

Het nut van examens bij aikido

Zwarte band?

Met je zwarte band om had je niet zoveel indruk gemaakt tweehonderd jaar geleden in Japan. Als je tegenstander er op had gewezen dat je ook nog een tweede of derde *dan* hebt behaald in aikido, judo of karate-do dan had hij je onbegrijpend aangekeken.

De meeste Oosterse krijgskunsten die wij kennen en erop prat gaan traditioneel te zijn, bestaan nog helemaal niet zo lang. Het zijn allemaal uitvindingen van de twintigste eeuw. Daarbij moet gezegd worden dat ze wel allemaal voortborduren op oudere krijgskunsten. De graden die we gebruiken bij aikido, judo en karate kenden de oude Japanners ook helemaal niet. Het was Jigoro Kano (1868-1912, de grondlegger van judo, die het systeem van *kyu*- en *dangraden* introduceerde en de andere krijgskunsten namen dat over.

Kagamibiraki

In de traditionele krijgskunsten waren er geen graden, alleen maar niveaus die je doorliep: *shoden* (de eerste initiatie), *chuden* (het punt halverwege de studie), *okuden* (de overdracht van de essentiële kennis), *menkyo kaiden* (de overdracht van alle geheimen). Wanneer iemand alle geheimen overgedragen had gekregen - dat kon na een jaar of na tien jaren van onvoorwaardelijke inzet - kreeg iemand een certificaat dat hij of zij les mocht gaan geven in een bepaalde krijgskunst.

Er zullen ongetwijfeld tijdens de training bepaalde testen werden gedaan, maar examens werden er niet afgenomen. Het was aan de leraar om te bepalen wanneer iemand klaar was en hij keek daarbij ook naar de mentale ontwikkeling en houding. Bij aikido was dit niet heel anders. In het begin waren er geen examens, maar kregen leerlingen van O'Sensei een graad toegekend. Dat gebeurde volgens traditie bij het nieuwe jaar, *kagamibiraki*. Dus na een jaar hard trainen, kreeg je te horen hoe ver je gevorderd was.

Meetpunt

In Westerse landen wordt er heel verschillend omgegaan met het toekennen van graden. Er zijn scholen waarbij de leraar de graden toekent zonder examens. Andere scholen doen wel examens maar pas als de leraar zegt voor welke graad je klaar bent. Zakken voor een examen doe je dan nooit, want de leraar heeft immers al gezegd dat je eraan toe bent. Tot slot zijn er de scholen waar je gewoon een examen doet en kunt zakken.

Bij aikido zijn de examens een belangrijk punt om naartoe te werken. Het geeft een duidelijke richting aan, een leerling weet welke technieken hij moet kennen en op welk niveau. Belangrijker nog is dat het een meetpunt van je kunnen is en die zijn er, buiten de gewone training om, nauwelijks omdat er geen wedstrijden zijn. Het is vooral voor de leerling zelf een meetpunt, om te reflecteren waar je staat en waar je nog naartoe moet werken.

Stress

Bij het woordje 'examen' krijgen veel mensen spontaan zweetdruppels op het voorhoofd. Dat is goed. De examens leren je omgaan met stress. Dat is weer een wezenlijk doel van alle krijgskunsten. Examens hebben dus altijd een educatief doel: ze zijn er niet om *kyu*- en *dangraden* uit te delen. Sterker nog, een graad mag nooit een doel op zich zijn voor de leerling die een examen doet.

Het heeft geen zin examen te doen 'op de gok'. Je doet examen als je weet dat je er klaar voor bent. Het kan bij een lagere graad zelfs zo zijn dat een leraar je de graad wel toekent, maar dat hij vindt dat je hem in de komende maanden nog waar moet maken. Bij de hogere graden zak je onverbidlijk als je een examen doet waar je nog niet klaar voor bent.

Criteria

Tijdens de examens wordt je beoordeeld op de volgende onderdelen: *kamae* (lichaamshouding), *ma-ai* (juiste afstand tot je partner), *sen* (de juiste timing), *waza* (de kennis van technieken), *zanshin* (bewustzijn, aanwezigheid, oplettendheid), *kokoro* (de juiste spirit), *ki no nagare* (de vloeiendheid van een techniek), *kokyo* (integratie, ademhalingskracht) en *reigi* (de juiste etiquette).

Bij ieder examen horen bepaalde technieken plus alle technieken van alle voorgaande graden. Een leraar of examinerator kan altijd besluiten om tijdens de examens te testen hoe je omgaat met onverwachte situaties.

Etiquette

Het is goed om aanwezig te zijn bij de examens ookal doe je zelf geen examen. Je kunt er zijn om anderen aan te moedigen, om mee te doen als uke of om goed te kijken en er iets van op te steken. Zit je aan de kant en doe je niet mee, dan is het voor de examinant prettig dat je niet tijdens de examens niet gaat praten, laat staan commentaar geven op de mensen die bezig zijn op de mat.

De mensen die examen doen, worden om de beurt opgeroepen. Je zit in *seiza* en wacht tot je je naam hoort. Vervolgens roep je '*hai*' (ja), kom je in *shikko* naar voren en ga je zitten op een plek die je krijgt toegewezen. Voordat de examens beginnen groet je de examinatoren en je partner. Aan het einde van het examen doe je dat nogmaals. Ben je klaar met een examen, maar anderen nog niet, dan ga je weer in *seiza* aan de rand van de mat zitten.

Je blijft in *seiza* zitten, tenzij dit teveel pijn doet. Je mag ook in kleermakerszit, zolang je maar niet gaat liggen, hangen of met je voeten naar voren zit. Eten en drinken is niet toegestaan tijdens de examens. Dat is überhaupt niet toegestaan in de dojo. Er wordt alleen een uitzondering gemaakt voor mensen die om medische redenen voedsel nodig hebben.

Graden

Voor iedere graad gelden eisen met betrekking tot leeftijd, trainingsduur sinds de vorige graad en het aantal lessen dat is gevolgd. Iedere leerling moet dit zelf in acht nemen voordat hij of zij examen gaat doen.

Voor de *kyu* graden is dat als volgt:

6 ^e <i>kyu</i>	minimaal half jaar trainen, 60 trainingsuren
5 ^e <i>kyu</i>	minimaal half jaar trainen, 60 trainingsuren
4 ^e <i>kyu</i>	minimaal half jaar trainen, 60 trainingsuren
3 ^e <i>kyu</i>	minimaal negen maanden trainen, 90 trainingsuren
2 ^e <i>kyu</i>	minimaal negen maanden trainen, 90 trainingsuren
1 ^e <i>kyu</i>	minimaal een jaar trainen, 120 trainingsuren

Voor de *dang* graden is dat als volgt:

<i>shodan</i>	minimaal 1 jaar trainen na 1 ^e <i>kyu</i>	minimaal 18 jaar
<i>nidan</i>	minimaal 2 jaar trainen na 1 ^e <i>dan</i>	
<i>sandan</i>	minimaal 3 jaar trainen na 2 ^e <i>dan</i>	
<i>yondan</i>	minimaal 4 jaar trainen na 3 ^e <i>dan</i>	
<i>godan</i>	minimaal 5 jaar trainen na 4 ^e <i>dan</i>	
<i>rokudan</i>	minimaal 6 jaar trainen na 5 ^e <i>dan</i>	minimaal 33 jaar
<i>shichidan</i>	minimaal 6 jaar trainen na 6 ^e <i>dan</i>	minimaal 45 jaar
<i>hachidan</i>	minimaal 8 jaar trainen na 7 ^e <i>dan</i>	minimaal 60 jaar

Vanaf *godan* (5^e *dan*) worden de graden toegekend en is er geen examen meer.