

SKÚŠOBNÝ PORIADOK SSPA

POŽIADAVKY NA STUPNE DAN

Význam a úroveň od 1. po 8. dan z hľadiska technického, etického a duchovného

Šodan

Šo je počiatok, to čo začína.

Telo konečne začína odpovedať na príkazy a reprodukovat' technické formy. Začína sa chápať určitá idea toho, čo je aikidó. Treba sa usilovať pracovať pomaly a sústrediť sa pritom na precíznosť a presnosť.

Nidan

K práci prvého danu sa pridáva rýchlosť a sila v čase, keď sa dosiahne väčšia duševná dokonalosť. To sa prejavuje u praktikujúceho pocitom zlepšenia sa.

Sandan

To je začiatok pochopenia kokjú rjoku. Vstup do duchovnej dimenzie aikidó. Začína sa prejavovať jemnosť, presnosť a technická výkonnosť. Je to začiatok možnosti prenášať tieto kvality.

Jondan

Na tejto technicky pokročilejšej úrovni sa už dajú tušiť princípy, ktoré riadia techniky. Je to možnosť začať presnejšie viesť praktikujúcich po ceste vyznačenej zakladateľom.

Godan

Umenie rešpektuje princípy a ducha, začínajúc sa oslobodzovať od formy, už neostáva zajatcom vonkajšieho aspektu techniky. Nové technické riešenia sa objavujú vo vzťahu ku konkrétnym situáciám.

Rokudan

Technika je brilantná, pohyb je plynulý a silný. Pozorovateľovi musí pripadať ako samozrejmosť. Sila a fyzická disponibilita, ako aj duchovná čírosť, sa bez dvojznačnosti zjednotia v pohybe a prejavujú sa v každodennom živote.

Nanadan

Bytosť sa oslobodzuje od temnosti a objavuje sa vo svojej pravej podstate; prejavuje svoje pravé ja. Oslobodená od všetkých závislostí dokazuje radosť zo života tu a teraz.

Hačidan

Na oboch stranách života a smrti je čistý duch otvorený, schopný zjednotiť protiklady nepriateľov, nebojuje. Bez boja, bez nepriateľov, je večným víťazom. Bez prekážky je slobodný, slobodný vo svojej voľnosti. O sensei povedal: „Tvárou v tvár nepriateľovi stačí stáť, nič viac.“ Jeho vízia spája a harmonizuje celok, ale nič tam neostáva. Aj najčistejšia voda môže zhnúť v kaluži; nemožno nikdy opomenúť ducha začiatočníka završujúceho svoj prvý krok.

KRITÉRIA HODNOTENIA

1. ŠODAN

1.1 Definícia úrovne.

Úroveň šodan, prvý dan, má byť v zhode s tradíciou a japonskými termínmi považovaný za prvú úroveň, začiatok praxe. To znamená, že kandidát by mal disponovať základnými spôsobilosťami, bez poznatkov a pochopenia ktorých nie je možné robiť aikidó.

Toto poznanie a pochopenie by sa malo nasledovne vyvinúť až k majstrovstvu týchto spôsobilostí v ďalších stupňoch. Základné spôsobilosti sa môžu zoskupiť do troch kategórií, zodpovedajúcich trom hlavným ukazovateľom.

1.2 Ukazovatele

1.2.1 Formálna znalosť techník a regisahó

Prvým ukazovateľom overovania zdatnosti je formálna znalosť techník (vymedzená platným názvoslovím). Zahŕňa aj regisahó.

Príklad pozorovaného správania:

Rozpoznať všeobecné znaky a charakteristiky, ktoré odlišujú techniky navzájom (ikkjó od nikjó, od sankjó atď.).

1.2.2 Stavba techník (riai)

Druhý ukazovateľ overovania schopností zahŕňa pochopenie a rešpektovanie základnej schémy výstavby techník. Táto konštrukcia techník sa má pozorovať podľa nasledujúcich fáz:

- úvodná fáza, vstúpenie; zahŕňa pochopenie takých princípov, ako irimi, tenkan a maai,
- dynamická fáza tvorenia techniky a vyvedenia z rovnováhy,
- záverečná fáza, kde sa nerovnováha mení na pád alebo znehybnenie.

Rešpektovanie týchto fáz by nemalo narušovať kontinuitu nagare, ktorého požiadavka je prispôbená požadovanému stupňu. Táto schéma síce pôsobí akademicky a prísne, ale pojem kontroly by mal byť prítomný všade vo výučbe a dávať jej pružnosť. Postupne má byť druhý ukazovateľ, výstavba techník, začlenený do tretieho ukazovateľa, lebo dobré pochopenie princípov jednoty a rešpektovanie celistvosti má viesť k presnej schéme budovania techník. Akokoľvek, na úrovni prvého danu sa zdá tento druhý ukazovateľ akousi nevyhnutnou podporou pre rozvíjanie tretieho ukazovateľa.

Príklad pozorovaného správania (omote a ura):

- *v katatedori ikkjó: priamo uchopiť ruku s premiestnením vo vstupe, bez narušenia kontroly a zbytočných pohybov (manierizmus),*
- *svojou rovnováhou uviesť partnera do nerovnováhy*
- *zladenie útoku ukeho s vykonaním techniky v nadväznosti cukuri – kuzuši – gake/osae, vstúpenie – vychýlenie – hod/znehybnenie.*

Poznámka: budovanie techník sa môže začať iba s určitým minimom fyzickej kondície. Netreba to chápať v úzkom zmysle slova, teda výlučne fyzická, založená na svaloch (taikju rjoku). Vytrvalosť, odolnosť (telesná, emocionálna) atď. sú výsledkami psychologického prípravu.

Nedostatok fyzickej prípravu (v širšom slova zmysle) má často za následok stratu technickej vyváženosti alebo disciplíny. Tento rozmer necháme stranou. Je sporný pri každej

skúške a musí byť hodnotený vzhľadom k veku a pohlaviu kandidáta. Nemá byť hodnotený sám o sebe. Je to úsilie kandidáta vynaložené na zlepšenie fyzickej kondície, ktoré má byť hodnotené bez ohľadu na východziu situáciu.

1.2.3 Princíp celistvosti (integrity)

Pochopenie všeobecného a základného princípu, podľa ktorého má technika aikidó zachovať a posilniť (v najširšom zmysle slova) fyzickú a mentálnu integritu oboch účastníkov, vytvára tretí ukazovateľ overenia schopností. Tento princíp v širšom kontexte zahŕňa aj všetky ostatné elementy:

- potrebnú jednotu tela, zamerania centra, angažovania tela do akcie,
- potreba správneho správania sa (šisei), ovládania a adekvátneho využitia svojho fyzického potenciálu, potreba prispôbeného rytmu medzi pohybmi a vnútri pohybu (kokju a kokju rjoku),
- nevyhnutnosť zachovať svoj potenciál, disponibilitu a pohyblivosť, svoju schopnosť reakcie a ostražitosť (zanšin a mecuke) počas celej situácie, nevyhnutnosť udržať dostatočnú pozornosť a koncentráciu vo vzťahu k ukemu.

Príklad pozorovaného správania (omote a ura):

Pre toriho:

- *centrovanie - koncentrácia: lakte tori nesmie odtrhnúť od tela atď.,*
- *zachovať svoju rovnováhu (nebyť vyvedený z rovnováhy technikou a pohybmi ukeho),*
- *brániť svoju integritu (nedať sa zasiahnuť ukeho údermi), základ bojovej reality,*
- *brániť integritu ukeho (neudrieť a nezraníť ho),*
- *správny postoj (nebyť ohnutý ani pokrivený, vrch a spodok tela pracujú v náväznosti),*
- *držanie panvy (bez prílišného vysadenia) a kĺbov (ramená a kolena) umožňujúce dostatočný rozsah pohybu.*

Pre ukeho:

- *mať správanie útočníka: vložiť sa do útoku bez samovražedného správania (nie chybný šómen), vytvoriť pre toriho správnu situáciu a akceptovať jej vývoj bez negatívneho predpokladu,*
- *mať tvorivý postoj, útokom alebo úchopom vytvoriť situáciu vyžadujúcu toriho reakciu, rešpektovať pritom „logiku dynamicky“, ostať duchapritomný, aktívny, ostražitý a prispôsobivý počas celej techniky,*
- *prehrať bez zranenia sa.*

Všetky tieto fyzické úlohy sa postupne v priebehu pokroku praktikujúceho vyvinú až v psychické a mentálne (pokojnosť, vyrovnanosť, pohotovosť, atď.).

Príklad pozorovaného správania:

- *rešpektovať partnera, nepreukazovať agresivitu, hrdosť, mstivé úšklabky,*
- *nenechať sa ovládnuť strachom alebo ho prejavíť,*
- *neponižovať, nepohrdať, nepreukazovať svojou nenútenosťou nezdvorilý postoj voči partnerovi (rešpektovať etiketu v jej forme a základe šisei a reigisaho),*

1.2.4 Zhrnutie

Hodnotenie kandidátov pri skúške na prvý dan pozostáva:

- overiť teoretickú znalosť techník,
- overiť, či kandidát realizuje techniky, rešpektujúc ich základnú výstavbovú schému,
- overiť, či kandidát realizuje techniky preukazujúc, že celistvosť (integrita) oboch praktikujuúcich je dôležitá.

1.3 Priebeh skúšky

Budú požadované nasledovné rôzne typy úkonov, v poradí a trvaní stanovenými skúšobnou komisiou:

- suwari waza
- hanmihandači waza
- tači waza (úchopy a údery)
- uširo waza

Dve alebo tri formy podľa výberu skúšobnej komisie:

- randori (taninzu gake, s dvoma protivníkmi)
- tantodori
- džodori a džo nage waza

KRITÉRIA HODNOTENIA

2.

NIDAN

2.1 Definícia úrovne

Úroveň nidan, druhý dan, má dovoliť prejavíť schopnosť ovládania „nástrojov“ definovaných v prvom dane a nielen všeobecné pochopenie a znalosť. Je vhodné byť viac náročný v hodnotení už určených kritérií a odtiaľ si vziať niekoľko doplňujúcich ideí.

2.2 Ukazovatele

2.2.1 Formálna znalosť techník

Podľa platného názvoslovia techník. Techniky vyžadované skúšobnou komisiou musia byť vykonané bez zaváhania.

2.2.2 Stavba techník

Doplňujúca požiadavka by mala byť zameraná na plynulosť vo výstavbe techník na zlepšenie kontroly vzdialenosti s partnerom vo všetkých fázach pohybu a na schopnosť predvídať (anticipácia).

2.2.3 Princíp celistvosti (integrity)

Najmä po tejto stránke by mala byť skúšobná komisia náročnejšia a všetky princípy vyjadrené v prvom dane by sa mali prejavíť vo výkone kandidáta v druhom dane a to najmä fyzickou angažovanosťou (samozrejme, hodnotenie je prirodzene prispôbené veku kandidátov a žiadnym spôsobom neuprednostňuje technický charakter výkonu).

Malo by sa začať prejavovať ovládanie princípu irimi a vzťahu irimi – tenkan: dosiahnuť centrum druhého, neskôr byť sám centrom.

2.3 Priebeh skúšky

Budú požadované nasledovné rôzne typy úkonov, v poradí a trvaní stanovenými skúšobnou komisiou:

- suwari waza
- hanmihandači waza
- tači waza (úchopy a údery)
- uširo waza

Dve alebo tri formy podľa výberu skúšobnej komisie:

- randori (taninzu gake, s dvoma protivníkmi)
- tantodori
- džodori a džo nage waza

KRITÉRIA HODNOTENIA

3. SANDAN

3.1 Definícia úrovne

Úroveň sandan, tretí dan, by už mala dovoliť preukázať úplné ovládanie techník, schopnosť prispôbiť ich vo všetkých situáciách a vyústiť v slobodu ich aplikovania.

Doplňujúce požiadavky a nároky majú okrem ovládania predchádzajúcich kritérií spočívať zvlášť na:

- úplnej sebakontroly a kontrole konania,
- schopnosti v prípade potreby meniť techniku už od začiatku (prispôsobivosť),
- pohotovosti v každom okamihu výkonu,
- dokonalom ovládaní princípu irimi,
- presnom odhade maai (kontrola vzdialenosti ako v druhom dane a správne načasovanie),
- schopnosti presadiť a udržať rytmus vnútri pohybu.

3.2 Priebeh skúšky

Budú požadované nasledovné rôzne typy úkonov, v poradí a trvaní stanovenými skúšobnou komisiou:

- suwari waza
- hanmihandači waza
- tači waza (úchopy a údery)
- uširo waza
- tantodori
- džodori a džo nage waza
- tačidori
- kumitači
- kumidžo
- randori (taninzu gake, s tromi protivníkmi)

KRITÉRIA HODNOTENIA

4. JONDAN

4.1 Definícia úrovne

Úroveň jondan, štvrtý dan, by už mala dovoliť preukázať úplné ovládanie základných techník a ich obmien.

Požiadavky majú teda spočívať v ovládaní predchádzajúcich požiadaviek, zvlášť doplnených o:

- spôsob prevahy v každom okamihu,
- prispôsobenie výkonu partnerovi a situácii (aiki),
- (vnútorná) vyrovnanosť kandidáta,
- schopnosť vyjadriť kvalitu svojho vnímania, svoj stupeň integrácie a svoju slobodu ovládania princípov a umenia

4.2 Priebeh skúšky

Aby bolo možné zhodnotiť to, čo je požadované na danú úroveň, skúška by mala prebehnúť formou o niečo odlišnejšou od predchádzajúcich stupňov.

Odvolávka na názvoslovie 4.danu je totožná s názvoslovím pre 3. dan, doplnená o futaridori.

Pokúša sa uviesť do rovnováhy:

- požiadavky s určenou formou útoku a požadovanou technikou,
- požiadavku džiju waza na určenú formu útoku,
- požiadavku henka waza (rozličné formy určitej techniky a (alebo) náväznosť na základnú štruktúru týchto techník).

Budú požadované nasledovné rôzne typy úkonov, v poradí a trvaní stanovenými skúšobnou komisiou:

- suwari waza
- hanmihandači waza
- tači waza (úchopy a údery)
- uširo waza
- tantodori
- džodori a džo nage waza
- tačidori
- kumitači
- kumidžo
- futaridori
- randori (taninzu gake, s tromi protivníkmi)

KRITÉRIA HODNOTENIA

5., 6. GODAN ROKUDAN

Stupne až po štvrtý dan (vrátane), sledujú technické zdokonaľovanie sa v aikidó. Táto technika má byť považovaná za základ umožňujúci praktikujúcemu rozvoj všetkých jeho schopností. Počnúc stupňom piaty dan, má byť technické ovládanie aikidó skompletizované aj s duševnou stránkou a takisto správaním vo všeobecnosti.

Priradenie vysokých stupňov ako piaty dan, má byť založené na overení či praktikujúci cvičenec aikidó môže nájsť cestu určitej slobody a osobnejšieho vyjadrenia. Podmienky priradovania stupňov a ich úrovne nemôžu byť jednoducho prenesené z podmienok prvých štyroch danov.

Príklad: Od kandidátov môže byť požadované zúčastniť sa dvojdňového seminára a písomne pripraviť prácu 3 mesiace pred prezentáciou. Kandidát by mal byť zvlášť pozvaný viesť kurz alebo predniesť prednášku vo vzťahu so svojou písomnou prácou. Seminár by mal byť podporený kolégiom expertov, ktorí na jeho konci vyslovia názor. Tento môže byť podnetom k návrhu uznania vyššieho stupňa Kolégiom danov.

PRÍLOHA
ZOZNAM TECHNÍK PRIORITYNÝCH
PRE HODNOTENIE ŠODAN A NIDAN.

Suwari waza

Šomen uči: ikkjó, nikjó, sankjó, jonkjó, gokjó, irimi nage, kote gaeši
Jokomen uči: ikkjó, nikjó, sankjó, jonkjó, gokjó, irimi nage, kote gaeši
Kata dori: ikkjó, nikjó, sankjó, jonkjó, irimi nage
Rjote dori: kokjú hó, ikkjó, nikjó, sankjó, jonkjó, irimi nage, kote gaeši
Rjo kata dori: ikkjó, nikjó, sankjó, jonkjó

Hanmi hantači waza

Katate dori: ikkjó, nikjó, sankjó, jonkjó, irimi nage, kote gaeši, šihó nage, kaiten nage, sumi otoši, kokjú nage
Rjote dori: šihó nage, kokjú nage
Uširo rjó kata dori: ikkjó, nikjó, sankjó, kote gaeši, kokjú nage

Tači waza

Aihanmi katate dori: ikkjó, nikjó, sankjó, jonkjó, irimi nage, kote gaeši, šihó nage, ude kime nage, koši nage, sumi otoši, kokjú nage
Gjakuhanmi katate dori: ikkjó, nikjó, sankjó, jonkjó, irimi nage, kote gaeši, šihó nage, kaiten nage, sumi otoši, hidži kime osae, ude kime nage, ude garami, kokjú nage
Kata dori: ikkjó, nikjó, sankjó, jonkjó, irimi nage, kokjú nage
Mune dori: ikkjó, nikjó, sankjó, jonkjó, šihó nage, kokjú nage
Rjó te dori: ikkjó, nikjó, sankjó, jonkjó, irimi nage, kote gaeši, šihó nage, ude kime nage, tenči nage, koši nage, kokjú nage
Rjó kata dori: ikkjó, nikjó, sankjó, jonkjó, irimi nage, kote gaeši, šihó nage, ude kime nage, koši nage, sumi otoši, kokjú nage
Rjó katate dori: ikkjó, nikjó, sankjó, jonkjó, irimi nage, kote gaeši, šihó nage, ude kime nage, koši nage, kokjú nage, džúdži garami
Čudan cuki: ikkjó, sankjó (uči kaiten), irimi nage, kote gaeši, šihó nage, kaiten nage, ude kime nage, kokjú nage, hidži kime osae, uširo kiri otoši
Džódan cuki: ikkjó, sankjó (uči kaiten), irimi nage, kote gaeši, šihó nage, ude kime nage, kokjú nage
Šómen uči: ikkjó, nikjó, sankjó (soto kaiten, uči kaiten), jonkjó, gokjó, irimi nage, kote gaeši, šihó nage, kaiten nage, kokjú nage
Jokomen uči: ikkjó, nikjó, sankjó, jonkjó, gokjó, irimi nage, kote gaeši, šihó nage, ude kime nage, kokjú nage
Katadori men uči: ikkjó, nikjó, sankjó, irimi nage, kote gaeši, šihó nage, ude kime nage, koši nage, kokjú nage
Mae geri: iromi nage

Uširo waza

Uširo rjóte dori: ikkjó, nikjó, sankjó, jonkjó, hidži kime osae, irimi nage, kote gaeši, šihó nage, džúdži garami, koši nage, kokjú nage
Uširo rjó kata dori: ikkjó, nikjó, sankjó, jonkjó, irimi nage, kote gaeši, aiki otoši, kokjú nage
Uširo eri dori: ikkjó, nikjó, sankjó, jonkjó
Uširo katate dori kubi šime: ikkjó, sankjó, koši nage, kote gaeši, šihó nage, kokjú nage