

Дан (черный пояс)

1. СМЫСЛ И УРОВЕНЬ ДАНОВ

SHODAN

ШО является началом, это то, что начинает. Тело, наконец, достигло уровня, при котором оно пытается ответить на команды и воспроизводить технические формы. Начинает улавливать смутную идею (смысл) того, что собой представляет АЙКИДО. Необходимо стараться исполнять приёмы, если это необходимо, медленно, но с максимальной точностью и аккуратностью!

NIDAN

К работе первого дана добавляют скорость и силу (мощь) в то время, как проявляют максимальную психическую устойчивость. Это выражается у практикующего ощущением того, что он прогрессирует. Жюри должно почувствовать этот процесс, отмечая хорошую форму и ориентацию работы.

SANDAN

Это начало понимания KOKYU RIOKU. Вхождение в духовные параметры АЙКИДО. Начинают себя проявлять изящество, точность и эффективность техники. Становится возможным обучать начинающих.

YODAN

На этом уровне, продвинутом в техническом плане, начинают различать (смутно видеть) принципы, которые определяют технические приёмы.

Становится возможным замещать от случая к случаю преподавателя.

2. НЕОБХОДИМЫЕ ОСНОВЫ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТЕПЕНИ ДАН.

- SHISEI - поза, положение тела
- KAMAЕ - стойка
- KIRYOKU - жизненная сила, энергия
- SEISHIN JOTAI - психическое состояние
- METSUKЕ - взгляд - физический и психический
- MA AI - пространство-время, дистанция
- ARUKIKATA - передвижения, походка, ходьба
- TAI SABAКИ - перемещения
- KOKYU - дыхание
- KOKYU RYOKU - координация физической силы и ритма дыхания
- SOKUDO - скорость
- KO RYOKU - эффективность
- REIGISAHO - этикет
- NICHIO NO TAIDO - позиция в повседневной жизни

3. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ПО ВЗОИМОПОЛОЖЕНИЮ ПАРТНЁРОВ (SHISEI)

- SUWARI WAZA - техника, когда партнёры находятся на коленях в позиции seiza
- HANMINHANDACHI WAZA - один партнёр находится в seiza, а другой в стойке
- TACHI WAZA - техника выполняемая стоя

4. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ

- NAGE WAZA - техника бросков
- KATAME WAZA - техника захватов, контролей, иммобилизаций
- NAGEKATAME WAZA - техника бросков с последующей иммобилизацией

5. КЛАССИФИКАЦИЯ ДЕЙСТВИЙ В СТРАТЕГИИ

- Практика без партнёра
- Практика с одним партнёром
- Практика с несколькими партнёрами
- Практика с оружием против невооружённого противника
- Практика невооружённого против вооружённого противника
- Практика с оружием

6. ФОРМЫ АТАК

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. Shomen uchi
10. Yokomen uchi
11. Kata dori shomen uchi (kata dori men uchi)
12. Muna dori men uchi
13. - Tsuki
 - Chudan tsuki
 - Jodan tsuki
14. Keri (mae geri)
15. Mae eri dori kubishime
16. Ushiro eri dori
17. Ushiro ryote dori
18. Ushiro ryosode dori
19. Ushiro ryohiji dori
20. Ushiro katate dori kubishime
21. Ushiro eri dori men uchi
22. Hagaijime

龍
神

Jiyugi : свободная техника

Futari dori : два нападающих

Sannin dori : три нападающих

Taninzu gake : много нападающих

Buki waza : атаки с оружием

7. НАИМЕНОВАНИЕ ТЕХНИК

A. NAGE WAZA	B. KATAME WAZA	C. NAGEKATAME WAZA
IRIMI NAGE SHIHO NAGE KAITEN NAGE - Uchi kaiten nage - Soto kaiten nage TENCHI NAGE KOSHI NAGE USHIRO KIRIOTOSHI UDEKIME NAGE AIKIOTOSHI SUMIOTOSHI KOKYU NAGE AIKI NAGE	IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO HIJIKIMEOSAE JUJIGARAMI	KOTEGAESHI IRIMI NAGE SHIHO NAGE KAITEN NAGE KOSHI NAGE если эти техники заканчиваются контролями.

8. ВНИМАНИЕ

TORI и UKE должны работать вместе и меняться ролями во время экзамена.

Экзамен должен длиться максимум 30 минут.

Комиссия должна учитывать возраст, пол, здоровье и другие физические особенности (травмы, инвалидность).

Техника должна выполняться в вариантах omote и ura.