

	17	Futaritori autres: <i>hiki otoshi mae otoshi, kiri otoshi, kaiten otoshi, kaiten nage</i>	Ne plus se laisser saisir par les 2 en même temps
Ushiro ryotetori	18	i. Tenchinage ii. Genkeikokyunage	1. <i>tenshin maeashi irimi (tate ichi monji)</i> 2. <i>tenshin ushiroashi irimi (yoko ichi monji)</i> i. <i>jodan</i> (1ère main) ii. <i>chudan</i> (2e main)
Ushiro kubijime	19	i. Shihonage ii. Sanyko	1. sur main <i>ai hanmi</i> 2. sur main <i>kubijime</i> <i>tenshin mae ashi irimi</i> : Pour i. → 2 Pour ii. → 1 <i>tenshin ushiro ashi irimi</i> : Pour i. → 1 Pour ii. → 2
	20	Jiyuwaza	<i>kokyu nage, ipon seoi, sankyo goshi, ...</i>
Katatori menuchi	21	Kokyunage	Différentes formes <i>kokyunage, mae otoshi, ikkyo nage, genkei kokyu nage, technique suicide, ...</i>
	22	Jiyuwaza	
Chudantsuki	23	i. Iriminage ii. Kiriotoshi	i. <i>th. Iriminage & kotegaeshi</i>
	24	i. Tenchinage ii. Genkeikokyunage	<i>Sotosabaki</i> i. forme directe & variation ii. forme directe & <i>irimi tenkan tenshin</i>
	25	Jiyuwaza	6 techniques de base, <i>udegarami sankyo & yonkyo nage, kubijime, uchi kaiten sankyo & yonkyo, ...</i>
Yokomenuchi	26	i. Iriminage ii. Kotegaeshi	1. <i>ushiroashi irimi tenkan, tatakiotoshi ura</i> → <i>th. kotegaeshi</i> 2. <i>maeashi irimi irimi, chudan kuzushi, tataki otoshi omote</i> → <i>th. iriminage</i>
	27	i. Shihonage ii. Ikkyo	1. <i>maeashi irimi, jodan kuzushi:</i> (<i>soto</i>) <i>uke nagashi</i> ou bloquer <i>uchi sabaki</i> 2. <i>ainuke</i>
	28	i. Shihonage ii. Kotegaeshi iii. Jiyuwaza	1. <i>tori</i> : <i>maeashi irimi tenkan, mikiri sabaki</i> 2. <i>uke</i> : attaque a.) <i>yokomen-yokomen</i> (changer de bras) b.) <i>yokomen - gyaku-yokomen</i> (même bras)
	29	Jiyuwaza	<i>taninzutori</i> <i>furizuki nokyū nage, zanto kokyu nage, tataki otoshi, ainuke, uke nagashi, kiri oroshi, maki otoshi</i>
Katatetori aihanmi	30	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo	1. <i>tenkan tenshin</i> : <i>omote</i> (formes de base) contact initial : <i>jodan yang omote</i> 2. <i>irimi tenkan tenshin</i> : <i>ura</i> (formes de base) contact initial : <i>chudan yang ura</i>
Katatetori gyakuhanmi	31	Ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo	1. <i>irimi tenkan tenshin</i> : <i>omote</i> contact initial: <i>chudan yang omote</i> → télécommande, <i>ikkyo kuzushi</i> <i>sankyo & yonkyo</i> : dans l'épaule 2. <i>tenkan tenshin</i> : <i>ura</i> contact initial: <i>jodan yang omote</i> <i>ikkyo & nikyo</i> : <i>atemi jodan</i> puis coupe le long du bras <i>sankyo & yonkyo</i> : contact initial: <i>chudan yang omote, uchi kaiten</i>
	32	Bukitori	i. Tantotori (voir 1 ^{er} dan) + futaritori ii. Tachitori (voir 2 ^e dan) + futaritori iii. Jotori sur <i>chudan tsuki</i> a) <i>uchi sabaki</i> : - <i>mae Otoshi</i> 1 ^{ère} & 2 ^e forme - <i>hiki otoshi</i> 1 ^{ère} forme (<i>yoko ichimonji</i>) - <i>kiri otoshi</i> 2 ^e forme - <i>kaiten otoshi - shihonage omote</i> - <i>kokyunage tsuki ura sankaku</i> - <i>maki otoshi kokyu nage</i> - <i>hijikime osae</i> b) <i>soto sabaki</i> : - <i>ude kime nage</i> - <i>hiki otoshi</i> 2 ^e forme (<i>tate ichimonji</i>) - <i>kiri otoshi</i> 1 ^{ère} forme - <i>kaiten otoshi - shihonage ura</i> - <i>kubijime</i> , iv. Josabaki : techniques où <i>tori</i> a le <i>jo</i> <i>mae-</i> , <i>hiki-</i> , <i>kiri-</i> , <i>kaiten-</i> , <i>maki-</i> <i>otoshi, kokyunage tsuki ura sankaku</i>

Considérations sur le 3^e DAN

L'émergence d'une liberté dans la technique

Le niveau *sandan* - troisième dan - doit permettre de manifester une maîtrise complète des techniques demandées et des techniques libres (*jyu waza*). Le/la pratiquant/e doit montrer sa capacité à adapter les techniques à toutes les situations, même si cela implique de quitter l'expression de base ou habituelle. En ce sens on doit percevoir chez le/la candidat/e l'émergence d'une liberté dans l'application: il/elle sait adapter les techniques à ses besoins, et ne cherche pas à tout prix à s'adapter pour exprimer une technique précise. Mais ceci ne doit pas se faire en perdant de la précision.

Le/la candidat/e doit montrer :

- un contrôle complet de soi et de ses actes. C'est-à-dire en particulier savoir s'adapter aux différents partenaires, à leur physiologie et leur niveau technique. Être efficace sans être dangereux !
- La capacité à faire des variations à partir des bases, si nécessaire (adaptabilité).
- Une disponibilité à tout moment de la prestation. C'est-à-dire ne pas perdre sa vision panoramique et sa sensibilité à son entourage lors de l'exécution de technique, tout en contrôlant ses actes sur le partenaire du moment.
- Une grande maîtrise du principe d'*irimi*, avoir perdu toute peur de rentrer, mais sans devenir un « taureau ».
- Une juste appréciation de *maai* (contrôle de la distance et interventions aux bons moments), être capable de créer ou recréer le *maai*, avec ou sans contact.
- La capacité d'imposer et de maintenir un bon rythme à l'intérieur du mouvement lorsque les *uke* le permettent. Savoir montrer une explosivité contrôlée. Être capable de montrer des rythmes de travail différent au cours de l'examen, savoir accélérer, être explosif, mais savoir aussi calmer le jeu.
- Se donner à fond tout au long de l'examen, donc ne pas fonctionner à une certaine proportion de ses capacités seulement, tout en gardant de la réserve « pour si jamais ». En même temps, avoir suffisamment d'endurance pour tenir jusqu'au bout !
- Si le/la candidat/e enseigne, ses capacités à transmettre l'aïkido et la systématique *sanshinkai* font partie de son évaluation et sont considérées comme très importantes.

Rédaction

On attend du candidat qu'il/elle écrive un texte dans lequel il/elle développe les trois thèmes suivants. Le texte doit comprendre au minimum 1000 mots. Il ne sera pas rendu public, sauf si le/la candidat/e le souhaite. Il doit être transmis à l'examineur au moins 1 mois avant l'examen.

1. Exposer vos motivations personnelles pour le passage d'un 3^e dan.
2. L'efficacité et l'harmonie.
3. L'aïkido et ma vie quotidienne.

Buki waza «pratique aux armes»	katas¹	Remarques explicatives, compléments théoriques	
Kumi tachi		«travail au bokken»	
1	Ichi no tachi → ki musubi no tachi « père » & « fils »	les six kata au bokken	
Bokken sabaki	Akken – no ken	«dégainer – rengainer»	
2	Ikkyo omote	base, zig zag → <i>seiza</i> , <i>zanshin</i> (残心)	
3	Ikkyo théorie ikkyo → yonkyo	<i>chiburui</i> (血振るい) & <i>zanshin</i> (残心)	
4	Kotegeshi	base, visualiser sur l'attaque <i>kiawase</i>	
5	Iriminage		dégainer comme <i>ikkyo</i> th. <i>ikkyo</i>
6	Shihonage		dégainer <i>yoko giri</i> dégainer comme <i>ikkyo</i> th. <i>sankyo</i>
Kumi jo		«travail au jo»	
7	8 sorties de ligne	4 formes pointe en-haut 4 formes pointe en bas	
8	les 4 kata de Maître Ikeda	seul et à deux	
9	Les 20 <i>suburi</i>	seul	
10	Kata 38 omote	1. seul	
11	Kata 38 ura	2. à deux	
12	Kata O'Sensei	3. père kata <i>ura</i> , fils kata <i>omote</i>	
Hojo		de la Kashima Shinden Jikishinkage-ryu	
13	Cycle complet avec kata de la variation «père» & «fils»	avec entrée & sortie et 4 respirations <i>bokken</i> au sol au début.	

Genki waza «techniques de santé»	formes²	Remarques explicatives, compléments théoriques
Kokyu ho	Respirations	«formes de respirations»
1	Mizu/tsu/kaze/hi no kokyu	Respirations des 4 éléments (voir 2 ^e dan)
2	Kokyu soren	voir détails dans le 2 ^e dan
3	Kokyu awase	«harmonisation de la respiration», passer par <i>tai no henko</i> – <i>ikkyo undo</i> , pied gauche, pied droit
Genkikai		«système de santé»
7	Cycle de la gymnastique couchée	voir détails dans le 2 ^e dan
<i>Les connaissances listées ci-dessous sont à savoir pour les entraîneurs, pour les autres, elles ne sont pas testées, mais il est recommandé de les maîtriser</i>		
9	Cycle de la gymnastique assise	
10	Bio taiso	
12	Katsugen undo	«mouvement régénérateur», seul.

¹ Les différents kata demandés ici font l'objet d'un livre « Aikido Sanshinkai : Buki Waza, la pratique des armes en Aïkido » où tous leurs mouvements et positions sont détaillés. Ledit ouvrage peut être obtenu au Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel ou commandé par Internet.

² Tous les exercices de santé sont décrits en détails dans le livre «Gymnastique régénératrice: genkikai». Ce livre peut être obtenu au Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel ou commandé par Internet.