

AIKIDO-CLUB



'EN SHIN'

VOOR HET BEOEFENEN VAN AIKIDO HEBBEN WE
EEN PARTNER NODIG.

OM TE KUNNEN OEFENEN HEBBEN WE
ZIJN LICHAAM EN LEDEMATEN NODIG.

IN VERTROUWEN LEENT HIJ ONS
ZIJN LICHAAM OM MEE TE WERKEN.

LAAT ONS STEEDS ZODANIG HANDELEN DAT DIT
VERTROUWEN NOOIT BESCHAAMD WORDT !!!!!!!



De zeven deugden van de Bushido

Welwillendheid

Beleefdheid

Waardigheid

Loyaliteit

Rechtvaardigheid

Moed

Eer

**Men moet geen Samoerai zijn om deze toe te passen,
zowel IN als BUITEN de dojo**



AIKIDO

Etymologisch bekeken bestaat Aïkido uit 3 ideogrammen:

AI : eenheid
KI : levensenergie
DO : weg

AIKIDO : 'De weg van de eenheid der krachten'.

HISTORIEK

Meester Morihei Ueshiba

° : 14/12/1883 te Tanabe

† : 26/04/1969

1915: Ontmoeting met TAKEDA SOKAKU van DOITO RYU

1919: wordt volgeling van DEGUSHI WANISABURO
stichter van de Omote leer, een godsdienstige sekte. Helpen hem er terug
bovenop na overlijden van zijn vader en twee zonen.

1925: krijgt verlichting 'SATORI'

1940: uitbreken W.O.II : -verspreiden leerlingen
-budoscholen onder staatstoezicht

Morihei Ueshiba trekt zich terug in IWAMA
geeft dojo te Tokyo aan zijn zoon KISHOMARU UESHIBA, huidige leider van
hoofdzetel van AIKIDO

1951: MOCHIZUKI MINORU naar Europa (Fr.) Aïkido voorstellen.

1956: Demonstraties in openbaar, veelvuldige openingen van dojo's in scholen,
universiteiten en ondernemingen.

1961: TOHEI KOICHI naar Hawaii en USA
O Sensei demonstreert op Hawaii op 78-jarige leeftijd

1970: Oprichting BCVA , verspreiding Aïkido onder technische leiding van
TAMURA NOBUYOSHI

1975: Oprichting IAF in meer dan 40 landen.

1982: Ontstaan van 2 autonome vleugels
Vlaams : V.A.V.
Waals : A.F.A.

1985: Aikido erkend door BLOSO als gevolg van de oprichting V.V.A.



GESCHIEDENIS

AIKIDO is een samenstelling van de Japanse krijgskunsten beoefend door de SAMOURAI gedurende honderden jaren en die Ueshiba Sensei, na jaren van harde training, omvormde tot zijn unieke discipline van het Aïkido.

Voor WO II was Aïkido niet toegankelijk voor het grote publiek maar voorbehouden aan deskundigen in BUDO, adel, hoge officieren en personaliteiten uit de politieke wereld.

Na WO II besliste Morihei Ueshiba dat de hele wereld in de mogelijkheid moest zijn om zijn Aïkido te leren. Hij zond zijn persoonlijke leerlingen uit over de hele wereld, en via Frankrijk voor Europa.

De V.A.V. (Vlaamse Aïkido Vereniging), de Vlaamse vleugel van de B.C.V.A. , is tevens lid van de V.V.A. (Vlaamse Vechtsport Associatie) dat erkend is door het BLOSO. AIKIDOC CLUB 'EN SHIN' is aangesloten bij al deze verenigingen en is alzo erkend door ZEIDAN HOMBU DOJO te Tokyo.

ONZE CLUB

Aikidoclub 'En Shin' is gestart op 4 september 1991. De eerste lessen waren er meer dan 40 mensen die deelnamen aan de trainingen. Geleidelijk aan zijn we met een twintigtal overgebleven.

Na een vijftal jaren van hard en intensief trainen, sloeg de eerste Shodan (zwarte gordel) voor zijn nationaal examen. Dit was een beloning voor de club en tevens bewees ze haar waardigheid.

Het logo en de naam van de club werd bedacht door Sugano Sensei. De naam bestaat uit 2 kanji's: nl. 'EN' en 'SHIN'.

EN betekent: het hart, de kern, de geest

SHIN betekent: de kosmos, het heelal, het universum

Vrij vertaald wil dit zeggen dat vanuit het hart, de kern, alles uitstroomt in alle richtingen en zo de kosmos, het universum creëert.



ACHTERGROND



Aïkido is behalve een vorm van zelfverdediging, een in 'lichaamstaal' vervatte filosofische studie en morele discipline, die de persoonlijkheid op een natuurlijke wijze doen groeien tot volwaardigheid. Het is een dynamische vorm van meditatie, die de innerlijke potenties stimuleert, iets wat elk mens nodig heeft om te slagen in het dagelijkse leven.

De zelfbeheersing, het zelfvertrouwen, een plooibaar doorzettingsvermogen en de intuïtieve kracht om direct en juist te handelen, ontwikkelen zich gaandeweg, tegelijk met de technische ontwikkeling.

Er is dan ook geen eind aan wat je kunt leren en ontwikkelen. Hoe meer je oefent, hoe meer er is om te bereiken en hoe dieper de betekenis voor jezelf kan zijn.

Aïkido kun je niet puur theoretisch, of in je eentje uit een boek halen; het kan slechts lichamelijk en geestelijk tot ontwikkeling komen wanneer je op z'n minst een partner hebt om mee te oefenen.

Zo'n partner is niet je vijand of een gebruiksvoorwerp, maar iemand die je de gelegenheid geeft tot oefenen, iemand die je helpt jezelf bij te slijpen, iemand die je een spiegel voorhoudt, waarvan je nog veel kunt leren en die je daarom met respect en waardering tegemoet treedt.

Ueshiba's eigen benadering van het Aïkido is altijd een mysterie gebleven. Hij sprak onder meer dikwijls over één-zijn met het universum, iets dat je, in steeds andere bewoordingen, over de gehele wereld tegenkomt.

Maar hoewel hij er doorgaans uitgebreid over filosofeerde in zeer lange toespraken, ging het toch aan zijn toehoorders voorbij. Men verstond hem gewoon niet. Soms zei hij zelf: **'Welke wijsheid iemand ook mag hebben, hij zal mijn woorden niet kunnen verstaan, want ook ik begrijp niet wat ik bedoel.'**

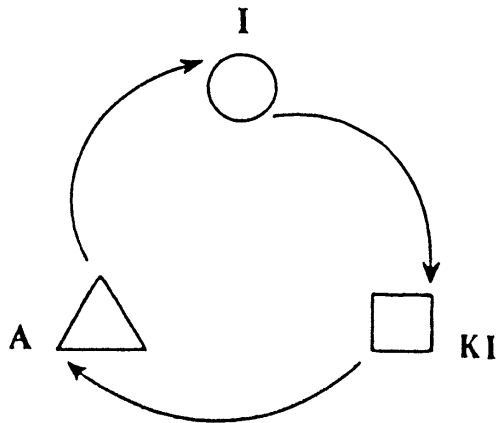
Het kwam er in feite op neer, dat een ieder 'die gehypnotiseerd werd door zijn waarlijk adembenemende uitvoering van de technieken, daar een eigen wijsheid moest in zoeken. Op basis van universele vormloosheid opent Aïkido namelijk voor iedereen een eigen natuurlijke weg.

Zodra je wijsheid - in plaats van resultaat - zoekt in de onmetelijke hoeveelheid technieken, zodra je uit de hypnose van de uiterlijke schijn raakt, zodra je niet meer alleen denkt bezig te zijn met een tegenstander en zijn aanval, maar zowel lichamelijk als geestelijk betrokken raakt bij het totale wezen van de mens dat verder reikt dan alleen het kenbare, dan ...



Ueshiba volgde het principe van de geest die het lichaam tot overwinning leidt, en niet andersom. Hij ontmoedigde vragen en legde de nadruk op het zelf-doen en zelf vinden.

Ueshiba liet veel van zijn technieken ter plaatse ontstaan, en zag zichzelf als medeleerling van de natuur bij het uitwerken ervan. Dat was zijn meesterschap. Het steunde op veel fantasie en een enorm gevoel voor mogelijkheden. Dit alles probeerde hij ook aan anderen duidelijk te maken. Jammer genoeg gingen zijn ideeën bij de meeste van zijn leerlingen verloren. Men interesseerde zich enkel voor de resultaten en kopieerde gewoon de bewegingen. Daarom is er nu, na zijn dood nog maar weinig te vinden van wat hij zelf met zoveel moeite kon uitleggen.



Begin in een driehoek, beweeg in een cirkel en eindig vierkant.
Aan het eind ben je weer net zo ver als bij het begin toen er niets was.

Aïkido propageert en beoefent een geweldloze, maar toch effectieve methode. Harde maatregelen als trappen, stoten en breektechnieken ontbreken als verdedigingsmiddel. Hoewel een ieder ze wél zelf kan toevoegen, worden ze niet voor dat doel aangeleerd.

Er is ook geen competitie en dus weinig prestatiedwang, wat de sfeer in een school en de vriendschappelijke banden (met oefenpartners, maar ook met andere scholen) ten goede kan komen.

Dit alles vormt een goede basis voor het veilig experimenteren met de eindeloze hoeveelheid mogelijkheden.

Er is geen vorm of stijl; de beweging van Aïkido is de beweging van de natuur. Als Aïkido slechts een trainen van vormen wordt, dan wordt de natuurlijkheid in ons eigen bewegen niet bereikt. Het is de inhoud die aan de vorm betekenis geeft, en niet andersom!

Dit betekent onder meer, dat je de techniek in jezelf moet herkennen, en dat het verschil tussen 'jouw' kunstje en 'mijn' kunstje zo groot niet is nu je eenmaal ontdekt hebt, hoe je uit dezelfde natuurlijke bron kunt putten.

Aïkido maakt veel waar op moreel en sociaal niveau, iets dat voor weinig andere zelfverdedigingssystemen en -sporten in die mate geldt. De meeste beoefenaars van gevechtskunsten zijn teveel bezig met de uiterlijke vorm en de technische beheersing en vergeten daarbij dikwijls dat zij ook met zichzelf-in-relatie-tot-hun-medemens bezig zijn.



HET BELANGRIJKSTE ...

KI: Ki of CHI is de universele levenskracht. Ieder levend wezen beschikt over KI, zoniet zou het hopeloos sterven.

Het gebruiken van deze levensenergie kan echter bewust gebeuren en zeer geconcentreerd. Het centrum van ons lichaam ligt ongeveer twee vingerhoogten onder de navel en twee centimeter naar binnen toe. Dit noemen we het TANDEN (TANTIEN). Voor ons is dit het belangrijkste TANDEN aangezien we er in het geheel acht hebben.

Het is in het TANDEN dat we bewust KI kunnen opladen of van waaruit we KI kunnen ontladen. KI opladen doen we voornamelijk door onze ademhaling (KOKYU). Vandaar kennen we ondermeer KOKYU - NAGE, een worp die we uitvoeren door onze ademhaling.

AIKI - NAGE : Dit is het uiteindelijke doel van Aïkido. Hier zijn we op het punt dat lichaam, geest, gevoel, beweging en ademhaling een zulkdanig geheel vormen dat het ons mogelijk wordt iemand te werpen zonder hem zelfs aan te raken!

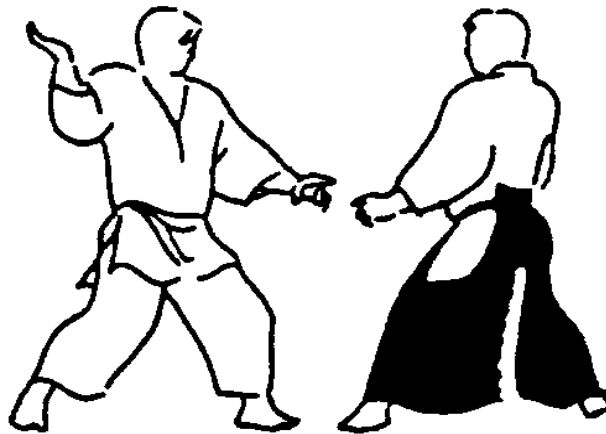
合氣



PERSONEN EN KLEDING

Ook al is in Aikido iedereen even belangrijk, toch maken we een onderscheid in benaming naargelang de actie die iemand uitvoert.

De persoon links voert hier een “aanvallende” actie uit en die noemen we: UKE.
De persoon rechts voert een verdedigende actie uit en die noemen we: TORI.



UKE draagt een witte KEIKOGI (gewone oefenkledij).

UCHI draagt eveneens een witte KEIKOGI met daarover een zwarte of donkerblauwe HAKAMA (Japanse broekrok).

Het doel van de HAKAMA is de bewegingen van de voeten onzichtbaar te maken voor de tegenstander.

Wat wij noemen een “Gordel” noemt in het japans een OBI.

BV: KIIRO NO OBI, KURO NO OBI (gele gordel, zwarte gordel).

Daar we doorgaans de japanse benamingen van de kleuren niet kennen kunnen we dus ook gerust GORDEL zeggen in plaats van OBI.

Een leraar noemen we: SENSEI.

Heel beleefd kunnen we zeggen: O’SENSEI. Dit wil ook gewoon leraar zeggen, maar we gebruiken deze term enkel tegenover een grootmeester.

Leerling noemen we: SEITO.



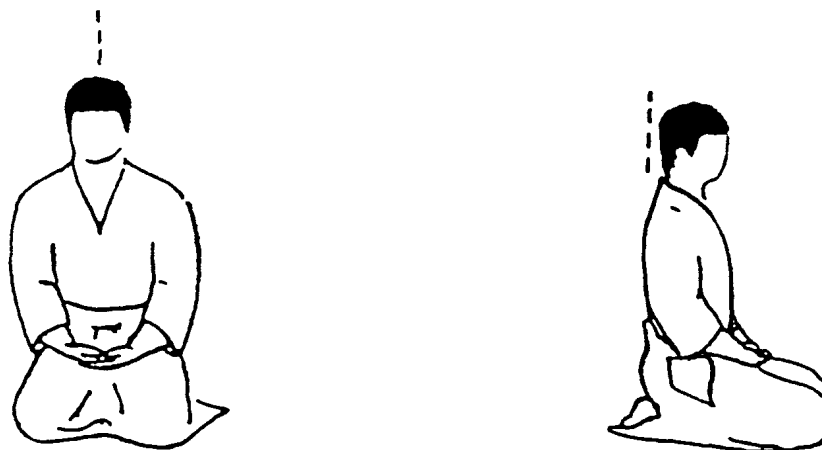
ZA - HO

Letterlijk: zitoefening. Ook: Wijze van zitten.

ZA: een zitplaats. ZABUTON: zitten op ...

HO: manier, wijze enz. ...

Bij ZA-HO gaat het er niet om, om gewoon even te gaan zitten en lekker in elkaar te zakken!!! Integendeel: de wervelkolom wordt loodrecht gehouden en de kruin wordt als het ware opgetrokken door een onzichtbare draad, waardoor ook je nek automatisch gestrekt wordt.



Vanuit deze houding ontspan je gans het lichaam en dien je na een tijdje het gevoel te krijgen dat je in de grond GEWORTELD zit.

SHI - ZEN



De meest natuurlijke 'Staan-houding'.

SHI-ZEN zouden we vrij kunnen vertalen als een '**Ontspannen aanwezig zijn**'.

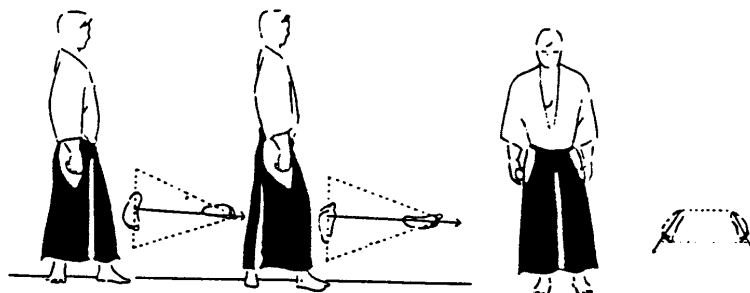
De regels die we toepassen bij ZA-HO zijn ook hier van toepassing. Het is een zogenaamde '**oneindige houding**'!

De inwerking van deze houding is zo diepgaand dat er uiteindelijk géén verschil meer is tussen gewoon **STAAN en BEWEGEN**.

Alvorens over te gaan tot bepaalde acties is het soms nuttig even deze houding aan te nemen.

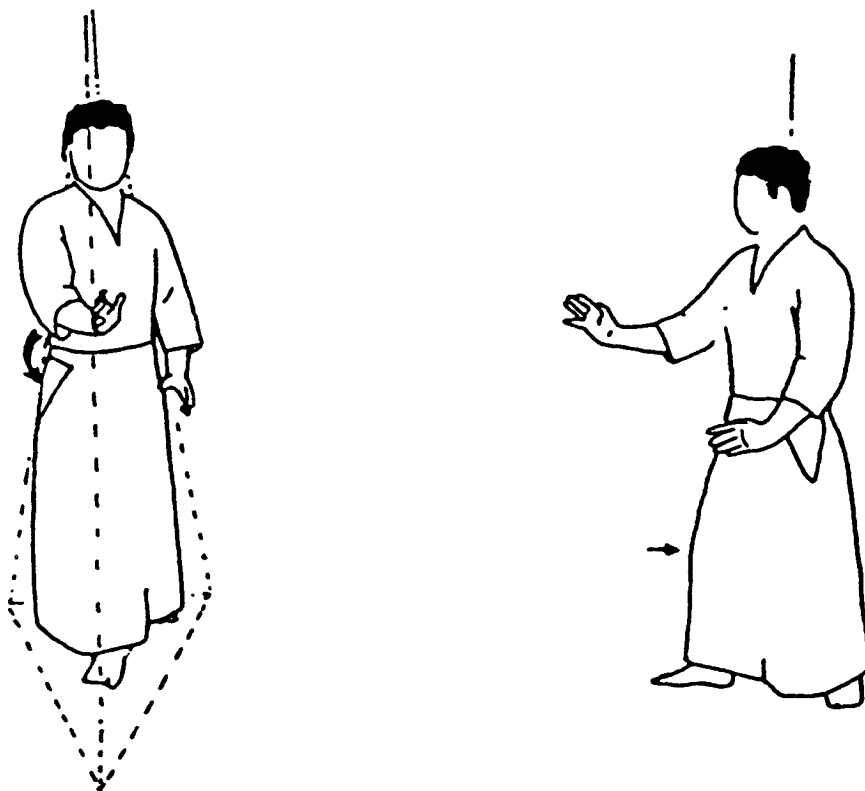
K A M A E (Houding)

Buiten de natuurlijke houding (**SHIZENTAI**) kennen we nog **HIDARI** (links) en **MIGI** (rechts).



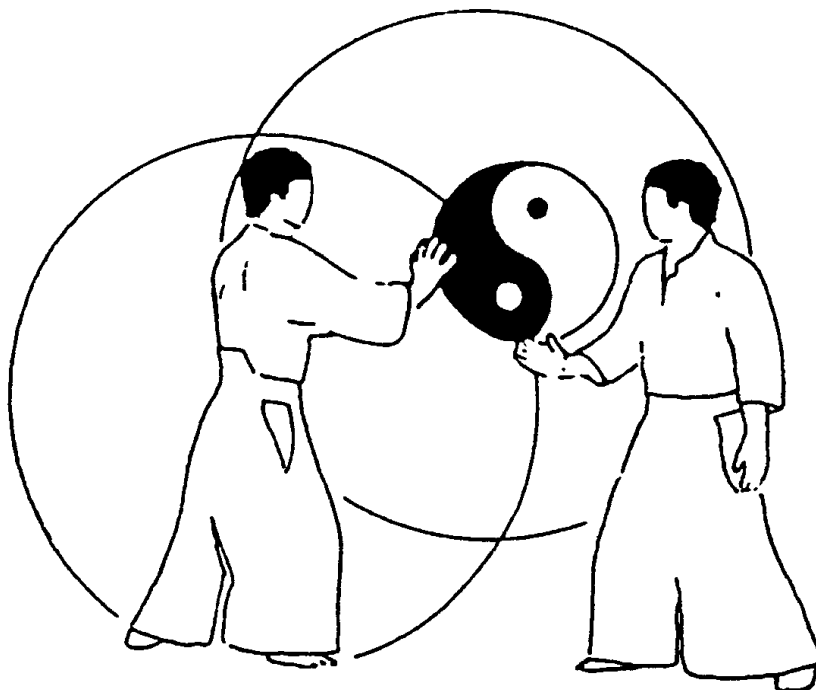
Voor **HIDARI** en **MIGI** - **KAMAE** gelden volgende principes:

- zorg er steeds voor dat je lichaam een **PIRAMIDE** vormt. Dit verkrijg je door je voeten in een driehoek te plaatsen: **SANKAKUTAI**.
- De voorste hand komt op één lijn met de voorste voet zodat je een smal doelwit vormt.
- De achterste voet staat in een hoek van 90° ten opzichte van de voorste voet. (**T-houding**).
- Het contact met de grond dient zo licht mogelijk te zijn zodat je zo snel mogelijk kunt verplaatsen.



MA - AI (onderlinge afstand)

MA-AI is inderdaad de afstand tussen jou en je oefenpartner. Nochtans houdt deze term meer in dan enkel een 'in meters uit te drukken afstand'. Veeleer bedoelen we hiermee de ruimte waarin we onze technieken uitvoeren. Staan we te dicht bij elkaar dan wordt deze ruimte beperkt, staan we te ver dan wordt deze ruimte zo groot dat ze groter wordt dan ons eigen KI of energiegebied.



Ideaal is wanneer we juist elkaars handen kunnen aanraken.
In feite gaat de term MA-AI nog veel verder.
We verstaan er ook onder de kunst om voordeel te trekken van onze omgeving. Bv.:
het licht dat vanuit een venster binnenvalt enz.... en de kunst je tegenstander binnen
je eigen krachtveld te brengen.

PRINCIPES

Bij het uitvoeren van Aïkido-technieken houden we rekening met vier fundamentele principes:

1. IRIMI (iriguchi: ingang):

We gaan in op de kracht van de tegenstander. We stappen zelf binnen zijn eigen energiecentrum.

vb: wordt er getrokken dan bewegen we mee naar voren.

2. TENKAN (ten: uitspreiden):

We spreiden ons eigen energiecentrum uit en brengen de tegenstander binnen ons eigen energiecentrum.

vb: wordt er geduwd dan geven we mee naar achter toe.

3. OMOTE (letterlijk: buiten):

We gaan de aanval tegemoet en buigen de aanvalskracht af naar buiten toe.

4. URA (letterlijk: achter):

We laten de aanval gebeuren maar buigen de aanvalskracht af langs achter.

LET WEL :

Het is enkel oefening die je de ware betekenis van deze begrippen zal bijbrengen. Het is immers veeleer een kwestie van **VOELEN** dan wel van **BEGRIJPEN**.



BASISTECHNIEKEN

Algemene term: WAZA (techniek)

UKEMI-WAZA:	valbreek techniek
KATAME-WAZA:	immobilisatietechnieken (klemmen)
NAGE-WAZA:	techniek van het werpen

Basistechnieken in NAGE-WAZA

SHIHO-NAGE	SHIHO: de vier windstreken
IRIMI-NAGE	ingaaende worp
KAITEN-NAGE	terugkeren, draaien
TENCHI-NAGE	hemel-aarde worp
KOTE-GAESHI	pols naar buiten draaien

Basistechnieken KATAME-WAZA

Hier maken we het onszelf een beetje gemakkelijker, want we gaan de klemmen gewoon een nummer geven.

UDE OSAE	IKKYO	(ichi: één)
KOTE MAWASHI	NIKYO	(ni: twee)
KOTE HINERI	SANKYO	(san: drie)
TEKUBI OSAE	YONKYO	(yon: vierde, vier = shi)
GOKYO	GOKYO	(go: vijf)



UKEMI-WAZA

WAZA: techniek

UKEMI: breken van een val

Ukemi wil niet zeggen VALLEN (=ORIBU).

Vallen kan immers iedereen, val-breken vereist echter oefening.



Meestal doen we dit door te rollen, waarbij de richting ook de naam geeft aan de techniek.

MAE: voorwaarts

USHIRO: achterwaarts

of **MAE-USHIRO**: voorwaarts en daarna achterwaarts



Een uitzondering hierop is de zijwaartse valbreektechniek waarbij we meestal niet rollen.

YOKO: zijwaarts, zijkant

Zo kennen we ook: **YOKO**(men) **UCHI**: zijwaartse slag

YOKO GERI: zijwaartse stamp enz ...

SHIKKO



Een belangrijke techniek die we regelmatig beoefenen is SHIKKO of “Wandelen op de knieën”. Meer letterlijk vertaald zouden we kunnen zeggen: “Zitten als een kind”. SHIKKU: zitten op, zitten als KO: kind



Belangrijk aan deze oefening is dat we meer dan ooit als één geheel moeten bewegen om vooruit te komen en ons natuurlijk evenwicht te bewaren.

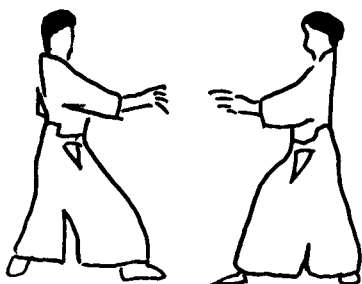


ONDERLINGE HOUDING

Behalve de afstand is ook de onderlinge houding belangrijk. Hier maken we onderscheid tussen drie verschillende houdingen:

WAZA: betekent hier wederom techniek, maar niet techniek van ... dan wel techniek uitvoeren al ...

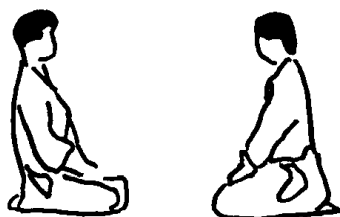
bv: DACHI of TACHI WAZA



TACHI WAZA

TATSU: rechtop staan

DWZ: techniek uitvoeren terwijl we rechtop staan.



SUWARI WAZA

SUWARA: zitten



HANMIHANDACHI WAZA

HANDACHI noemen we ook **HANMIDACHI:**

De betekenis is voor ons een beetje grappig.

HAN= half

MI= lichaam

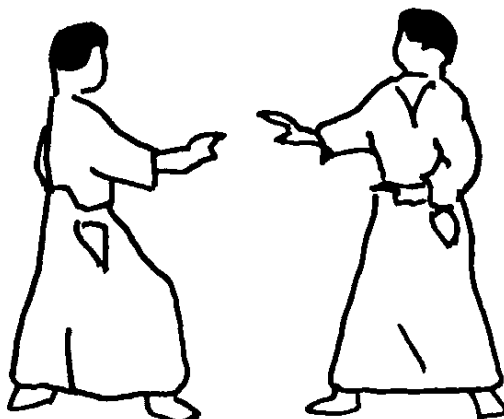
DWZ: de ene persoon staat rechtop, terwijl de andere nog slechts een half lichaam heeft. Hij zit immers op de knieën waardoor zijn lengte nog maar half is.



In TACHI WAZA zijn er uiteindelijk slechts twee onderlingen houdingen van waaruit we kunnen vertrekken.

Ofwel staan we allebei met dezelfde voet vooruit: AIHANMI

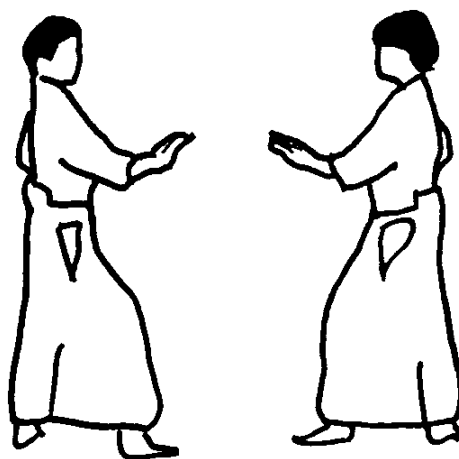
ofwel staan we met een verschillende voet vooruit, waardoor je partner als het ware je eigen spiegelbeeld wordt: GYAKU-HANMI.



AiHANMI,
gelijkstand

Om de naam van de uit te voeren technieken niet eindeloos lang te maken, laten we de benaming GYAKU-HANMI meestal vallen.

Practisch: wordt er niet uitdrukkelijk AI-HANMI gezegd, dan wordt GYAKU-HANMI verondersteld.



Guaku hanmi, spiegelstand

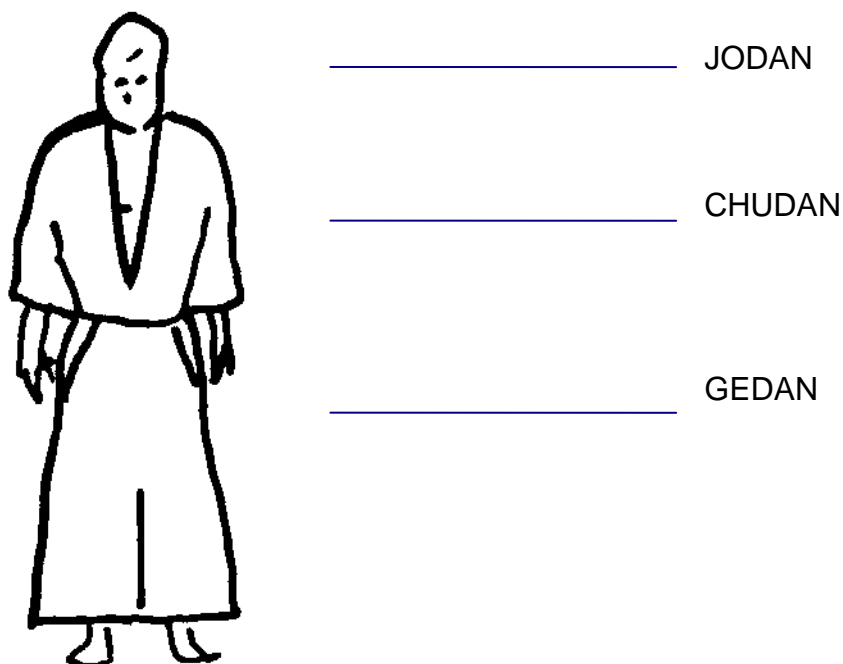
ZONES VAN HET LICHAAM

Bepaalde aanvalsvormen zullen meestal voorafgegaan worden door de lichaamszone waarop de aanval gericht is.

Er wordt slechts onderscheid gemaakt tussen drie zones.

We duiden ze telkens aan met DAN.

DAN: niveau, hoogte zoals DAN ook een niveau van bekwaamheid kan aanduiden. (DAN-graden).



JO: boven, over, naar boven gaan

CHU: midden

GE of **KA:** beneden, onder, naar beneden gaan

BV: CHUDAN TSUKI: slaan naar het midden

LET WEL: TSUKI komt van het werkwoord: TSUKU dat veel betekenissen heeft: slaan, steken, aanraken, verenigen, in contact komen met ... enz.

Het is dus de leraar (SENSEI) die nader moet bepalen wat hij bedoeld aangezien TSUKI veel te algemeen is.

AANVALSVORMEN

Alvorens over te gaan tot een overzicht van de diverse aanvalsvormen, is het misschien nuttig enkele begrippen nader te verklaren.

Net zoals in het Nederlands zijn er in het Japans verschillende manieren om een zelfde begrip aan te duiden.

Om een eenvoudig voorbeeld te geven: in plaats van te zeggen RECHTS, kunnen we ook zeggen NIET LINKS of DE TEGENOVERGESTELDE KANT VAN LINKS of indien we links bezig zijn gewoon: de andere kant.

Zo ook vinden we in de japanse termen veel verschillende benamingen voor een zelfde techniek.

Daarom is het misschien niet overbodig te weten wat bepaalde termen eigenlijk betekenen.

RYO: komt van RYOHO en wil zeggen: beide

TE: letterlijk: hand ofwel een afkorting van TEKUBI: POLS

TORU: grijpen (vandaar TORI: greep)

KATA: één van beiden (enkel in samenstellingen)

BV: KATA-TE-RYO-TE-TORI

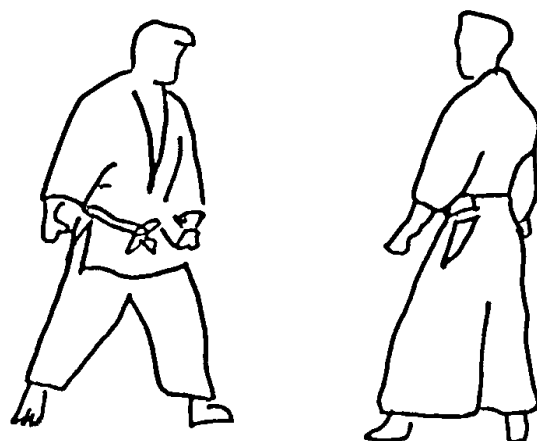
Eén van beide handen of polsen met beide handen vastgrijpen.

ENKELE AANVALSVORMEN ...

KATATE DORI:	pols nemen in spiegelbeeld
AIHANMI KATATE DORI:	gekruist pols nemen
RYOTE DORI:	de twee polsen nemen
USHIRO RYOTE DORI:	de twee polsen nemen langs achter
MOROTE DORI:	pols nemen met beide handen
KATA DORI:	zijdelingse schouder vastnemen
MUNA DORI:	kruiselingse vastnemen aan de borst
OSHITE TSUKI:	opsteekhand
SHOMEN UCHI:	slag boven op hoofd
YOKOMEN UCHI:	slag op zijkant hoofd
ERI DORI:	vastnemen van kraag langs achter
TSUKI:	vuiststoten
GERI:	aanvallen met de voet
FUTARI MOROTE DORI:	vastnemen van de armen met twee personen
KUBI SHIME:	keelgreep, wurging
TAI DORI:	beknellen van het lichaam
KOSHI DORI:	omknellen van het middel
UDE GARAMI:	armknoop
KATAMEN UCHI:	schouder grijpen en slaan enz ...
MUNA DORI MENUCHI:	kruiselingse vastnemen aan de borst en slag op hoofd
TANTO DORI:	aanval met een mes
TACHI DORI:	aanval met zwaard
JO DORI:	aanval met stok



voorbeeld: AI-HANMI KATA-TE-TORI IRIMI-NAGE



beginhouding:

AI-HANMI



UKE valt aan met

KATA-TE-TORI



TORI verdedigt met

IRIMI-NAGE

AANVALSVORMEN



pols nemen in spiegelbeeld
KATATE DORI



gekruint pols nemen
MUKAETE DORI

Aangezien MUKAETE meestal uitgevoerd wordt in AI-HANMI noemen we dit ook:
AIHANMI KATATE TORI



de twee polsen nemen
RYOTE DORI



de twee polsen nemen langs achter
USHIRO RYOTE DORI



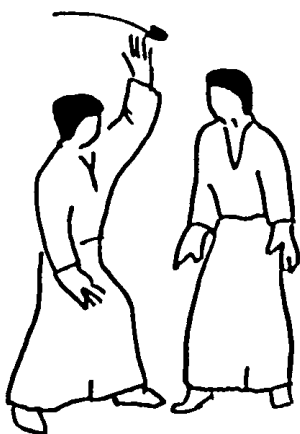
pols nemen met beide handen
MOROTE DORI



zijdelingse schouder vastnemen
KATA DORI



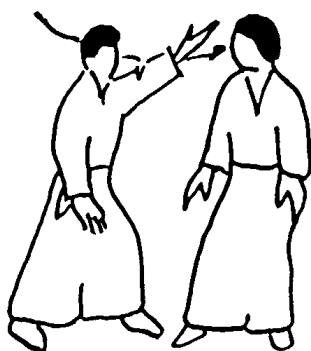
kruiselingse vastnemen aan de borst
MUNA DORI



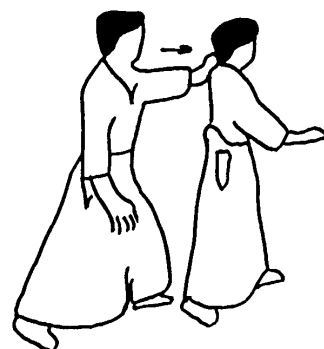
slag boven op hoofd
SHOMENUCHI



opsteekhand
OSHITE TSUKI



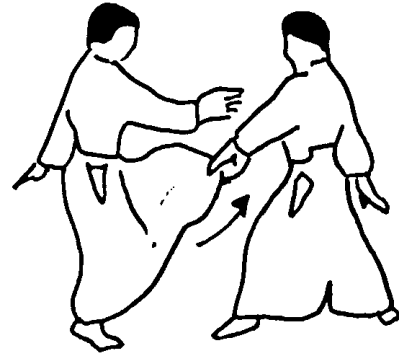
slag op zijkant hoofd
YOKOMEN UCHI



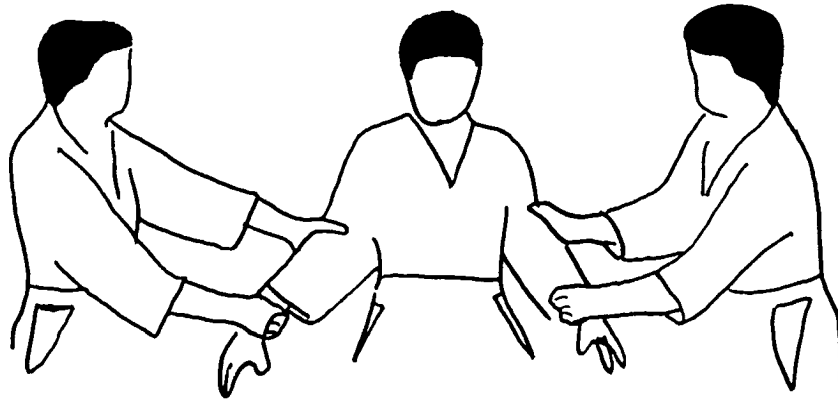
vastnemen van kraag langs achter
ERI DORI



vuiststoten
TSUKI



aanvallen met de voet
GERI



vastnemen van de armen met twee personen
FUTARI MOROTE DORI

WOORDENLIJST: JAPANS - NEDERLANDS

- ONEGAISHIMASU:** begin van de les
- DOMO ARIGATO GOSHIMASHTA:** einde van de les
- KEIKO GI:** trainingsuitrusting
- JUMBI DOSA:** opwarmingsoefeningen
- TANDOKU DOSA:** individuele opwarming
- SOTAI DOSA:** opwarmingsoefening met twee
- SHIZEN TAI:** natuurlijk houding, voeten schouderbreedte
- KAMAE:** meest voordelige houding
- HIDARI HAMMI:** vanuit shizentai, rechtervoet lichtjes vooruit
- TSUGI ASHI:** glijdende stap
- AYUMI ASHI:** normale verplaatsing
- SHIKKO:** verplaatsing op de knieën
- UCHIRO UKEMI:** rol achterwaarts
- MAE UKEMI:** rol voorwaarts
- KOTE HINERI:** sankyo
- NAGE WAZA:** werptechnieken (shihonage, kaeten nage, koshi nage, enz.)
- SHISEI:** houding
- KOKYU DOSA:** studie van de kracht AIKIDO
- SHINTAIHO:** verplaatsing
- TESABAKI:** verplaatsen van de handen
- TAISABAKI:** verplaatsen van het lichaam
- ASHISABAKI:** verplaatsen van de voeten
- MA AI:** afstand tussen twee partners
- AIHANMI:** partners in dezelfde houding
- TACHI WAZA:** rechtstaande oefening



HANMI HANDACHI WAZA: één geknield, de andere rechtstaand

SUWARI WAZA: geknield oefenen

GYAKU HANMI: tegenovergestelde houding

KEIKO HO: manier van oefenen

IPPAN GEIKO: ieder om beurt links en rechts

YOKO UKEMI: rol zijwaarts

HAISHIN UNDO: lichaamsruggegraat strekken

KATA DORI MENUCHI: één schouder genomen en terzelfdertijd slag naar voorhoofd

MUNA DORI MENUCHI: borst nemen en slag naar voorhoofd

USHIRO ROYOTE DORI: vastnemen van beide polsen langs achter

USHIRO RYO KATA DORI: nemen van schouders langs achter

USHIRO RYO HIDJI DORI: nemen van twee ellebogen langs achter

USHIRO ERI DORI: nemen van kraag langs achter

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME: nemen van pols en wurging langs achter

KOKYU RYOKU: uitstraling van de energie die door ons lichaam stroomt

HENKA WAZA: veranderlijke techniek

HIDARI: links

MIGI: rechts

KATAME WAZA: controle technieken (ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo, gokyo)

TEKUBI JUNAN UNDO: soepel maken van de polsen

KOTE MAWASHI: wringen van de pols, nikkyo

SEIKA TANDEN: middelpunt

KATAME WAZA: werpen in alle aanvalsvormen

TANDORI: oefenen met mes

TACHI DORI: oefenen met zwaard



JODORI: oefenen met stok

FURI JAMA: schouders laag, kracht in seika tanden, spieren in onderlichaam gespannen, denken aan één punt tussen wenkbrauwen, binnenkant van het hoofd.

OTAKEBI: vingers verstrengelen ter hoogte van het voorhoofd, handpalmen naar beneden, krachtig neerwaarts drukken met de kreet: Ei

IRIMI: instap van het lichaam (OMOTE beweging)

TENKAN: wegdraaien van het lichaam (URA beweging)

HENKA WAZA: veranderlijke techniek

NAGE: diegene die de techniek uitvoert

UKE: diegene die aanvalt, ondergaat

AIHAMMI KATATE DORI: nemen van dezelfde pols (gekruist)

KATATE DORI: nemen van pols aan dezelfde kant (vb linkerhand aan rechterpols)

RYOTE DORI: vastnemen van beide polsen

MAE RYO KATA DORI: vastnemen van beide schouders voorlangs

MUNA DORI: vastnemen van één hand

KATATE RYOTE DORI: één der armen genomen met de twee handen

KATA DORI: één schouder voorlangs

TE GATANA: benaming voor de arm die gebruikt wordt als zwaard

HEISOKU DACHI: aandachtshouding (voeten bijeen)

MUSUBI DACHI: voeten in hoek van 90°

HACHIJI DACHI: voeten op schouderbreedte, hielen op één lijn

ZENKUTSU DACHI: voorwaartse stand

KOKUTSU DACHI: achterwaartse stand

KIBA DACHI: zijwaartse stand

CHOKU TSUKI: rechtstreekse stoot

OI TSUKI: vorderende stoot

GYAKU TSUKI: tegengestelde stoot



KAMIZA: plaats van de ere-muur

SHIMOZA: kant waar de leerlingen zitten volgens graad, te beginnen van rechts

KAKARI GEIKO: - tegenstander gebruikt steeds dezelfde kracht, hij wordt weggesmeten of geïmmobiliseerd
- tegenstander gebruikt verschillende aanvalsvormen, hij wordt weggesmeten of geïmmobiliseerd

TANINZU KAKARI GEIKO: - verscheidene tegenstrevers gebruiken dezelfde kracht, zij worden ...
- verscheidene tegenstrevers gebruiken verschillende aanvalsvormen, zij worden ...

GO NO GEIKO: harde oefening

JU NO GEIKO: gewone oefening

RYU NO GEIKO: beïnvloeden van tegenstrever en zover brengen dat hij aanvalt volgens uw gewenste aanvalsvorm

JOSEKI: linkerkant gezien met de rug naar de kamiza (hoogste plaats)

SHIMOSEKI: rechterkant gezien met de rug naar de kamiza (laagste plaats)

KOKORO NO JUMBI DOSA: concentratieoefeningen

AMENO TORI FUNE: roeibewegingen

- | | |
|----|--------|
| 1 | ICHI |
| 2 | NI |
| 3 | SAN |
| 4 | SHI |
| 5 | GO |
| 6 | ROKU |
| 7 | SHISHI |
| 8 | HACHI |
| 9 | KU |
| 10 | JU |

ARIGATO GOZAIMAS: dank u

MOKUSO: meditatie



EXAMENVEREISTEN

VAN

MUKYU

TOT

SHODAN



TECHNIEKEN

KIHON NAGE WAZA: fundamentele worpen

SHIHO NAGE
KOTE GAESHI
IRIMI NAGE
KAITEN NAGE
TENCHI NAGE

KIHON KATAME WAZA: fundamentele immobilisatieprincipes

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO

KOKYU - KOKYU WAZA

KOKYU NAGE
AIKI NAGE



MUKYU (beginner) tot 6^{de} kyu (wit)

UKEMI WAZA
TAISABAKI
SHIKKO
KOKYUHO

TACHI WAZA

Aihanmi katatedori	IRIMINAGE (Omote - Ura)
Aihanmi katatedori	KOTEGAESHI (Omote - Ura)
Aihanmi katatedori	IKKYO (Omote - ura)
Aihanmi katatedori	SANKYO (Omote - ura)
Aihanmi katatedori	SHIHONAGE (Omote - ura)
Aihanmi katatedori	UCHIKAITENNAGE
Shomenuchi	IRIMINAGE (Omote - Ura)

SUWARI WAZA

Ryotedori	KOKYUHO
-----------	---------



Van 6^{de} kyu (wit) tot 5^{de} kyu (geel)

TACHI WAZA

Katatedori	SHIHONAGE (Omote - Ura)
Katatedori	TENCHINAGE (Omote - Ura)
Katatedori	IKKYO (Omote - Ura)
Katatedori	UDEKIMENAGE
Katatedori	KOKYUNAGE

Shomenuchi	IRIMINAGE (Omote - Ura)
Shomenuchi	KOTEGAESHI (Omote - Ura)
Shomenuchi	IKKYO (Omote - Ura)
Shomenuchi	NIKYO (Omote - Ura)

Chudantsuki	IRIMINAGE
Chudantsuki	KOTEGAESHI

SUWARI WAZA

Shomenuchi	IKKYO (Omote - Ura)
------------	---------------------

Katadori	IKKYO (Omote - Ura)
----------	---------------------



Van 5^{de} kyu (geel) tot 4^{de} kyu (oranje)

TACHI WAZA

Shomenuchi	SANKYO (Omote - Ura)
Shomenuchi	UCHIKAITEN SANKYO
Yokomenuchi	SHIHONAGE (Omote - Ura)
Yokomenuchi	IRIMINAGE
Yokomenuchi	TENCHINAGE
Yokomenuchi	KOTEGAESHI
Yokomenuchi	UDEKIMENAGE
Chudantsuki	UDEKIMENAGE
Chudantsuki	HIJIKIMEOSAE
Jodantsuki	IKKYO (Omote - Ura)
Ryotedori	SHIHONAGE (Omote - Ura)
Ryotedori	TENCHINAGE
Ryotedori	UDEKIMENAGE
Ryotedori	IKKYO (Omote - Ura)
Katatedori	NIKYO (Omote - Ura)
Katateriyotedori	KOTEGAESHI

SUWARI WAZA

Shomenuchi	NIKYO (Omote - Ura)
Katatedori	NIKYO (Omote - Ura)



Van 4^{de} kyu (oranje) tot 3^{de} kyu (groen)

TACHI WAZA

Shomenuchi Shomenuchi	YONKYO (Omote - Ura) GOKYO
Yokomenuchi Yokomenuchi	IKKYO (Omote - Ura) UCHIKAITEN SANKYO
Chudantsuki Chudantsuki	SOTOKAITENNAGE UCHIKAITEN SANKYO
Jodantsuki Jodantsuki	SHIHONAGE KOTEGAESHI
Ryotedori Ryotedori Ryotedori	IRIMINAGE KOTEGAESHI KOKYUNAGE
Katatedori Katatedori Katatedori	UCHIKAITENNAGE SANKYO (Omote - Ura) YONKYO (Omote - Ura)
Katateriyotedori Katateriyotedori	IKKYO (Omote - Ura) NIKYO (Omote - Ura)

UCHIRO WAZA

Ryotedori Ryotedori Ryotedori Ryotedori Ryotedori	IKKYO (Omote - Ura) HIJIKIMEOSAE KOTEGAESHI SHIHONAGE IRIMINAGE
---	---

SUWARI WAZA

Shomenuchi Shomenuchi Shomenuchi	IRIMINAGE KOTEGAESHI SANKYO (Omote - Ura)
Katadori	SANKYO (Omote - Ura)



Van 3^{de} kyu (groen) tot 2^{de} kyu (blauw)

TACHI WAZA

Shomenuchi	JYU WAZA
Yokomenuchi	NIKYO (Omote - Ura)
Yokomenuchi	SANKYO (Omote - Ura)
Yokomenuchi	YONKYO (Omote - Ura)
Yokomenuchi	GOKYO
Yokomenuchi	KOSHINAGE
Munadori	IKKYO (Omote - Ura)
Munadori	SHIHONAGE
Munadori	UCHIKAITEN SANKYO
Jodantsuki	NIKYO (Omote - Ura)
Jodantsuki	SANKYO (Omote - Ura)
Katadori Menuchi	SHIHONAGE
Katadori Menuchi	KOTEGAESHI
Katadori Menuchi	IRIMINAGE
Katadori Menuchi	KOSHINAGE
Katadori Menuchi	IKKYO (Omote - Ura)
Maegeri	IRIMINAGE

UCHIRO WAZA

Eridori	IKKYO
Ryokatadori	IKKYO (Omote - Ura)
Ryokatadori	NIKYO (Omote - Ura)
Ryokatadori	SANKYO (Omote - Ura)
Ryokatadori	IRIMINAGE
Ryokatadori	KOTEGAESHI
Ryohijidori	IRIMINAGE
Ryohijidori	KOTEGAESHI
Katatedori	kubishime IKKYO

SUWARI WAZA

Shomenuchi	YONKYO (Omote - Ura)
Shomenuchi	SOTOKAITENNAGE
Ryokatadori	IKKYO (Omote - Ura)
Chudantsuki	IKKYO (Omote - Ura)



Van 2^{de} kyu (blauw) tot 1^{de} kyu (bruin)

TACHI WAZA

Yokomenuchi	JYU WAZA
Chudantsuki	JYU WAZA
Maegeri	JYU WAZA
Munadori Menuchi	IKKYO (Omote - Ura)
Munadori Menuchi	NIKYO (Omote - Ura)
Munadori Menuchi	SANKYO (Omote - Ura)
Munadori Menuchi	KOSHINAGE
Jodantsuki	YONKYO (Omote - Ura)
Jodantsuki	KOSHINAGE
Jodantsuki	IRIMINAGE
Jodantsuki	SHIHONAGE
Jodantsuki	SOTOKAITENNAGE
Jodantsuki	UCHIROKIRYOTOSHI

UCHIRO WAZA

Ryotedori	YONKYO
Ryotedori	KOKYUNAGE
Ryotedori	KOSHINAGE
Katatedori kubishime	SANKYO
Katatedori kubishime	NIKYO
Eridori	NIKYO
Eridori	SANKYO
Eridori	IRIMINAGE

HANMIHANDACHI WAZA

Katatedori	SHIHONAGE (Omote - Ura)
Katatedori	UCHIKAITENNAGE
Katatedori	IKKYO (Omote - Ura)
Ryotedori	SHIHONAGE

SUWARI WAZA

Shomenuchi	JYU WAZA
Ryokatadori	SANKYO (Omote - Ura)
Ryokatadori	YONKYO
Katadori Menuchi	IRIMINAGE
Katadori Menuchi	KOTEGAESHI
Katadori Menuchi	KOKYUNAGE



SHODAN (ZWARTE GORDEL)

Tenminste 200 lesuren na het behalen van 1^{ste} kyu.

12 maanden na het behalen van 1^{ste} kyu.

Minimumleeftijd: 17 jaar

Alle fundamentele technieken in:

- TACHI WAZA
- SUWARI WAZA
- UCHIRO WAZA
- HANMIHANDACHI WAZA

Plus:

Variaties op voorgaande technieken.

-----Succes-----

