

# Exameneisen Aikido

[zesde tot en met eerste kyu]

# 技

Dit zijn de exameneisen zoals die zijn opgesteld door Tamura *shihan*. Voor ieder examen kun je nagaan welke technieken je dient te beheersen. Wanneer je de zes *kyu*-graden hebt doorlopen, word je geacht voldoende *kihon waza* (basistechnieken) te beheersen om het *shodan*-examen met succes af te kunnen leggen. Uiteraard moet je daarom bij een vijfde *kyu*-examen de technieken beheersen die staan voor zesde en vijfde *kyu*, enzovoorts.

In het algemeen is het van belang hoe een techniek wordt uitgevoerd. Met de graduering nemen de eisen die hieraan gesteld worden, in zwaarte toe. Alle technieken worden zowel links als rechts, *omote* en – indien mogelijk – *ura* uitgevoerd.

## Mukyu Rokkyu *examen 6de kyu*

### Tachi waza [beiden staand]

|                     |   |
|---------------------|---|
| Ai Hanmi Katatedori | Ikkyo (Ude osae)<br>Sankyo (Kote hineri)<br>Iriminage<br>Kotegaeshi<br>Shihonage<br>Uchi kaitennage |
| Shomen Uchi         | Iriminage   |
| Ukemi (mae/ushiro)  |   |
| Shikko              |   |

## Rokkyu Gokyu *examen 5de kyu*

### Tachi waza [beiden staand]

|              |  |
|--------------|--|
| Shomen Uchi  | Ikkyo (Ude osae)<br>Nikyo (kote mawashi)<br>Kotegaeshi                       |
| Chudan Tsuki | Iriminage<br>Kotegaeshi  |
| Katatedori   | Ikkyo (Ude osae)<br>Shihonage<br>Ude kimenage<br>Tenchinage<br>Kokyunage [1] |

### Suwari waza [beiden geknield]

|             |                  |
|-------------|------------------|
| Shomen Uchi | Ikkyo (Ude osae) |
| Katadori    | Ikkyo (Ude osae) |

## Gokyu Yonkyu *examen 4de kyu*

### Tachi waza [beiden staand]

|              |  |
|--------------|--|
| Shomen Uchi  | Sankyo (Kote hineri)<br>Uchi kaiten sankyo                         |
| Yokomen Uchi | Iriminage<br>Kotegaeshi<br>Shihonage<br>Ude kimenage<br>Tenchinage |
| Chudan Tsuki | Ude kimenage<br>Hiji kime osae                                     |
| Jodan Tsuki  | Ikkyo (Ude osae)   |
| Ryotedori    | Ikkyo (Ude osae)<br>Shihonage<br>Ude kimenage<br>Tenchinage        |
| Katatedori   | Nikyo (Kote mawashi)   |
| Morotedori   | Kotegaeshi   |

### Suwari waza [beiden geknield]

|             |                           |
|-------------|---------------------------|
| Shomen Uchi | Nikyo (Kote mawashi)      |
| Katadori    | Nikyo (Kote mawashi)      |
| Ryotedori   | Kokyu (ryoku no yosei) ho |

Vanaf derde kyu wordt in toenemende mate vaardigheid verwacht in het hanteren van *bokken*, *jo* en *tanto*. Tijdens het examen kan zowel *suburi* als *tachidori* (*bokken*), *jodori* en *tantodori* worden gevraagd.

## Yonkyu Sankyu *examen 3de kyu*

### Tachi waza [beiden staand]

|              |   |
|--------------|---|
| Shomen Uchi  | Yonkyo (Tekubi osae)<br>Gokyo (Ude nobashi)                     |
| Yokomen Uchi | Ikkyo (Ude osae)<br>Uchi kaiten sankyo                          |
| Chudan Tsuki | Uchi kaiten sankyo<br>Soto kaitennage                           |
| Jodan Tsuki  | Kotegaeshi<br>Shihonage   |
| Katatedori   | Sankyo (Kote hineri)<br>Yonkyo (Tekubi osae)<br>Uchi kaitennage |
| Morotedori   | Ikkyo (Ude osae)<br>Nikyo (Kote mawashi)                        |
| Ryotedori    | Iriminage<br>Kotegaeshi<br>Kokyunage                            |

*verder op omme zijde >*

Ushiro Ryotedori Ikkyo (Ude osae)  
 Hiji kime osae  
 Iriminage  
 Kotegaeshi  
 Shihonage  
 Kokyunage

**Suwari waza** [beiden geknield]

Shomen Uchi Sankyo (Kote hineri)  
 Iriminage  
 Kotegaeshi  
 Katadori Sankyo (Ude hineri)

**Sankyu Nikyu** *examen 2de kyu*

**Tachi waza** [beiden staand]

Yokomen Uchi Nikyo (Kote mawashi)  
 Sankyo (Kote hineri)  
 Yonkyo (Tekubi osae)  
 Gokyo (Ude nobashi)  
 Koshinage  
 Munadori Ikkyo (Ude osae)  
 Shihonage  
 Uchi kaiten sankyo  
 Katadori Men Uchi Ikkyo (Ude osae)  
 Iriminage  
 Kotegaeshi  
 Shihonage  
 Koshinage  
 Jodan Tsuki Nikyo (Kote mawashi)  
 Sankyo (Kote hineri)  
 Mae Geri Iriminage  
 Ushiro Eridori Ikkyo (Ude osae)  
 Ushiro Ryokatadori Ikkyo (Ude osae)  
 Nikyo (Kote mawashi)  
 Sankyo (Kote hineri)  
 Iriminage  
 Kotegaeshi  
 Ushiro Ryohijidori Kotegaeshi  
 Iriminage  
 Ushiro Katate-  
 dori Kubeshime Ikkyo (Ude osae)

**Suwari waza** [beiden geknield]

Shomen Uchi Yonkyo (Tekubi osae)  
 Soto Kaitennage  
 Ryokatadori Ikkyo (Ude osae)  
 Chudan Tsuki Kotegaeshi  
 Jodan Tsuki Ikkyo (Ude osae)

**Nikyu Ikkyu** *examen 1ste kyu*

**Tachi waza** [beiden staand]

Munadori Men Uchi Ikkyo (Ude osae)  
 Nikyo (Kote mawashi)  
 Sankyo (Kote hineri)  
 Koshinage  
 Jodan Tsuki Yonkyo (Tekubi osae)  
 Iriminage  
 Shihonage  
 Soto kaitennage  
 Koshinage  
 Ushiro Kiri Otoshi  
 Ushiro Ryotedori Yonkyo (Tekubi osae)  
 Koshinage  
 Kokyunage  
 Ushiro Katate-  
 dori Kubeshime Nikyo (Kote mawashi)  
 Sankyo (Kote hineri)  
 Ushiro Eridori Nikyo (Kote mawashi)  
 Sankyo (Kote hineri)  
 Iriminage

**Hanmihandachi waza** [alleen *nage* geknield]

Katatedori Ikkyo (Ude osae)  
 Shihonage  
 Uchi kaiten sankyo  
 Ryotedori Shihonage

**Suwari waza** [beiden geknield]

Ryokatadori Sankyo (Kote hineri)  
 Yonkyo (Tekubi osae)  
 Katadori Men Uchi Iriminage  
 Kotegaeshi  
 Kokyunage

*Jyu waza* met één en meerdere *uke* is een toegevoegde eis bij dit examen.

## Uitleg van aanvallen

Een groot deel van de mogelijke manieren van aanvallen (stoten, slagen, trappen, pakkingen en verwurgingen) is hieronder genoemd. De lijst is alfabetisch gesorteerd.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Aihanmi Katatedori   | Pakking van de pols met één hand vanuit <i>aihanmi no kamae</i> ; d.w.z. links pakt <i>nage</i> links, of rechts pakt <i>nage</i> rechts. |
| Chudan Tsuki         | Steek naar de maagstreek (tref <i>suiketsu</i> ; solar plexus)  |
| Jodan Tsuki          | Steek naar het hoofd (tref onder de neus)   |
| Katadori             | Pakking van de zijkant van de schouder.   |
| Katadori Men Uchi    | Pak de zijkant van de schouder, weer dan met de andere hand <i>shomen uchi</i> van <i>nage</i> af.  |
| Katatedori           | Pakking van de pols met een hand vanuit <i>gyaku-hanmi no kamae</i> .   |
| Morotedori           | Pakking van de pols met beide handen.   |
| Mae Geri             | Frontale rechte trap naar de middenas (tref <i>kinteki</i> ; kruis of <i>suiketsu</i> ; solar plexus).                                    |
| Munadori             | Pakking van de revers, op borsthoogte.  |
| Munadori Men Uchi    | Pak de revers, weer dan met de andere hand <i>shomen uchi</i> van <i>nage</i> af.   |
| Ryokatadori          | Pakking van de zijkant van beide schouders.   |
| Ryotedori            | Pakking van beide polsen.   |
| Ryosodedori          | Pakking van beide mouwen ter hoogte van de ellebogen.   |
| Shomen Uchi          | Frontale rechte slag naar het voorhoofd.  |
| Sodedori             | Pakking van de zijkant van de mouw, ter hoogte van de elleboog, met één hand.   |
| Sodedori Jodan Tsuki | Pakking van de mouw als in <i>sodedori</i> , gevolgd door een steek naar het hoofd.   |
| Ushiro Eridori       | Van achter vastpakken van de kraag met één hand.  |
| Ushiro Hagaijime     | Van achter omvatten van het bovenlichaam en armen (ook kortweg: <i>ushirodori</i> ).  |

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Ushiro Katate-dori Kubeshime | Verwurging van achter met één hand, terwijl de andere <i>nage's</i> pols controleert. |
| Ushiro Ryohijidori           | Van achter vastpakken van beide ellebogen.  |
| Ushiro Ryokatadori           | Van achter vastpakken van beide schouders.  |
| Ushiro Ryotedori             | Van achter vastpakken van beide polsen.   |
| Yokomen Uchi                 | Diagonale slag naar de zijkant van het hoofd (tref <i>kasumi</i> ; slaap)             |

## Overige begrippen

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Aihanmi no kamae      | Beiden staan met dezelfde voet voor.  |
| Atemi                 | Slag, steek of trap naar <i>kyushu</i> (vitale punten) op het lichaam.  |
| Gyakuhanmi (no kamae) | Eén van beiden staat met links voor, de ander rechts.   |
| Hanmi                 | Half afgewende houding.   |
| Irimi                 | Inkomen, doordringen in de <i>kamae</i> van de ander.   |
| Kamae                 | Parate houding (mentaal en fysiek); voorbereiding.  |
| Kokyu                 | Ademhaling, ademen, ademkracht, coördinatie van <i>ki</i> -stroom met de ademhaling, timing.                  |
| Ma ai                 | Tijd en afstand (mentaal en fysiek), dynamische gevechtsafstand, ruimte.                                      |
| Nage                  | Degene die de techniek uitvoert.  |
| Omote                 | Het uiterlijk, zichtbare, oppervlakkige aspect (van zaken)  |
| Seikatanden           | (Zwaarte)punt in de onderbuik, gelegen enkele centimeters onder de navel, 'centrum' (kortweg: <i>tanden</i> ) |
| Shisei                | Houding, attitude.  |
| Tachi waza            | Staand uitgevoerde technieken.  |
| Tai sabaki            | Lichaamsverplaatsing; het inschatten en in het eigen voordeel veranderen van de (aanvals)situatie.            |
| Tegatana              | (Letterlijk) 'Hand-zwaard'  |
| Tenkan                | Veranderen van richting en oriëntatie.  |
| Uke                   | Degene die de techniek ontvangt.  |
| Ura                   | Het innerlijke, verborgen, onderliggend aspect (van zaken)  |