

Aikidoschool

Ganko sa no dojo

De dojo van de volharding en inzet



## Wat is Aikido

Aikido is een van de jongste krijgskunsten, ontwikkeld uit oude traditionele martiale kunsten. De principes van aikido zijn ontwikkeld door O'sensei Morihei Ueshiba. Deze aikidoprincipes omvatten begrippen als eensgezindheid, vrede, centrum en musubi. Een van zijn beste leerlingen Tamura sensei geeft volgende uitleg over aikido. Aikido is een vreedzame krijgskunst. Agressie zoek je niet op maar als het niet anders kan ga je een confrontatie ook niet uit de weg. Primair is het uitgangspunt om de tegen jou gerichte agressie onder controle te brengen, niet om haar te vernietigen. Dit principe komt ook in de technieken tot uiting, waarbij je een aanvaller niet definitief uitschakelt maar in de eerste plaats probeert te controleren. De mogelijkheid blijft zo bestaan om aan te geven dat die agressie nutteloos is. De doelstelling van aikido komt in de naam goed tot uiting.



**Aikido:** Het zoeken naar de eenheid het samengaan van de innerlijke energie met de lichaamsbewegingen (de eenheid tussen lichaam en geest). Een regelmatige beoefening onder een bekwame leraar is nodig om inzicht te krijgen in deze Japanse discipline.

**Fysisch:** Ingevolge de veelvuldige mogelijkheden bij de beoefening worden alle spieren harmonisch soepel gehouden evenals de gewrichten en ruggengraat. De speciale

ademhalingsoefeningen verbeteren de algemene gezondheidstoestand. Door de doelstelling van aikido een beter mens worden zowel lichamelijk als mentaal, vrij van elke competitiedwang. Kan iedereen aikido beoefenen ongeacht zijn ouderdom of geslacht.

**Mentaal:** Wanneer men aikido met volle overtuiging regelmatig beoefent, komt men eens op een moment dat men een dieper begrip krijgt van wat aikido in feite is. Dat het hier niet alleen gaat om het aanleren van een zelfverdediging, maar dat er een hele visie achter verscholen gaat.

## **Geschiedenis van aikido:**

Morihei Ueshiba heeft aikido ontwikkeld uit de Japanse krijgskunsten zoals ze gedurende honderden jaren werden beoefend door de samoerai. Het leven van Ueshiba was volledig gewijd aan het zoeken naar de weg. Het eerste deel door harde training om zijn lichaam en geest te harden. Het tweede deel van zijn leven door aikido te verspreiden met al zijn ervaring en persoonlijke satori (verlichting).

Morihei Ueshiba word geboren te Tanabe op 14-12-1883 en overleden te Tokyo op 26 april 1969. Vanaf zijn jeugd en ondanks zijn kleine gestalte en zwakke gezondheid ging Morihei Ueshiba zich gedurende jaren met dagelijkse trainingen vervolmaken in verschillende krijgskunsten. Hij werd een expert in ken-jutsu zwaardvechten, so-jutsu speervechten, en ju-jutsu de traditionele gevechtstechnieken van de samoerai zonder wapens. In 1911 ontmoete hij Takeda van de Daito ryu ju-jutsu, een van de oudste scholen in japan. Deze ontmoeting zou aan de basis liggen van het aiki-jutsu van O' sensei. In 1919 ontmoet hij Degushi Onasaburo van de Omote kyu godsdienst diep onder de indruk gaat hij deze godsdienst bestuderen hij opent een bujutsu dojo onder de benaming Ueshiba Juku waar hij de volgelingen van Degushi onderricht geeft. 1922 Hij stapt af van de oude ju-jutsu vormen en maakt zijn eigen krijgskunst het aiki bujutsu. 1925 Ueshiba word uitgedaagd door een vlootofficier en kendo expert van wie hij elke aanval kan voorzien en ontwijken. Zijn levensslogan overwinnen zonder te vechten word hier geboren. Na dit gevecht krijgt hij satori verlichting hij zegt het is alsof er gouden licht over mij kwam. Hij begreep eindelijk het concept de eenheid met het heelal en zijn energie en gaat van het ju-jutso naar do. De weg van zijn aiki begint. Bij het uitbreken van de oorlog in 1941 wilden de autoriteiten de japanse bevolking oorlog klaar maken door ze budokunsten te laten oefenen. De verschillende martiale kunsten worden onder gebracht in 1 organisatie. O'sensei had echter andere doelen met zijn budovorm en besloot het aiki budo in 1942 om te dopen in aikido. Hiermee maakte hij duidelijk dat zijn weg de weg van vrede is en de principes van het huidige aikido lagen vast. In 1969 vond de opening plaats van de nieuwe aikikai aikido so hombu het huidige hoofdkwartier te Tokyo.

## Dojo etiquette:

Een dojo is een oefenzaal waar budo wordt beoefend. In een dojo zoekt de beoefenaar naar een zuivering met als doel het verbeteren van zijn persoonlijkheid, zijn mogelijkheden, kennis, moed en doorzettingsvermogen. Daarom moet in een dojo de sfeer van vriendschap en beleefdheid heersen en dienen de wederzijdse regels van respect geëerbiedigd worden.

1. Bij het betreden en het weggaan van de tatami groet men in seiza.
2. Groet steeds in de richting van de kamiza en het portret van O'sensei.
3. Eerbiedig je kledij en de wapens : De keikogi dient steeds proper te zijn en in goed staat. De wapens liggen naast de tatami en niet in de weg van de beoefenaars. Let erop dat handen en voeten gewassen zijn, de nagels van vingers en tenen kort geknipt.
4. Gebruik nooit wapens van iemand anders.
5. Enkele minuten voor de les begint zit iedereen in seiza met rechte rug in meditatie. De periode voor de aanvang van de les laat u toe zich voor te bereiden op de les. De geest leeg te maken, de problemen van de dag af te werpen.
6. Elk begin en einde van de les gebeuren met een formele ceremonie. Wees dus op tijd om er deel aan te nemen. Komt men om de een of andere reden te laat, wacht dan naast de tatami tot de leraar een teken geeft. Groet op de knieën en doe dit alles zonder de les te storen.
7. De correcte manier om te zitten op de tatami is in seiza. Laten de knieën dit niet toe dan is de indianen zit toegelaten maar nooit met de tenen naar de kamiza gericht.
8. Verlaat nooit de tatami zonder de toestemming van de leraar.
9. Wanneer de leraar een techniek toont, blijft men in seiza aandachtig toekijken. Nadien groet men de leraar en de partner met wie men verder wil werken.
10. Wanneer het einde van een oefening wordt aangegeven, stopt men onmiddellijk, groet men de partner en gaat men direct terug op een lijn zitten in seiza.
11. Blijf nooit recht op de tatami staan zonder te werken.
12. Als u om een of andere reden iets moet vragen aan de leraar, roep hem nooit maar ga bij hem groet staande en stel de vraag.
13. Als de leraar je techniek verbetert tijdens de les, kijk aandachtig toe maar in seiza. Toont hij een techniek aan iemand anders dan mag je je eigen werk stoppen om te kijken. Zet je in seiza en groet eveneens bij het einde van de verbetering.
14. Men is op de tatami om te werken, niet om zijn eigen ideeën op te dringen aan anderen. Heb eerbied voor hogere dan graden maar discussieer nooit over een techniek ongeacht je graad.

15. Als je met iemand werkt die de techniek niet kent mag je hem begeleiden zonder woorden te gebruiken. Ga nooit iemand verbeteren als men zelf geen zwarte gordel is en dan nog de leraar is daar.

16. Beperk het praten tot een minimum op de tatami aikido is voelen en beleven.

17. Slenter niet rond op de tatami, de tatami is er om te trainen.

18. Iedere aikido beoefenaar dient er voor te zorgen dat de tatami en de dojo proper zijn en blijven.

19. Het dragen van juwelen is verboden tijdens de training.

20. Eten en drinken in een dojo dient vermeden te worden.

## **Betekenis van gordel en hakama:**

Over de hele wereld zijn de gewoonten en reglementen met betrekking tot de gordel en hakama verschillend van dojo tot dojo en van stijl tot stijl. De gekleurde gordels laten toe om bij beoefenaars onmiddellijk hun graad van ervaring te kunnen vaststellen. De hakama maakt onderdeel uit van deze traditionele japanse discipline.

## **De hakama:**

De hakama heeft 7 plooien. Elk van deze plooien zijn het symbool van de 7 goede eigenschappen van budo die ook door de samoerai strikt nageleefd werden. Van de aikido beoefenaar die een hakama draagt wordt verwacht dat hij deze deugden tracht te verwezenlijken. De plooien vertegenwoordigen de volgende gaven.

Jin	Welwillendheid
Gi	Eer en rechtschapenheid
Rei	Hoffelijkheid en etiquette
Chi	Wijsheid en intelligentie
Shin	Oprechtheid
Chu	Trouw
Ko	Toewijding

## **De betekenis van de hakama:**

In zijn boek de principes of aikido geeft Saotome Mitsuge 9 de dan aikido een interessante uiteenzetting over de hakama.

*“In de tijd dat ik uchi deshi (inwonend leerling) was bij o’sensei, moest iedereen tijdens het oefenen een hakama dragen. Het maakte niet uit wat voor hakama. Je zag er blauwe kendo, gestreepte tijdens japanse dansen gebruikt en ook zeer dure zijde hakama’s. Dit had tot gevolg dat de dojo een zeer bonte indruk maakte.*

*Ik herrinner me nog als de dag van gisteren, dat ik een keer mijn hakama vergeten was. Ik wilde net de tatami betreden toen o’sensei me aansprak. Waar is je hakama? Vroeg hij streng. Hoe kom je er bij te denken dat je in je ondergoed les van je leraar kunt krijgen, heb je geen fatsoen? Het ontbreekt je blijkbaar aan de nodige budo etiquette ga aan de kant zitten en kijk toe.*

*Mijn blijkbare onwetendheid bracht hem ertoe om aan het einde van de les een voordracht over de hakama te houden.*

*De hakama zo vertelde o’sensei was het traditionele kledingstuk van de kobudo-leerlingen. De 7 vouwen in het kledingstuk hadden een speciale reden. Ze symboliseren immers de 7 deugden van het budo. Deze eigenschappen vinden wij terug in de samoerai, de feodale krijger die deze deugden heel zijn leven trachtte als voorbeeld te nemen.*

*De hakama, die ons kan helpen om over de aard van het ware budo na te denken, is het symbool van de tradities die via vroegere generaties uiteindelijk op ons zijn overgedragen. Aikido komt voort uit de geest van het japanse bushido, en door het dagelijks beoefenen ervan, moeten we ernaar streven de 7 traditionele deugden ons eigen te maken en te vervolmaken.*

*Misschien uit onwetendheid of gebrek aan overlevering, stel ik vast dat sinds die tijd het dragen van de hakama gedegenererd is van een symbool van traditionele deugd tot een statussymbool voor yudansha (zwarte gordel). Ik ben in veel dojo’s geweest. Op veel plaatsen dragen alleen yudansha een hakama.*

*Deze yudansha’s hebben dus hun bescheidenheid verloren. Ze zien de hakama als een soort decoratie, als een zichtbaar teken van hun superioriteit. Een dergelijke ingesteldheid maakt de buiging naar de foto van o’sensei, aan het begin en einde van de les, tot een belediging van zowel de eerbetuiging zelf als van zijn krijgskunst.*

*In mijn dojo en de hierbij aangesloten scholen, moedig ik alle leerlingen aan om een hakama te dragen ongeacht hun gradering. Een hakama is echter niet goedkoop daarom is hij pas verplicht vanaf 3 de kyu. Ik voel dat het dragen van een hakama de leerlingen helpt zich bewust te zijn van de geest van o’sensei.*

*Als wij toestaan dat de traditionele betekenis van de hakama verdwijnt, laten wij het allicht ook toe dat de fundamentele zaken van aikido in de vergetelheid geraken. Als we daartegen overeenkomstig de wensen van o'sensei, deze oefenkleding in ere houden, brengt dat onze geest misschien dichterbij de droomwens waaraan hij zijn leven heeft gewijd."*

Tot zover Sensei Saotome.

Wij gaan deze zo goed mogelijk proberen te volgen. Wanneer we goed kunnen rollen en shikko kunnen meestal 5 e kyu mag iedereen een hakama dragen. Maar wanneer we een hakama dragen dient er wel gelet te worden dat we dit doen zoals het hoort. Correcte manier van knopen, correcte manier van dragen, juist knopen van de linten, juist plooiën en proper houden.

## **De kleuren van de gordel en wat ze inhouden voor de beoefenaar**

Wit	6 de kyu	Inzet en zoeken
Geel	5 de kyu	Standvastigheid en doorzettingsvermogen
Oranje	4 de kyu	Beweeglijkheid en aanpassingsvermogen
Groen	3 de kyu	Ontvankelijkheid en gevoeligheid
Blauw	2 de kyu	Praktijk en creativiteit
Bruin	1 ste kyu	Praktijk en creativiteit

## **De dan graden**

**Shodan:** Sho is het begin. Het lichaam slaagt er eindelijk in om te beantwoorden aan de opdrachten vanuit de hersenen. Er komt stilaan een harmonie tussen het denken en het doen. Men krijgt een idee van wat aikido is. Met deze test dient men de inspanning te leveren om te tonen wat het resultaat is van jaren aikido-beoefening. De bewegingen dienen al met een maximum aan juistheid te gebeuren.

**Nidan:** Naast het werk van shodan, komt nu ook de aangepaste snelheid met een grotere krachttuitstraling, en wat zeer belangrijk is met een grotere mentale stabiliteit, die zichtbaar moet zijn bij de uitvoering. Dit moet juist het verschil uitmaken tegenover zijn shodan. Het moet de jury mogelijk zijn om deze vorderingen te kunnen vaststellen in de uitvoering van de bewegingen.

**Sandan:** Dit is het begin van het begrip en de toepassingen van kokyo ryoku. De afwerking, de juistheid en de doeltreffendheid van de technieken worden duidelijk merkbaar in de uitvoeringen.

**Yondan:** Het technisch niveau moet hier zo goed zijn, dat men al een begrip heeft van de principes die in feite de technieken beheersen. De uitvoering van de technieken van de vorige dan graden moet met een duidelijk grotere nauwkeurigheid uitgevoerd worden. Men krijgt een inzicht in de spirituele beleving van aikido.

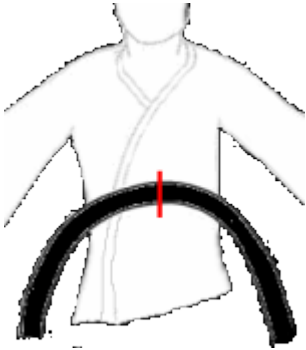
**Godan:** Men is stilaan het technisch stadium voorbij. Het moet al zichtbaar zijn dat het mentale en lichamelijke van aikido 1 worden. De toepassing van de principes dient aanwezig te zijn en de geest kan zich vrijmaken van de vorm , blijft dus niet meer afhankelijk van het uiterlijk aspect van de technieken. Nieuwe technieken worden geschapen in functie van de situatie.

**Rokudan:** De meeste principes van aikido krijgen vorm en komen in harmonie. Aikido is zowel een doel in het leven, als dat het er deel van uit maakt. De uitvoering van de technieken word werkelijk mooi, de bewegingen vloeiend en krachtig. Zij moeten voor de toeschouwer overkomen als een evidentie. De kracht komend uit de lichaamsenergie, en de hierna aangehaalde begrippen hebben geen geheimen meer en worden voortdurend bijgeschaafd.

Shizei	De houding
Reigisaho	Etiquette
Kamae	De gevechtshouding
Arukibata	De manier van zich bewegen
Taisabaki	Plaatsing-verplaatsing
Kiryoku	De vitale energie
Seishin jotai	De mentale ingesteldheid
Ma Ai	Het begrip ruimte en tijd
Kokyo	De juiste ademhaling
Kokyu Ryoku	De cordinatie van de fysische kracht met de juiste ademhaling
Ko Ryoku	Doeltreffendheid
Sokudo	Aangepast ritme in het gevecht
Ichijo no Taido	Het gedrag in het dagelijks leven



## HET KNOPEN VAN JE OBI (gordel)



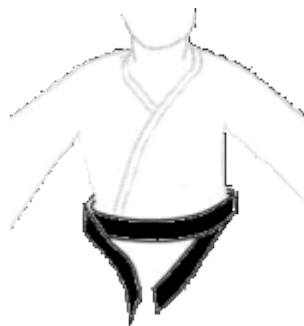
1) Vouw de gordel in tweeën en plaats het midden op je buik onder de navel.



2) Trek de obi om je buik naar achteren, achter je rug.



3) Achter je rug, pak je nu de gordel aan en kruis deze. Breng beide einden nu weer naar voor voor het midden van je buik.



4) Zorg nu dat de obi overall goed om je middel heen zit. De obi mag niet gedraaid zitten en mag nergens kruisen.



5) Kruis nu het rechter uiteinde over het linker.



6) Duw nu het rechter einde onder beide delen die op je buik zaten naar omhoog.



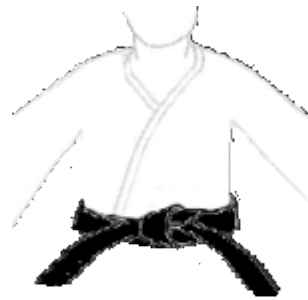
7) Trek deze eerste knoop nu goed aan.



8) Pak nu het bovenste einde van je obi en buig het over het rechter uiteinde naar beneden.

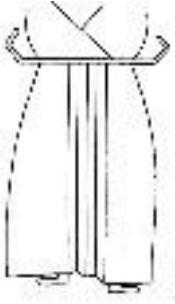

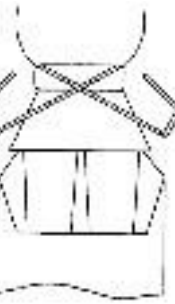


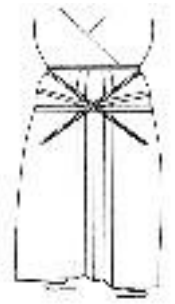

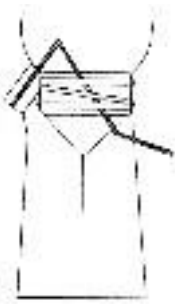


9) Haal nu het rechter einde onder het linker einde door het gat (dat nu is ontstaan tussen de eerste knoop en het linker einde) omhoog om de tweede knoop te maken. Trek ook deze knoop nu goed aan en zorg dat beide uiteinden even lang zijn.




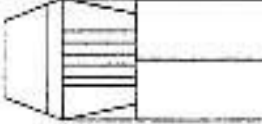
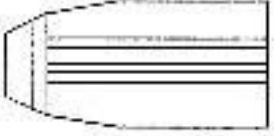

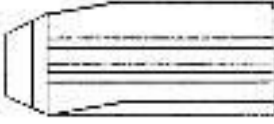
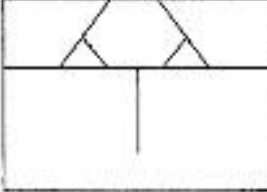


10) Indien je de gordel op deze manier gemaakt hebt, dan moet de knoop een pijlvorm hebben die met de punt naar rechts wijst waarvan de beide uiteinden even lang zijn.

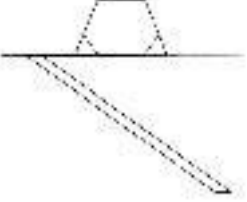
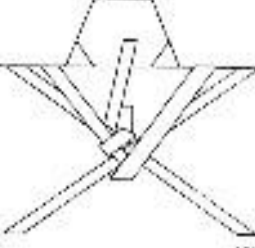
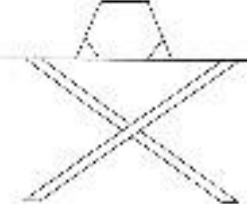
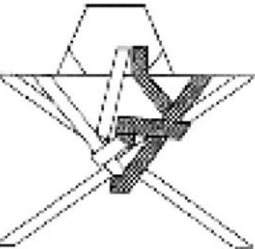
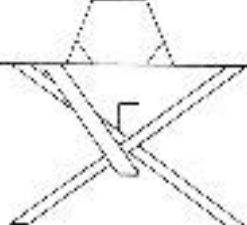
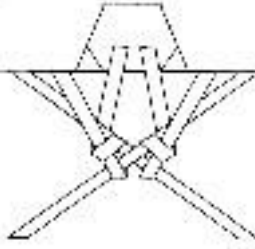
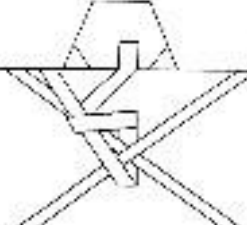
## Hoe een hakama aan doen.

 <p>(1)</p>	<p>De Hakama enkele plooi naar u, de andere plooiën weg van u, steek één been per pijp. Breng het voorstuk (lange linten) van de Hakama boven de gordel <b>(1)</b>, de linten gaan recht naar achter, worden gekruist <b>(2)</b> en komen terug naar voor onder de gordel waar de twee terug worden gekruist <b>(3)</b> en terug recht, onder de gordel, naar achter worden getrokken.</p>	 <p>(5)</p>	<p>Men neemt de kortere linten van het achterste deel en steekt deze aan weerszijden van het lichaam tussen de gordel (Obi) en trekt deze aan, zodat men voelt dat men steun in de rug krijgt door het plaatje dat achteraan zit <b>(5 &amp; 6)</b>.</p>
 <p>(2)</p>	<p>De Hakama enkele plooi naar u, de andere plooiën weg van u, steek één been per pijp. Breng het voorstuk (lange linten) van de Hakama boven de gordel <b>(1)</b>, de linten gaan recht naar achter, worden gekruist <b>(2)</b> en komen terug naar voor onder de gordel waar de twee terug worden gekruist <b>(3)</b> en terug recht, onder de gordel, naar achter worden getrokken.</p>	 <p>(6)</p>	<p>Men neemt de kortere linten van het achterste deel en steekt deze aan weerszijden van het lichaam tussen de gordel (Obi) en trekt deze aan, zodat men voelt dat men steun in de rug krijgt door het plaatje dat achteraan zit <b>(5 &amp; 6)</b>.</p>
 <p>(3)</p>	<p>De Hakama enkele plooi naar u, de andere plooiën weg van u, steek één been per pijp. Breng het voorstuk (lange linten) van de Hakama boven de gordel <b>(1)</b>, de linten gaan recht naar achter, worden gekruist <b>(2)</b> en komen terug naar voor onder de gordel waar de twee terug worden gekruist <b>(3)</b> en terug recht, onder de gordel, naar achter worden getrokken.</p>	 <p>(7)</p>	<p>Nadien knoopt men de (korte) linten vooraan met een platte knoop vast <b>(7)</b>.</p>
 <p>(4)</p>	<p>Achter de rug worden ze vast geknoopt met een platte knoop (naast de ruggenwervel), of als de linten te kort zijn, vooraan onder de Hakama <b>(4)</b>.</p>	 <p>(8)</p>	<p>Het overige van de linten nooit laten hangen, men brengt die recht naar achter op de reeds geknoopte linten, steekt ze erdoor en trekt ze aan, zodat ze verdwijnen onder het achterste deel van de Hakama <b>(8)</b>. Als hij volledig goed geknoopt is mag men enkel 1 platte knoop zien vooraan <b>(9)</b> en op de zijkant een driehoekige vorm <b>(8)</b>.</p>

**Hoe de hakama opplooien.** Na dat men de Hakama heeft uitgedaan, brengt men de plooiën tegen elkaar, zodat de Hakama reeds in zijn plooiën valt.

 <p>(1)</p>	<p>Men keert hem met de achterkant naar boven op de grond, de twee plooiën op elkaar (1).</p>	 <p>(5)</p>	<p>Men verdeelt de Hakama in <b>drie</b> gelijke delen (5, 6 &amp; 7). Zijn deze juist dan verkrijgt men een rechthoek waarvan niets uitsteekt (7).</p>
 <p>(2)</p>	<p>Eerst en vooral legt men de binnenste plooi naar rechts, nadien de tweede buitenste er over en plat wrijven. Als alles goed zit mag men maar één plooi in het midden van de Hakama zien (2).</p>	 <p>(6)</p>	
 <p>(3)</p>	<p>Men neemt onderaan de Hakama, in het midden met de hand vast en draait deze in één beweging om zodat de voorkant boven komt. Terug legt men de diepste plooi eerst recht waarna men van <b>binnen</b> naar <b>buiten</b> toe werkt. Men zal zien dat men aan de ene kant <b>drie</b> plooiën heeft en aan de andere kant <b>twee</b> (3).</p>	 <p>(7)</p>	
 <p>(4)</p>	<p>Men neemt de buitenste plooi en legt die recht in verlenging van het aanhechtingspunt onder het lint halfweg de opening (4), andere kant hetzelfde (5).</p>	 <p>(8)</p>	<p>Draai de Hakama om, zodat de rugsteun naar boven ligt om de linten te kunnen plooiën (8).</p>

### Plooien van de linten

 <p style="text-align: right;">(1)</p>	<p>Voor het plooien van de linten, legt men de Hakama voor u met de ruggesteun naar boven. Eerst brengt men de <b>langste</b> linten overlans, zodat men een kruisvorm om de Hakama verkrijgt (1 &amp; 2).</p>	 <p style="text-align: right;">(6)</p>	<p>Men neemt het rechter <b>korte</b> lint en brengt dit over en onder door middel van het kruis (6), terug naar rechts, onder het rechter bovendeeel van het kruis en naar boven (7).</p>
 <p style="text-align: right;">(2)</p>		 <p style="text-align: right;">(7)</p>	
 <p style="text-align: right;">(3)</p>		 <p style="text-align: right;">(8)</p>	
 <p style="text-align: right;">(4)</p>		<p>Nadien neemt men het <b>korte</b> linker lint en brengt dit over en onder door middel van het kruis (4), terug naar rechts, onder het rechter bovendeeel van het kruis en naar boven (5).</p>	

## De basis technieken in aikido

### KATAME WAZA

*controle technieken*

Ikkyo	(1e principe) <i>op de elleboog (ude osae)</i>
Nikkyo	(2e principe) <i>op de pols (kote mawashi)</i>
Sankyo	(3e principe) <i>op de arm-pols tot schouder (kote hineri)</i>
Yonkyo	(4e principe) <i>druk op het zenuwstelsel van de voorarm (kote osae)</i>
Gokyo	(5e principe) <i>opstuiking pols (illimi)</i>

### NAGE WAZA

*werptechnieken*

Shionage	<i>worp in de vier richtingen-zwaard techniek</i>
Iriminage	<i>worp bij het "inkomen" in de aanval</i>
Kotegaeshi	<i>worp door het opplooien van de pols</i>
Kaetennage	<i>worp als een "draaiend wiel"</i>
Tenshinage	<i>worp uitgevoerd met een houding "aarde-hemel"</i>
Kokyunage	<i>worp uitgevoerd met "ademhaling"</i>
Koshinage	<i>heupworp</i>

### TE WAZA

*handtechnieken*

Tsuki	(jodan-tsudan-gedan) <i>vuistslag op verschillende</i>
Shomen uchi	<i>verticaal neerwaartse slag naar het voorhoofd</i>
Yokomen uchi	<i>schuin neerwaartse slag naar de nek</i>
Kirikaeshi	<i>overlangse zijwaartse slag</i>

### ASHI WAZA

*beentechnieken*

Maegeri	<i>voorwaartse rechtstreekse beenstoot</i>
Mawashigeri	<i>circulaire voorwaartse beenstoot</i>
Jokogeri	<i>zijwaartse beenstoot</i>
Kingeri	<i>beenstoot onder de gordel</i>

### DE AANVALSVORMEN

Vorm 1:	gyakuhanni katatedori	<i>Pols dezelfde kant genomen</i>
Vorm 2:	aihammi katatedori	<i>Pols gekruisd nemen</i>
Vorm 3:	katadori	<i>Nemen van schouder met 1 hand</i>
Vorm 4:	munadori	<i>Aan de borst nemen</i>
Vorm 5:	shomenuchi	<i>verticale slag op het voorhoofd</i>
Vorm 6:	yokomenuchi	<i>Slag zijkant hoofd</i>
Vorm 7:	tsuki	<i>vuiststoot</i>
Vorm 8:	ushiro eri dori	<i>kraag langs achter genomen</i>
Vorm 9:	morote dori	<i>Nemen van de pols met 2 handen</i>
Vorm 10:	ryote dori	<i>Nemen van de 2 polsen</i>

Vorm 11:	ryosode dori	<i>twee armen langs voor genomen ter hoogte van de ellebogen</i>
Vorm 12:	ryokata dori	<i>twee schouders langs voor genomen</i>
Vorm 13:	ushiro ryote dori	<i>twee voorarmen langs achter genomen</i>
Vorm 14:	ushiro ryohidji dori	<i>twee ellebogen langs achter genomen</i>
Vorm 15:	ushiro ryokata dori	<i>twee schouders langs achter genomen</i>
Vorm 16:	ushiro katatedori kubishime	<i>één voorarm genomen + verwurging langs achter</i>

## DE BEOEFENING VAN DE TECHNIEKEN

TACHI WAZA:	<i>rechtstaande</i>
SUWARI WAZA:	<i>op de knieën</i>
HAMMI HANDACHI WAZA:	<i>anvaller staande, uitvoerder op de knieën</i>

## Elementaire woordenschat van aikido:

Men is verplicht een KEIKO-GI (oefenpak) of AIKI-GI (geen Kimono) te dragen, waarvan de vest dichtgehouden wordt door een KYU (gordel).

De Aikidobeoefenaar die tracht “de eenheid tussen lichaam en geest” te zoeken, draagt een HAKAMA (broekrok). Deze HAKAMA gaat terug tot de tijd van de SAMOURAI. Het is een onderdeel van de traditionele en “zuivere” Japanse krijgskunsten. Een teken van waardigheid voor deze disciplines.

BOKKEN: houten oefenzwaard. JO: houten stok. ZOORI: schoeisel in riet.

Uchiro Waza	<i>zijn technieken waarbij de aanval langs achter gebeurt</i>
Onegai Shima (u):	<i>de groet bij het begin van elke les</i>
Domo Arigato Gozaimas (Hita):	<i>de groet bij het einde van elke les</i>
Aiki Taiso:	<i>opwarmingsoefeningen specifiek in Aikido</i>
Tekubi Undo:	<i>polsen soepel maken</i>
Mae Ukemi:	<i>de voorwaartse rollen</i>
Ushiro Ukemi:	<i>rollen achterwaarts over één schouder</i>
Kamae:	<i>de typische gevechtshouding in Aikido</i> <i>Op de knieën heet dit: ZAHO</i>
Zazen:	<i>op de knieën zitten met een rechte lichaamshouding om te mediteren (tot rust te komen)</i>
Kamiza:	<i>ere muur waar de foto van 'O Sensei is</i>
Shikko:	<i>verplaatsing op de knieën</i>

Technieken uitvoeren kan in OMOTE (*positief*) of URA (*negatief*)

Lichaamsbewegingen kunnen uitgevoerd worden IRIMI (*inkomend*) of TENKAN (*draaiend*)

Ma-ai: *juiste afstand in het gevecht voor het uitvoeren van de actie*



Tegatana:	<i>de onplooibare arm (de zwaard-arm)</i>
Kokyo Ho:	<i>de kracht ontwikkelt door de ademhaling</i>
Kokyo Ryoku Ho:	<i>het hoogste punt dat men kan bereiken door deze kracht</i>
<i>ontwikkeling</i>	
Tai Sabaki:	<i>het lichaam (of een deel ervan) dat beweegt</i>
Randori:	<i>oefening om de zin van de actie te verbeteren</i>
Yiuwaza:	<i>vrije uitvoering van de oefeningen</i>

## Woordenlijst:

Ai	Harmonie
Ai hanmi katate dori	Pols gekruist nemen
Ai hanmi no kamae	Tori en Uke staan beiden in hanmi positie met zelfde voet voor
Aiki budo	Budovorm zoals O'sensei deze rond 1936 had ontwikkeld
Aiki jo	Werken met de jo
Aiki ken	Werken met de bokken
Aiki taiso	Aikidospecifieke warming-up, voorbereiding
Atemi	Slag of stoot
Ayumi ashi	Natuurlijk verplaatsen door de ene voet voor de andere te
	Zetten
Bokken	Houten oefenzwaard
Budo	De weg van martiale kunsten
Bushi	Krijger
Bushido	De weg van de krijger
Chudan tsuki	Rechte stoot naar de buik
Dan	Graad vanaf de zwarte band
Do	De weg
Dojo	Oefenruimte, plaats waar men de weg beoefent
Domo arigato gozaimasu	Zeer bedankt, tekst bij het groeten na de les
Domo arigato gozaimashita	Zeer bedankt, beleefdere vorm
Doshu	Meester van de weg
Fudo shin	Onbeweeglijke geest
Futari dori	2 tegenstanders ( ninin gake)
Go no geiko	Krachtig trainen
Gyaku	Tegengesteld
Gyaku hanmi katate dori	Pols dezelfde kant genomen
Gyaku hanmi no kamae	Tori en uke staan beiden in hanmi met tegengestelde voet
	Voor
Gyaku yokomen uchi	Tegengestelde schuine slag
Hagajime	Omstrengeling langs achteren
Hakama	Traditioneel Japans kledingstuk
Hanmi handachi waza	Tori zit op de knieën uke valt staande aan
Hanmi no Kamae	Verdedigingshouding
Hara	Buik, centrum van het lichaam
Hasaki	Snijkant van de katana

Henka waza	Variaties op basistechnieken
Hidari hanmi no kamae	Linker verdedigingshouding
Iaito	Metalen oefenzwaard
Irimi	Inkomende beweging
Irimi nage	Instapworp
Jiyu waza	1 tegenstander, vrije techniek
Jo	Houten stok 128 cm lang
Jo dori	Verdedigen tegen aanvallen met jo
Jodan tsuki	Rechte stoot naar het hoofd
Ju no geiko	Soepel trainen
Ju tai	Trainingsvorm waarbij men beweegt op het moment van de aanval (goede timing)
Junbi undo	Algemene voorbereiding op de aikidotraining
Kaeshi waza	Overnametechnieken
Kaiten nage	Draaiworp
Kamae	Verdedigingshouding
Kamiza	Ereplaats in de dojo waar foto van O'sensei hangt
Kashira	Achterkant van de greep (tsuka) van de katana
Kata	Schouder, maar ook vaste serie technieken vormen
Kata dori	Schouder vast nemen
Kata dori men uchi	Schouder vast nemen en verticale slag naar hoofd
Katame waza	Controle of afwerkingstechnieken
Katana	Japans zwaard
Katate ryote dori (morote dori)	Nemen van de pols met 2 handen
Keiko gi	Oefenkleding pak
Ken jutsu	Krijgskunst van het zwaard
Kendo	De weg van het zwaard
Ki	Universele energie, levenskracht
Ki ai	Harde ademstoot, met kreet
Ki ryoku	Levenskracht
Ki tai	Niveau waarbij uke enkel door de kracht van ki word geworpen
Kissaki	Puntgedeelte van de katana
Kokyo	juiste ademhaling
Kokyu nage	Ademkrachtworp
Kokyu ryoku	Ademkracht, coordinatie van fysieke kracht en het ritme van de ademhaling
Kote	Pols
Kote gaeshi	Polszwaai
Kumi jo	Aanvals- en verdedigingsvormen bij het werken met jo vs jo
Kumi tachi	Aanvals- en verdedigingsvormen bij het werken met zwaard vs zwaard
Kyu	Gradatie tot de zwarte band gaande van 6 e tot 1 e kyu
Kyushu	Vitale punten
Ma ai	Afstand
Mae eri dori kubi shime	Kraagwurging vanaf de voorkant

Mae geri	Rechte voorwaartse trap
Mae ukemi	Voorwaarts rollen
Menkyo kaiden	Meesterschapsgraad in een klassieke vorm van budo
Metsuke	Blik, zowel fysiek als mentaal, oplettendheid, attentie
Migi hanmi no kamae	Rechter verdedigingshouding
Mitori keiko	Trainingsvorm door te kijken observeren
Muna dori	vast nemen bij de revers met 1 hand
Muna dori men uchi	Vanuit muna dori een slag naar het hoofd
Musubi	Verbintenis
Nage	Degene die leidt uitvoert(of tori) ook worp
Nage kateme waza	Werptechnieken gevolgd door eindcontrole
Nage waza	Werptechnieken
Nichijo no taido	Houding in het dagelijkse leven
Nikyo	Polsklem
Ninin gake	2 tegenstanders ook ( futari gake)
O'sensei	Grote leraar ,Morihei Ueshiba
Obi	Gordel
Omote	Voorkant
Onegaishimasu	Alstublieft, wij verzoeken u ons les te geven tekst bij het begin van de les
Randori	Vrij bewegen, willekeurig alle technieken uitvoeren
Reigi saho	Etiquette
Ritsu rei	Rechtstaand groeten
Ryo kata dori	Beide schouders vastnemen
Ryo sode dori	Mouw vastnemen bij beide ellebogen
Ryote dori	2 polsen vastnemen
Samoerai	Japanse krijgsman
Sankyo	Polsklem
Saya	Schede van de katana
Seika tanden	Fysieke centrum van het lichaam, ligt in de hara een aantal cm onder de navel
Seiza	op de knieën zitten
Sempai	Oudste leerling in de zin van het meeste ervaring
Senzei	Leraar
Shiho nage	4 richtingenworp
Shikko	Verplaatsen op de knieën
Shisei	Correcte fysieke en mentale houding
Shimoza	Zijde in de dojo waar de leerlingen zitten
Shomen	Ereplaats in de dojo
Shomen ni rei	Groeten naar de shomen
Shomen uchi	Verticale slag naar het hoofd
So tai dosa	Vorbereidende oefeningen met één partner
Sode dori	vastnemen van de mouw bij de elleboog met 1 hand
Sokudo	Snelheid
Suburi	Oefeningen door herhaaldelijk slagen met de bokken of jo te maken
Sumi kiri	Verlichting

Sumo tori	Japanse worstelaars
Suwari waza	Technieken uitgevoerd op de knieën
Sanin gake	Verdedigen tegen meerdere aanvallers
Tachi	Zwaard
Tachi dori	Technieken tegen zwaardaanvallen
Tachi waza	Oefenen in staande houding
Tai	Lichaam
Tai no henka	Verplaatsingsoefeningen
Tai sabaki	Verplaatsing , plaatsing van het lichaam
Tanto	Japanse dolk
Tanto dori	Technieken tegen aanvallen met tanto,
Tatami	De mat in de dojo
Te gatana	Snijkant van de hand
Tenchi nage	Hemel aarde worp
Tenkan	Van richting veranderen ,wegdraaien
Tori	Degene die leidt uitvoert
Tori fune	Roeibeweging, oefening tijdens de opwarming
Tsuba	Ring stootplaat op de katana
Tsugi ashi	Verplaatsen stappen dezelfde voet blijft steeds voor
Tsuki	Rechte stoot op het lichaam
Tsuka	Handgreep van de katana
Uchi deshi	Inwonende leerling van O'sensei
Ude garami	Gebogen armklem
Uke	Hij die de techniek ontvangt ( aanvaller)
Ukemi	Vallen, valbreken, rollen
Ura	Achterzijde
Ushiro eri dori men uchi	Vanuit eri dori een slag naar het hoofd
Ushiro eri dori	Het pakken van achteren bij de kraag
Ushiro katate dori kubishime	Verwuring en klem op de arm van achteren
Ushiro katate eri dori	Het pakken van achteren bij de kraag en de pols
Ushiro ryo hiji dori	Het vastnemen van de 2 ellebogen lang achteren
Ushiro ryo kata dori	Het vastnemen van de 2 schouders langs achteren
Ushiro ryote dori	Het vastnemen van de 2 polsen lang achteren
Ushiro ukemi	Achterwaarts rollen
Ushiro waza	Aanvallen van de achterzijde
Yoko ukemi	Zijwaartse rol
Yokomen uchi	Schuine slag naar het hoofd
Zanshin	Bewust zijn van je omgeving, controleren van de situatie
Zarei	Zittend groeten

## Tellen in het Japans

Getal	Woord	Uitspraak
1	Ichi	Itsj
2	Ni	Ni
3	San	San
4	Shi	Sji
5	Go	Go
6	Roku	Rok
7	Shishi	Sjitsj
8	Hachi	Hatsj
9	Ku	Kjoe
10	Ju	Djoe

## Examen programma Aikido

### 6 de kyu witte gordel

#### Tachi waza

Aihanmi katatedori	Staannde technieken
Aihanmi katatedori	Iriminage omote en ura
Aihanmi katatedori	Kotegaeshi
Aihanmi katatedori	Ikkyo omote en ura
Aihanmi katatedori	Shihonage omote en ura
Aihanmi katatedori	Uchikaitennage
Aihanmi katatedori	Sankyo
Shomenuchi	Iriminage
Ukemi waza	Valbreek technieken
Shikko	Verplaatsen op de knieën
Tai sabaki	Draaiend wegstappen
So tai tosa	Bevrijden van de hand door hand en polsdraaiingen
Dojo etiquette	

### 5 de kyu gele gordel

#### Tachi waza

Shomenuchi	Ikkyo omote en ura
Shomenuchi	Nikkyo omote en ura
Shomenuchi	Kotegaeshi
Chudan tsuki	Iriminage omote en ura
Chudan tsuki	Kotegaeshi omote en ura
Gyaku hanmi Katatedori	Shihonage omote en ura
Gyaku hanmi Katatedori	Tenchinage

Gyaku hanmi Katatedori  
Gyaku hanmi Katatedori  
Gyaku hanmi Katatedori

Ikkyo omote en ura  
Udekiminage omote en ura  
Kokyonage

### **Suwari waza**

Shomenuchi  
Katadori

Technieken op de knieën  
Ikkyo omote en ura  
Ikkyo omote en ura

## **4 de kyu oranje gordel**

### **Tachi waza**

Shomenuchi  
Shomenuchi  
Shomenuchi  
Yokomenuchi  
Yokomenuchi  
Yokomenuchi  
Yokomenuchi  
Yokomenuchi  
Yokomenuchi  
Chudan tsuki  
Chudan tsuki  
Jodan tsuki  
Ryotedori  
Ryotedori  
Ryotedori  
Ryotedori  
Gyaku hanmi Katatedori  
Katate ryotedori

Staande technieken  
Sankyo omote en ura  
Uchikaitennage  
Uchikaiten sankyo  
Shihonage omote en ura  
Iriminage omote en ura  
Tenchi nage  
Kotegaeshi  
Udekiminage  
Udekiminage  
Hijikimeosae  
Ikkyo omote en ura  
Shihonage omote en ura  
Tenchinage  
Udekiminage  
Ikkyo omote en ura  
Nikkyo omote en ura  
Kotegaeshi

### **Suwariwaza**

Shomenuchi  
Katadori  
Ryotedori

Technieken op de knieën  
Nikkyo omote en ura  
Nikkyo omote en ura  
Kokyoho

## **3 de kyu groene gordel**

### **Tachi waza**

Shomenuchi  
Shomenuchi  
Yokomenuchi  
Yokomenuchi  
Chudan tsuki  
Chudan tsuki

Staande technieken  
Yonkyo omote en ura  
Gokyo  
Ikkyo omote en ura  
Uchikaiten sankyo  
Sotokaitennage  
Uchikaiten sankyo

Jodan tsuki	Shionage
Jodan tsuki	Kotegaeshi
Gyaku hanmi katatedori	Uchikaitennage
Gyaku hanmi katatedori	Sankyo omote en ura
Gyaku hanmi katatedori	Yonkyo omote en ura
Katateriyotedori	Ikkyo omote en ura
Katateriyotedori	Nikkyo omote en ura
Ryotedori	Iriminage
Ryotedori	Kotegaeshi
Ryotedori	Kokyonage

### **Uchiro waza**

Ryotedori	Aanval langs achter
Ryotedori	Ikkyo
Ryotedori	Hijikimeosae
Ryotedori	Shihonage
Ryotedori	Iriminage
Ryotedori	Kotegaeshi

### **Suwari waza**

Shomenuchi	Technieken op de knieën
Shomenuchi	Iriminage
Shomenuchi	Kotegaeshi
Katadori	Sankyo
	Sankyo

### **Kata**

Jo

## **2 de kyu blauwe gordel**

### **Tachi waza**

Yokomenuchi	Technieken rechtstaand
Yokomenuchi	Nikkyo omote en ura
Yokomenuchi	Sankyo omote en ura
Yokomenuchi	Yonkyo omote en ura
Yokomenuchi	Gokyo ura
Yokomenuchi	Koshinage
Munadori	Ikkyo omote en ura
Munadori	Shihonage omote en ura
Munadori	Uchikaiten sankyo
Katadori menuchi	Shihonage
Katadori menuchi	Kotegaeshi
Katadori menuchi	Iriminage
Katadori menuchi	Koshinage
Katadori menuchi	Ikkyo
Jodan tsuki	Nikkyo
Jodan tsuki	Sankyo

Maegeri	Iriminage
<b>Uchiro waza</b>	Technieken langs achter vast genomen
Eridori	Ikkyo
Ryokatadori	Ikkyo
Ryokatadori	Nikkyo
Ryokatadori	Sankyo
Ryokatadori	Iriminage
Ryokatadori	Kotegaeshi
Ryohijidori	Kotegaeshi
Ryohijidori	Iriminage
Katatedori kubishime	Ikkyo

<b>Suwari waza</b>	Technieken op de knieën
Shomenuchi	Yonkyo
Shomenuchi	Sotokaitennage
Ryokatadori	Ikkyo
Chudan tsuki	Kotegaeshi
Jodan tsuki	Ikkyo

**Kata**  
Bokken

## 1 ste kyu bruine gordel

<b>Tachi waza</b>	Technieken staande
Munadori menuchi	Ikkyo
Munadori menuchi	Nikkyo
Munadori menuchi	Koshinage
Munadori menuchi	Sankyo
Jodan tsuki	Yonkyo
Jodan tsuki	Koshinage
Jodan tsuki	Iriminage
Jodan tsuki	Shihonage omote en ura
Jodan tsuki	Sotokaitennage
Jodan tsuki	Ushirokiritoshi

<b>Ushiro waza</b>	Technieken langs achteren
Ryotedori	Yonkyo omote en ura
Ryotedori	Kokyonage
Ryotedori	Koshinage
Katadori kubishime	Sankyo omote en ura
Katadori kubishime	Nikkyo
Eridori	Nikkyo
Eridori	Sankyo omote en ura
Eridori	Iriminage



### **Suwari waza**

Ryokatadori  
Ryokatadori  
Katadori menuchi  
Katadori menuchi

Technieken op de knieën

Sankyo omote en ura  
Yonkyo omote en ura  
Iriminage  
Kokyonage

### **Hanmihandachi waza**

Gyaku hanmi katatedori  
Gyaku hanmi katatedori  
Gyaku hanmi katatedori  
Ryotedori

Tori in suwari waza uke in tachi waza

Shihonage omote en ura  
Uchikaitennage  
Ikkyo  
Shionage

### **Kata**

Bokken en jo  
Jo Dori  
Jo nage  
Tanto dori

## **Shodan zwarte gordel ( 1<sup>ste</sup> dan)**

Alle technieken moeten omote en ura uitgevoerd worden

### **Suwari waza**

Shomen uchi  
Shomenuchi  
Shomenuchi  
Shomenuchi  
Shomenuchi

Technieken op de knieën

Ikkyo  
Nikkyo  
Sankyo  
Yonkyo  
Gokyo

### **Tachi waza**

Shomenuchi  
Shomenuchi  
Shomenuchi  
Shomenuchi  
Yokomenuchi  
Yokomenuchi  
Chudan tsuki  
Chudan tsuki  
Chudan tsuki  
Gyaku hanmi katatedori  
Gyaku hanmi katatedori  
Katadori  
Katadori  
Katadori menuchi

Technieken rechtstaand uitgevoerd

Iriminage  
Shihonage  
Koshinage  
Ikkyo  
Iriminage  
Shihonage  
Iriminage  
Kotegaeshi  
Kaitennage soto en uchi  
Iriminage (gedan)  
Iriminage (gyaku)  
Ikkyo  
Nikkyo  
Shihonage

Katadori menuchi	Iriminage
Katadori menuchi	Nikkyo ura
Katadori menuchi	Kokyonage
Katate ryotedori	Iriminage
Katate ryotedori	Ikkyo
Katate ryotedori	Kokyonage
Katate ryotedori	Kotegaeshi
Ryotedori	Tenchinage
Ryotedori	Koshinage

### **Uchiro waza**

Ryotedori	technieken langs achteren
Ryotedori	Shihonage
Ryotedori	Kotegaeshi
Ryokatadori	Ikkyo
Katadori kubishime	Sankyo
	Sankyo

### **Hanmi hantachi waza**

Gyaku hanmi katatedori	Tori in suwari waza en uke tachi waza
Tsuki	Shihonage
Uchiroryokatadori	Kotegaeshi
	Sankyo

### **Jo**

Jo dori	Waza
Tsuki	Iriminage
Jo	Suburi ( 7 bewegingen + variaties)
	Kokyonage met jo

### **Jyu waza**

Kata	Vrije oefeningen
3 aanvallers	Jo-bokken –tanto
	Sannin gake