

## EXEMPLE D'INTERROGATION POUR EXAMEN 1<sup>er</sup> DAN

Pour le 1<sup>er</sup> dan connaissance et compréhension des outils constitutifs de l'Aïkido (cf RP CSDGE) : connaissance formelle des techniques, construction avec placement déplacement et attitude, on retrouve les trois critères.

Le candidat démontre qu'il est capable de : utiliser ses déplacements pour se mettre en sécurité et créer un déséquilibre en finalisant avec une projection ou une immobilisation. Il n'y a pas forcément de vitesse et d'anticipation, les départs en statique sont possibles.

Type de technique permettant d'évaluer ces compétences :

### **Suwari waza**

Shomen uchi- ikkyi, nikkyo, sankkyo, yonkkyo, omote/ura- éventuellement gokyo  
Irimi nage-kotegaeshi -éventuellement kokyunage

### **Hanmi handachi waza**

Katate dori-shihonage omote/ura  
Uchikaiten nage  
Ikkyo  
Ushiro ryokata dori-ikkyo  
Kokyu nage

### **Tachi waza**

Kata dori-ikkyo-nikkyo omote/ura  
Ryote dori tenchi nage-kokyunage-shihonage  
Katadorimenuchi-kokyunage-ikkyo-kotegaeshi

Yokomenuchi-ikkyo-irilminage-kotegaeshi-shihonage  
Chudan tsuki-jyuwaza  
Ushiro ryotedori-ikkyo-iriminage-kokkyunage-kotegaeshi-shihonage  
Eventuellement  
Kubishime-ikkyo-sankyo-kokyunage.

### ***Tanto ou jo***

#### **Tanto**

Shomen uchi gokyo  
Chudan tsuki- jyu waza

#### **Jo dori- Jonage**

Chudan tsuki jyuwaza

#### **Randori**

2 partenaires-maeryokata dori



Ligue Rhône-Alpes de la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo & Affinitaires  
Membre de l'Union des Fédérations d'Aïkido - U.F.A.  
Daniel CONEGGO - tél/rép: 04 50 39 87 78  
[president@aikido-rhone-alpes.org](mailto:president@aikido-rhone-alpes.org) - <http://aikido-rhone-alpes.org>

