

6.11 Kyu-examenrichtlijnen Aikido

Aikikai

De technische eisen zijn in overeenstemming met de nationale methode. Hiertoe kan het boek van Nobuyoshi Tamura, *L'aikido, méthode nationale* (Aikido, de nationale methode) als leidraad dienen.

Aikikai 6^e kyu

Tachi waza - staande technieken

Uit aihanmi katatedori

irimi nage
kote gaeshi
ikkyo
shihonage
uchi kaiten nage
sankyo

Uit shomen uchi

irimi nage

De technieken dienen in omote waza en ura waza te worden uitgevoerd.

UKEMI WAZA - valbreken

SHIKKO - verplaatsen op knieën

TAI SABAKI - draaiend wegstappen

SO TAI DOSA - bevrijden van de aanval katatedori door hand- en polsdraaien

DOJO ETIQUETTE.

Aikikai 5^e kyu

Tachi waza

Uit shomen uchi

ikkyo
nikyo
kote gaeshi

Uit chudantsuki

irimi nage
kote gaeshi

Uit katatedori

tenshi nage
ude kime nage
kokyo nage
ikkyo

shihonage

Suwari waza - technieken op de knieën

Uit shomen uchi

ikkyo

Uit katadori

ikkyo

Behalve tenshi nage dienen de technieken in omote waza en ura waza te worden uitgevoerd.

TEVENS ALLES VAN DE 6^e KYU.

Aikikai 4^e kyu

Tachi waza

Uit shomen uchi

sankyo
uchikaiten sankyo

Uit yokomen uchi

shiho nage
irimi nage
tenshi nage
kote gaeshi
ude kime nage

Uit chudantsuki

ude kime nage
hiji kime osae

Uit jodantsuki

ikkyo

Uit ryotedori

shiho nage
tenshi nage
ude kime nage
ikkyo

Uit katatedori

nikyo

Uit katate ryotedori

kote gaeshi

Suwari waza

Uit shomen uchi

nikyo

Uit katadori

nikyo

Uit ryotedori
koku ho

Uitvoeren waar mogelijk in omote en ura.

TEVENS ALLES VAN DE 6^e en 5^e KYU.

Aikikai 3^e kyu

Tachi waza

Uit shomen uchi
yonkyo
gokyo

Uit yokomen uchi
ikkyo
uchi kaiten sankyo

Uit chudantsuki
soto kaiten nage
uchi kaiten sankyo

Uit jodantsuki
shiho nage
kote gaeshi

Uit katatedori
uchi kaiten nage
sankyo
yonkyo

Uit katate ryotedori
ikkyo
nikyo

Uit ryotedori
irimi nage
kote gaeshi
kokyo nage

Ushiro waza - Technieken komend van achteren

Uit ryotedori
ikkyo
hiji kime osae
kote gaeshi
shiho nage
irimi nage

Suwari waza

Uit shomen uchi

irimi nage
kote gaeshi
sankyo

Uit katadori

sankyo

Uitvoeren waar mogelijk in omote en ura.

TEVENS ALLES VAN DE 6^e, 5^e en 4^e KYU.

Aikikai 2^e kyu

Tachi waza

Uit yokomen uchi

nikyo
sankyo
yonkyo
gokyo
goshi nage

Uit munadori

ikkyo
shiho nage
uchi kaiten sankyo

Uit katadori menuchi

shiho nage
kote gaeshi
irimi nage
goshi nage
ikkyo

Uit jodantsuki

nikyo
sankyo

Uit maegeri

irimi nage

Ushiro waza

Uit eridori

ikkyo

Uit ryokatadori

ikkyo
nikyo
sankyo
irimi nage

kote gaeshi

Uit ryohijidori
kote gaeshi
irimi nage

Uit katatedori kubishime
ikkyo

Suwari waza

Uit shomen uchi
yonkyo
sotokaiten nage

Uit ryokatadori
ikkyo

Uit chudantsuki
kote gaeshi

Uit jodantsuki
ikkyo

Uitvoeren waar mogelijk in omote en ura.

TEVENS ALLES VAN DE 6^e, 5^e, 4^e en 3^e KYU.

Aikikai 1^e kyu

Tachi waza

Uit munadori menuchi
ikkyo
nikyo
sankyo
goshi nage

Uit jodantsuki
yonkyo
goshi nage
irimi nage
shiho nage
sotokaiten nage
ushiro kiri otoshi

Ushiro waza

Uit ryotedori
yonkyo
kokyu nage

goshi nage

Uit katatedori kubishime

nikyo
sankyo

Uit eridori

nikyo
sankyo
irimi nage

Hanmi handachi waza - tori op de knieën, uke staand

Uit katatedori

shiho nage
uchi kaiten nage
ikkyo

Uit ryotedori

shiho nage

Suwari waza

Uit ryokatadori

sankyo
yonkyo

Uit katatedori menuchi

irimi nage
kote gaeshi
kokyo nage

Uitvoeren waar mogelijk in omote en ura.

TEVENS ALLES VAN DE 6^e, 5^e, 4^e, 3^e en 2^e KYU.

Aikibudo 5^e t/m 1^e kyu

KIHON WAZA basistechnieken

KYU

KIHON NAGE WAZA (werpstechnieken)		5 ^e	4 ^e	3 ^e	2 ^e	1 ^e
- aanval						
MUKAE DAOSHI	- ura yoko men uchi	x	x	x	x	x
SHIHO NAGE	- omote yoko men uchi	x	x	x	x	x
YUKI CHIGAE	- jodan tsuki		x	x	x	x
NEJI KOTE GAESHI	- chudan tsuki			x	x	x
TENBIM NAGE	- ryo sode dori			x	x	x
HACHI MAWASHI	- dosuku te dori				x	x
KOSHI NAGE	- ryote dori					x
aanvullende technieken		5 ^e	4 ^e	3 ^e	2 ^e	1 ^e
URA UDE NAGE	- shomen uchi		x	x	x	x
USHIRO KATA OTOSHI	- omote yoko men uchi				x	x
USHIRO HIKI OTOSHI	- chudan tsuki					x
KATA HA OTOSHI	- junte					x
URA KATA HA OTOSHI	- junte					x

KIHON OSAE WAZA (controle technieken)		5 ^e	4 ^e	3 ^e	2 ^e	1 ^e
- aanval						
USHIRO HIJI KUDAKI (HIJI KANSETSU)	- chudan tsuki		x	x	x	x
ROBUSE (KATA KANSETSU)	- ryote ippo dori	x	x	x	x	x
KOTE KUDAKI (TE KUBI KANSETSU + KATA KANSETSU)	- sode dori			x	x	x
YUKI CHIGAE (UDE KANSETSU)	- ushiro eri jime				x	x
SHIHO NAGE (KATA of THE KUBI KANSETSU)	- ushiro ryote dori	x	x	x	x	x
MUKAE DAOSHI (HIJI KANSETSU)	- ushiro uwata					x

aanvullende technieken	5 ^e	4 ^e	3 ^e	2 ^e	1 ^e
KOTE GAESHI (KATA KANSETSU of THE KUBI KANSETSU) - chudan tsuki		x	x	x	x
TENBIM NAGE (HIJI KANSETSU) - ryo sode dori					x

Algemeen

RANDORI (ju no randori - randori techniek, futari dori no randori - realistische randori, twee aanvallers),

KATA, SUWARI WAZA, UKEMI WAZA, ATEMI WAZA, TE HODOKI, WA NO SEISHIN.

Ki-Aikido 5^e kyu

HITORI WAZA

1. UDE MAWASHI WAZA
2. UDEFURI WAZA
3. UDEFORI CHOYAKU WAZA
4. SAYU WAZA
5. SAYU CHOYAKU WAZA
6. USHIRO UKEMI WAZA
7. ZEMPO KAITEN WAZA

KUMI WAZA

1. KATATE KOSA TORI KOKYU NAGE
2. KATATE DORI KOKYU NAGE

TEVENS SHOKYO = 1^o KI EXAMEN

Ki-Aikido 4^e kyu

HITORI WAZA

1. IKKYO WAZA
2. ZENGO WAZA
3. HAPPO WAZA
4. ZENSHIN KOSHIN WAZA
5. KOKYU DOSA

KUMI WAZA

1. KATA TORI IKKYO
(IRIMI/TENKAN)
2. MUNA TSUKI KOTE GAESHI
3. YOKOMEN UCHI SHIHO NAGE
(IRIMI/TENKAN)
4. SHOMEN UCHI KOKYO NAGE

Ki-Aikido 3^e kyu

HITORI WAZA

1. FUNA KOGI WAZA
2. NIKYO WAZA
3. SANKYO WAZA
4. KOTE GAESHI WAZA

KUMI WAZA

1. KATA TORI NIKYO
(IRIMI TENKAN)
2. KATA TORI SANKYO
(IRIMI/TENKAN)
3. KATA TORI YONKYO
(IRIMI/TENKAN)

4. YOKOMEN UCHI KOKYU NAGE

ZENPO NAGE

5. RYOTE TORI KOKYU NAGE
6. ZENPO NAGE

TEVENS CHUKYU = 2° KI EXAMEN

Ki-Aikido 2^e kyu

HITORI WAZA

1. KAHO TEKUBI KOSA WAZA
2. JOHO TEKUBI KOSA WAZA
3. USHIRO TORI WAZA
4. USHIRO TEKUBI TORI KOSHIN WAZA

KUMI WAZA

1. USHIRO TEKUBI TORI KOKYU NAGE ZENPO NAGE
2. USHIRO TEKUBI TORI KUBIJIME SANKYO NAGE
3. RYOTE TORI TENCHI NAGE (IRIMI/TENKAN)
4. USHIRO TORI KOKYU NAGE
5. KATATE TORI RYOTE MOCHI KOKYU NAGE EN UNDO

Ki-Aikido 1^e kyu

HITORI WAZA

ALLES VAN DE 5° t/m 2° KYU

KUMI WAZA

1. ZAGI HANDACHI SHOMEN UCHI KOKYU NAGE.DOC
2. ZAGI HANDACHI MUNA TSUKI KOTE GAESHI
3. ZAGI HANDACHI YOKOMEN UCHI KOKYU NAGE ZENPO NAGE
4. MUNA TSUKI KOKYU NAGE ZENPO NAGE
5. MUNA TSUKI KOKYU NAGE SUDORI
6. MUNA TSUKI KOKYU NAGE KAITEN NAGE
7. KATATE TORI RYOTE MOCHI KOTE GAESHI
8. KATATE TORI RYOTE MOCHI KOKYU NAGE HACHI NO JI
9. YOKOMEN UCHI KOTE GAESHI EN UNDO
10. YOKOMEN UCHI KOKYU NAGE HACHI NO JI
11. SHOMEN UCHI KOTE GAESHI
12. SHOMEN UCHI IKKYO (IRIMI/TENKAN)
13. USHIRO TEKUBI TORI KOTE GAESHI
14. USHIRO TEKUBI TORI IKKYO