

Examens

Twee keer per jaar mag je examen doen. Je laat zien dat je beter bent geworden in technieken en dat je nieuwe dingen hebt geleerd. De examens zijn altijd vlak voor de zomervakantie en de kerstvakantie.

Als je het goed doet, geeft jouw leraar je een nieuwe graad. Bij iedere graad hoort een gekleurde band:

Mukyu	witte band
11 ^e kyu	witte band met gele slip
10 ^e kyu	gele band
9 ^e kyu	gele band met oranje slip
8 ^e kyu	oranje band
7 ^e kyu	oranje band met groene slip
6 ^e kyu	groene band
5 ^e kyu	groene band met blauwe slip
4 ^e kyu	blauwe band
3 ^e kyu	blauwe band met bruine slip
2 ^e kyu	bruine band
1 ^e kyu	bruine band

Alleen kinderen dragen een gekleurde band. Volwassenen hebben bij kyugraden altijd een witte band om.

Na de 1^e kyu bereid je je voor op de zwarte band. Voor de zwarte band zijn er ook meerdere graden waar je examen voor kunt doen:

shodan	eerste dan
nidan	tweede dan
sandan	derde dan
yondan	vierde dan

Bij de examens kijken we niet alleen of je de technieken kent, maar ook hoe je ze uitvoert en hoe je het hebt gedaan tijdens de lessen. We letten op je kennis van de techniek, je houding, je ademhaling, of je rustig blijft en bijvoorbeeld of jij je netjes gedraagt op de mat.

Tellen in het Japans

Getal	Japans	Uitspraak
1	Ichi	ietsj
2	Ni	nie
3	San	san
4	Shi	sjie
5	Go	goo
6	Roku	rok
7	Shichi	sietsj
8	Hachi	hatsj
9	Kyuu	kjoe
10	Juu	djoe

Exameneisen

Hieronder lees je wat je allemaal moet weten en kunnen voor de eerste vijf examens. Vanaf de 6^e kyu hebben we een uitgebreide lijst die je van jouw leraar kunt krijgen.

11^e kyu

Naam	Omschrijving
Kamae	staan in de basishouding
Ukemi	voorwaarts rollen
Kaunto	tellen in het Japans tot 10

Aanval	Techniek
Ai hanmi	Ikkyo
Ryote dori	Kokyo ho

8^e kyu

Naam	Omschrijving
Kamae	staan in de basishouding
Shikko	voorwaarts en achterwaarts lopen op je knieën
Ukemi	voorwaarts en achterwaarts rollen
Kaunto	tellen in het Japans tot 10

Aanval	Techniek
Ai hanmi	Ikkyo
Ai hanmi	Iriminage
Ai hanmi	Shihonage
Ai hanmi	Kotegaeshi
Ryote dori	Kokyo ho

10^e kyu

Naam	Omschrijving
Kamae	staan in de basishouding
Shikko	voorwaarts lopen op je knieën
Ukemi	voorwaarts en achterwaarts rollen
Kaunto	tellen in het Japans tot 10

Aanval	Techniek
Ai hanmi	Ikkyo
Ai hanmi	Iriminage
Ryote dori	Kokyo ho

7^e kyu

Naam	Omschrijving
Kamae	staan in de basishouding
Shikko	voorwaarts en achterwaarts lopen op je knieën
Ukemi	voorwaarts en achterwaarts rollen
Kaunto	tellen in het Japans tot 10

Aanval	Techniek
Ai hanmi	Ikkyo
Ai hanmi	Nikyo
Ai hanmi	Iriminage
Ai hanmi	Shihonage
Ai hanmi	Kotegaeshi
Ryote dori	Kokyo ho

9^e kyu

Naam	Omschrijving
Kamae	staan in de basishouding
Shikko	voorwaarts en achterwaarts lopen op je knieën
Ukemi	voorwaarts en achterwaarts rollen
Kaunto	tellen in het Japans tot 10

Aanval	Techniek
Ai hanmi	Ikkyo
Ai hanmi	Iriminage
Ai hanmi	Shihonage
Ryote dori	Kokyo ho

6^e kyu en hoger

Zie <http://www.aikidoleeuwarden.frl>