

Passage de grade 1er DAN devant un jury

La structuration de l'examen de 12 à 18' :

SW 2'

HHW 2'

TW 4'

UW 2'

BW (Tanto dori 2', Jo dori et Jo nage waza 2')

Randori 1'

Critères d'évaluation

Attitude, Etat mental, Comportement

Respect

Sérénité

Concentration

Vigilance

Détermination

Attitude / Position (Shisei)

Disponibilité

Compétences individuelles spécifiques

Unité du corps

Equilibre

Relâchement

Condition physique

Connaissance du répertoire

Directions et déplacements pertinents

Compétences spécifiques dans la relation

Construction logique

Gestion de la distance et du rythme (Ma-Ai)

Atemi

Engagement (Irimi)

Absence d'ouverture

Connexion (mentale & physique)

Intégrité