MOROTE DORI KOSHINAGE

TSUKI UDEHISHIGI  
TSUKI GOKYO  
TSUKI UCHIKAITENSANKYO  
TSUKI SOTOKAITENSANKYO

SHOMEN UCHI SOTOKAITENSANKYO  
SHOMEN UCHI KOKUNAGE

YOKOMEN UCHI KOKYUNAGE  
YOKOMEN UCHI JIYUGI

KATA DORI MEN UCHI SANKYO  
KATA DORI MEN UCHI KOSHINAGE

### **USHIROWAZA:**

USHIRO RYOTEKUBI DORI KOKYUNAGE

USHIRO RYOKATA DORI KOKYONAGE

USHIRO KATATE DORI KUBISHIME KOKYUNAGE

**FUTARIGAKE:**

FUTARIGAKE

FUTARI DORI RENOKUWAZA

## **TECHNIQUES POUR LE SANDAN (techniques iusqu'au nidan + techniques spécifiques)**

### **SUWARIWAZA:**

SHOMEN UCHI JIYUGI  
SHOMEN UCHI KOKYUNAGE

YOKOMEN UCHI JIYUGI  
YOKOMEN UCHI KOYUNAGE

RYOKATA DORI IRIMINAGE OYOGI  
RYOKATA DORI KOKYUNAGE

KATA DORI MEN UCHI IKKYO  
KATA DORI MEN UCHI NIKYO  
KATA DORI MEN UCHI SANKYO  
KATA DORI MEN UCHI YONKYO  
KATA DORI MEN UCHI IRIMINAGE  
KATA DORI MEN UCHI KOTEGAESHI

TSUKI (SHOMEN TSUKI; GANMEN TSUKI)  
TSUKI IKKYO  
TSUKI UDEHISHIGI

MAE ERI DORI KUBISHIME OYOGI

### **HANMIHANDACHIWAZA:**

KATATE DORI KOKYONAGE

RYOTE DORI JIYUGI

SHOMEN UCHI IRIMINAGE  
SHOMEN UCHI KOTEGAESHI  
SHOMEN UCHI KOYKYUNAGE

YOKOMEN UCHI KOKYOUNAGE  
YOKOMEN UCHI JIYUGI

USHIRO RYOKATA DORI JIYUGI

### **TACHIWAZA:**

AIHAMNI KATATE DORI IKKYO (2 formes)  
AIHAMNI KATATE DORI IRIMINAGE (3 formes)  
AIHAMNI KATATE DORI KOSHINAGE

KATATE DORI IRIMINAGE (3 formes)  
KATATE DORI KOKYUNAGE  
KATATE DORI KOSHINAGE

### **TACHI tai TACHI**

### **TANNINZUGAKE:**

SANNINGAKE

DANNIN DORI RENZOKUWAZA

**TECHNIQUES POUR LE YODAN (techniques jusque'au SANDAN + techniques spécifiques)**

**SUWARIWAZA:**

SHOMEN UCHI OYOGI

RYOTE DORI OYOGI

**HAMNIHANDACHIWAZA:**

KATATE DORI OYOGI

**TACHIWAZA:**

KATA DORI OYOGI

MUNA DORI OYOGI

RYOKATA DORI OYOGI

MOROTE DORI NIKYO (2 formes)

MOROTE DORI SHIHONAGE (2 formes)

YOKOMEN UCHI OYOGI

MAE GERI OYOGI

**USHIROWAZA:**

USHIRO RYOKATA DORI OYOGI