

■ PROGRAMME DU 1er DAN

SHODAN - ■■

Programme Officiel d'Examen

Grade	SHODAN (1er Dan) - Ceinture Noire
Prérequis	Minimum 1 an après le 1er Kyu ou 300 heures
Exigence	Maîtrise complète des grades Kyu (6e au 1er)

"SHO est le début, ce qui commence. Le corps commence enfin à répondre aux commandements."

I. NOTIONS FONDAMENTALES À MAÎTRISER

Concept	Japonais	Description
Posture	SHISEI	Posture correcte et stable
Garde	KAMAE	Position de base, prêt à l'action
Énergie	KIRYOKU	Puissance vitale, énergie interne
État mental	SEISHIN JOTAI	Concentration et calme mental
Regard	METSUKE	Regard physique et mental englobant

II. QUALITÉS À DÉVELOPPER

Qualité	Japonais	Description
Distance	MA AI	Gestion de l'espace-temps
Marche	ARUKIKATA	Déplacement correct
Placement	TAI SABAKI	Déplacements et placements du corps
Respiration	KOKYU	Respiration coordonnée
Puissance	KOKYU RYOKU	Coordination puissance + respiration
Rapidité	SOKUDO	Vitesse d'exécution
Efficacité	KO RYOKU	Efficacité technique
Étiquette	REIGISAHO	Respect des règles du dojo

III. CONSTRUCTION DES TECHNIQUES

Les 3 phases de chaque technique :

Phase	Description
1. Phase initiale	Placement correct face à l'attaque
2. Phase dynamique	Création et conduite du déséquilibre
3. Phase terminale	Projection (nage) ou immobilisation (osae)

■ ■ Les trois phases doivent s'enchaîner avec **continuité** sans rupture du mouvement.

IV. SUWARIWAZA (Techniques à genoux)

Maîtrise complète de toutes les techniques à genoux avec shikko fluide et hanches stables.

Attaque	Techniques à maîtriser
Aihanmi Katate Dori	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Irimi Nage, Shiho Nage, Kote Gaeshi
Shomen Uchi	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Irimi Nage, Kote Gaeshi
Yokomen Uchi	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Irimi Nage, Kote Gaeshi
Ryote Dori	Kokyu Ho (exercice fondamental)
Kata Dori	Ikkyo, Nikyo

V. TACHIWAZA (Techniques debout)

A. Sur saisies (DORI)

Attaque	Techniques
Aihanmi Katate Dori	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Shiho Nage, Irimi Nage, Kote Gaeshi, Kaiten Nage
Gyakuhanmi Katate Dori	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Tenchi Nage, Shiho Nage, Irimi Nage, Kote Gaeshi, Sumi Otoshi, Hijikime Osae
Ryote Dori	Tenchi Nage, Kokyu Nage, Koshi Nage, Shiho Nage
Kata Dori	Ikkyo, Nikyo
Kata Dori Menuchi	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Shiho Nage, Irimi Nage
Katate Ryote Dori (Morote)	Ikkyo, Nikyo, Kokyu Nage, Shiho Nage
Muna Dori	Ikkyo, Nikyo
Ryokata Dori	Kokyu Nage

B. Sur frappes (UCHI / TSUKI)

Attaque	Techniques
Shomen Uchi	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Irimi Nage, Kote Gaeshi, Shiho Nage
Yokomen Uchi	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Irimi Nage, Kote Gaeshi, Shiho Nage
Chudan Tsuki	Ikkyo, Irimi Nage, Kote Gaeshi, Uchi Kaiten Nage, Soto Kaiten Nage
Jodan Tsuki	Ikkyo, Irimi Nage, Kote Gaeshi

VI. HANMI HANDACHI WAZA (Tori à genoux, Uke debout)

Attaque	Techniques
Gyakuhanmi Katate Dori	Ikkyo, Shiho Nage, Kote Gaeshi
Ryote Dori	Shiho Nage, Kokyu Nage
Ushiro Ryokata Dori	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Kokyu Nage

VII. USHIRO WAZA (Attaques arrière)

Attaque	Techniques
Ryote Dori	Ikkyo, Sankyo, Kote Gaeshi, Irimi Nage, Shiho Nage, Kokyu Nage
Ryokata Dori	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Kote Gaeshi, Irimi Nage
Katate Dori Kubishime	Ikkyo, Kote Gaeshi, Irimi Nage
Ryohiji Dori	Ikkyo, Kote Gaeshi
Ryo Tekubi Dori	Ikkyo, Shiho Nage, Kote Gaeshi

VIII. BUKI WAZA (Techniques avec armes)

A. TANTO DORI (Défense contre couteau)

Attaque	Techniques
Chudan Tsuki	Gokyo, Kote Gaeshi, Irimi Nage
Shomen Uchi	Gokyo
Yokomen Uchi	Gokyo

B. JO DORI / JO NAGE WAZA (Bâton)

- **Jo Dori** : Désarmement du bâton (tsuki, shomen, yokomen)
- **Jo Nage Waza** : Projections utilisant le bâton comme levier

IX. RANDORI (Combat libre)

FUTARI GAKE - Randori contre 2 adversaires

Critère	Description
Gestion de l'espace	Ne jamais rester entre les deux attaquants

Positionnement	Toujours se replacer pour n'avoir qu'un adversaire en face
Fluidité	Enchaîner les techniques sans temps mort
Mouvement	Rester en mouvement constant

X. RÉCAPITULATIF DES TECHNIQUES DE BASE

Technique	Kanji	Traduction	Description
Ikkyo	■ ■	1ère technique	Contrôle du coude
Nikyo	■ ■	2ème technique	Contrôle coude + poignet
Sankyo	■ ■	3ème technique	Contrôle coude + poignet + épaule (spirale)
Yonkyo	■ ■	4ème technique	Point de pression sur l'avant-bras
Gokyo	■ ■	5ème technique	Spéciale contre couteau
Shiho Nage	■ ■ ■ ■	4 directions	Projection dans les 4 directions
Irimi Nage	■ ■ ■ ■	Entrée corps	Projection en entrant
Kote Gaeshi	■ ■ ■ ■	Retour poignet	Retournement du poignet
Tenchi Nage	■ ■ ■ ■	Ciel-terre	Un bras monte, un descend
Kaiten Nage	■ ■ ■ ■	Rotation	Projection rotative
Kokyu Nage	■ ■ ■ ■	Respiration	Projection par la respiration
Koshi Nage	■ ■	Hanche	Projection de hanche
Sumi Otoshi	■ ■	Coin tomber	Projection par le coin

XI. CRITÈRES D'ÉVALUATION DU 1er DAN

N°	Critère	Description
1	Principe d'intégrité	Préserver l'intégrité physique et mentale des deux partenaires
2	Unité du corps	Centrage, engagement total dans l'action
3	Attitude juste	Maîtrise du potentiel physique
4	Disponibilité	Mobilité, capacité de réaction immédiate
5	Attention	Concentration suffisante et maintenue
6	Vigilance	Zanshin - Présence tout au long de la situation

"La vraie victoire est la victoire sur soi-même." - O'Sensei Morihei Ueshiba