

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) Sankyo (Kote hineri) Iriminage Kotegaeshi Shihonage Uchi kaitennage
Shomen Uchi	Iriminage
Ukemi (mae/ushiro)	
Shikko	

Rokkyu Gokyu *examen 5de kyu*

Tachi waza [beiden staand]

Shomen Uchi	Ikkyo (Ude osae) Nikyo (kote mawashi) Kotegaeshi
Chudan Tsuki	Iriminage Kotegaeshi
Katatedori	Ikkyo (Ude osae) Shihonage Ude kimenage Tenchinage 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) Uchi kaiten sankyo
Yokomen Uchi	Iriminage Kotegaeshi Shihonage Ude kimenage Tenchinage
Chudan Tsuki	Ude kimenage Hiji kime osae
Jodan Tsuki	Ikkyo (Ude osae)
Ryotedori	Ikkyo (Ude osae) Shihonage Ude kimenage 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) Gokyo (Ude nobashi)
Yokomen Uchi	Ikkyo (Ude osae) Uchi kaiten sankyo
Chudan Tsuki	Uchi kaiten sankyo Soto kaitennage
Jodan Tsuki	Kotegaeshi Shihonage
Katatedori	Sankyo (Kote hineri) Yonkyo (Tekubi osae) Uchi kaitennage
Morotedori	Ikkyo (Ude osae) Nikyo (Kote mawashi)
Ryotedori	Iriminage Kotegaeshi Kokyunage

verder op omme zijde >

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

Suwari waza [beiden gekniel]

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 gekniel]

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* gekniel]

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

Suwari waza [beiden gekniel]

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> .
Morotodori	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.
Ryotodori	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 Ryotodori	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)