

# AIKIDO JEUGDEXAMENEISEN

## Aikidovereniging Bushi-Dojo 2015

### witte band + gele slip

tachiwaza	staan
suwariwaza	zitten
tachi waza hidari hanmi	staande verdedigingshouding links voor
tachi waza migi hanmi	staande verdedigingshouding rechts voor
tachi waza hidari en migi hanmi, torifune met ki ai & furitama	staande verdedigingshouding links en rechts roeibeweging en handen schudden
mae shikko	vooruit knielopen
suwari waza mae ukemi	zittend vooruit rollen
suwari waza ushiro ukemi	zittend achteruit rollen
tachi waza katetedoru ai hanmi ikyo omote	staande gekruiste pols vastpakken elleboog techniek buikzijde

### gele band (11° kyu)

suwari waza mae chokuto ukemi	zittend vooruit valbreken met afslaan
suwari waza ushiro chokuto ukemi	zittend achteruit valbreken met afslaan
tachi waza tai sabaki irimi	instappen uit verdedigingshouding (staande lichaamsverplaatsing 'irimi')
suwari waza katetedoru ai hanmi ikyo omote	zittend gekruiste pols vastpakken elleboog techniek buikzijde
suwari waza ryote dori ryote mochi kokyu ho	zittende twee handen twee polsen vastpakken, spiegeltechniek/ boektechniek

*plus alle exameneisen van witte band + gele slip*

### gele band + oranje slip

tachi waza mae ukemi	staand vooruit rollen
tachi waza ushiro ukemi	staand achteruit rollen
tachi waza katetedoru gyaku hanmi sumi otoshi omote	staande gespiegelde pols vastpakken binnenkant elleboogtechniek, rechtdoor werpend
suwari waza katetedoru ai hanmi ikyo ura	zittend gekruiste pols vastpakken, elleboog techniek draaien aan de rugzijde

*plus alle exameneisen van gele band*

### oranje band (10° kyu)

ushiro shikko	achteruit knielopen
tachi waza tai sabaki irimi tenkan	instappen en draaien uit verdedigingshouding (staande lichaamsverplaatsing 'irimi tenkan')
tachi waza katetedoru ai hanmi ikyo ura	staande gekruiste pols vastpakken, elleboog techniek draaien aan de rugzijde
suwari waza katetedoru ai hanmi irimi nage omote	zittende gekruiste pols vastpakken, techniek met de hand in de nek, rechtdoor werpend

*plus alle exameneisen van gele band + oranje slip*

### oranje band + groene slip

suwari waza yoko chokuto ukemi	zittend zijwaards valbreken met afslaan
suwari waza yoko ukemi	zittend zijwaards rollen (gekniel of hurkend)
tachi waza katetedoru ai hanmi shiho nage ura	staande gelijke pols vastpakken, vier hoeken worp, gas geven en stappen aan de rugzijde
tachi waza katetedoru ai hanmi irimi nage omote	staande gekruiste pols vastpakken, techniek met de hand in de nek, rechtdoor werpend

*plus alle exameneisen van oranje band*

### groene band (9° kyu)

tachi waza tai sabaki tenkan	enkele draai uit verdedigingshouding naar de rugzijde (staande lichaamsverplaatsing 'tenkan')
tachi waza katetedoru gyaku hanmi shiho nage ura	staande gespiegelde pols vastpakken, vier hoeken worp, 'tenkan' draai aan de rugzijde
tachi waza katetedoru gyaku hanmi ikyo omote	staande tegengestelde pols vastpakken, afleiden in het gezicht, elleboogtechniek buikzijde
tachi waza katetedoru gyaku hanmi sumi otoshi ura	staande gespiegelde pols vastpakken binnenkant elleboogtechniek, draaiend werpend

*plus alle exameneisen van oranje band + groene slip*

### groene band + blauwe slip

tachi waza yoko ukemi	staand zijwaards rollen
tachi waza tai sabaki tenkai	Draai om eigen as vanuit verdedigingshouding (staande lichaamsverplaatsing 'tenkai')
tachi waza katetedoru ai hanmi shiho nage omote	staande gelijke pols vastpakken, vier hoeken worp, gas geven en stappen aan de buikzijde
tachi waza katetedoru gyaku hanmi ikyo ura	staande tegengestelde pols vastpakken, afleiden in het gezicht, elleboogtechniek rugzijde

*plus alle exameneisen van groene band*

### blauwe band (8° kyu)

tachi waza tai sabaki kaiten	Instap, draai om eigen as uit verdedigingshouding (staande lichaamsverplaatsing 'kaiten' combinatie 'irimi en 'tenkai')
tachi waza katetedoru gyaku hanmi shiho nage omote	staande gespiegelde pols vastpakken, vier hoeken worp, 'tenkan' draai aan de rugzijde
tachi waza shomen uchi irimi nage omote	staande slag van boven, 'irimi nage omote'
tachi waza katetedoru gyaku hanmi tenchi nage omote	staande gespiegelde pols vastpakken hemel en aarde techniek, rechtdoor werpend

*plus alle exameneisen van groene band + blauwe slip*

### blauwe band + bruine slip

tachi waza shomen uchi ikyo omote	staande slag van boven, elleboog techniek buikzijde
tachi waza shomen uchi ikyo ura	staande slag van boven, elleboog techniek draaiend aan de rugzijde
tachi waza katetedoru ai hanmi nikyo omote	staande gekruiste pols vastpakken, elleboog techniek buikzijde + baby-klem

*plus alle exameneisen van blauwe band*

### bruine band (7° kyu)

tachi waza tai sabaki sokomen	Instap zijwaards vanuit verdedigingshouding (staande lichaamsverplaatsing 'sokomen')
tachi waza katetedoru ai hanmi irimi nage ura	staande gekruiste pols vastpakken, techniek met de hand in de nek, draaiend aan de rugzijde
tachi waza katetedoru ai hanmi nikyo ura	staande gekruiste pols vastpakken, pols-klem, elleboog techniek rugzijde + baby-klem
suwari waza shomen uchi ikyo omote en ura	zittende slag van boven, elleboog techniek buik en rugzijde

*plus alle exameneisen van blauwe band + bruine slip*

### bruine band + gele slip

tachi waza shomen uchi sumi otoshi omote	staande slag van boven binnenkant elleboogtechniek, rechtdoor werpend
tachi waza shomen uchi irimi nage ura	staande slag van boven, techniek met de hand in de nek, draaiend aan de rugzijde

*plus alle exameneisen van bruine band*

### bruine band + oranje slip

tai sabaki combinatie	Alle tai sabaki worden door elkaar heen gevraagd
suwari waza shomen uchi irimi nage omote	zittende slag van boven, techniek met de hand in de nek, rechtdoor werpend
tachi waza katetedoru gyaku hanmi tenchi nage ura	staande gespiegelde pols vastpakken hemel en aarde techniek, draaiend werpend

*plus alle exameneisen van bruine band + gele slip*

### bruine band + groene slip

Arm deflecties do dan tsuki	Verschillende ontwijktechnieken slag naar het gezicht
suwari waza shomen uchi irimi nage ura	zittende slag van boven, techniek met de hand in de nek, draaiend aan de rugzijde
tachi waza shomen uchi sumi otoshi ura	staande slag van boven binnenkant elleboogtechniek, draaiend aan de rugzijde

*plus alle exameneisen van bruine band + oranje slip*

### bruine band + blauwe slip (6° kyu)

tachi waza mae ukemi (vrije val)	Staan vooruit rollen, afslaan
Arm deflecties ryo kata	Verschillende ontwijktechnieken vanaf een duw naar de schouders
tachi waza katetedoru ai hanmi kote gaeshi omote	staande gekruiste pols vastpakken, pols-klem en baby-klem aan de buikzijde

*plus alle exameneisen van bruine band + groene slip*

## Jeugdleiding

telefoon 06-12327500 e-mail j.stoute@zterk.nl Web www.bushidojo.nl

BUSHI DOJO - LID VAN DE N.A.F., I.A.F., E.A.F. EN N.C.S. - ERKEND DOOR AIKIKAI SO HONBU, TOKYO - JAPAN

# AIKIDO JEUGDEXAMENEISEN

## Aikidovereniging Bushi-Dojo 2015

### Examens tips

#### Tot gele band

De eerste aantal examens kunnen best spannend zijn. Iedereen nodigt gasten uit om te komen kijken naar de examens. Ook zijn er een aantal aikido leraren die je examens bekijken. Gelukkig ben je niet alleen. Je doet examens samen met andere leerlingen en je eigen aikido leraar is erbij. Foutjes maken mag en als je het even niet meer weet zal je leraar je altijd helpen.

#### Tot oranje band

Nu je al een aantal keer examens hebt gedaan wordt het examen wat moeilijker. Je zal harder moeten gaan werken en misschien verschijnen de eerste zweetdruppels wel op je voorhoofd. Door de eerste twee 'taisabaki' goed te oefenen zal je techniek sterker worden.

#### Tot groene band

Je bent nu halverwege je jeugdexamens en zal merken dat je ineens erg veel nieuwe technieken moet laten zien op je examens. Door het verschil te leren tussen "ai hanmi" en "gyaku hanmi" maak je het jezelf gemakkelijker. Ook is het verschil tussen "omote" en "ura" technieken is erg belangrijk te onthouden. Je leraar zal je hier steeds meer op gaan testen.

#### Tot blauwe band

Vanaf blauwe band komen er ineens meerdere aanvallen bij. Je hebt geleerd dat je veel technieken ook kan uitvoeren als iemand je slaat. Op je blauwe band examen wordt er van je verwacht dat je steeds soepeler gaat bewegen. Door tijdens het trainen extra aandacht te geven aan de stapjes van de technieken zal je de technieken steeds sneller en beter kunnen uitvoeren.

#### Tot bruine band

Je aikido wordt steeds krachtiger en je hebt meer controle over je techniek. Je hebt geleerd je techniek aan te kunnen passen aan beginners, maar kan ook hard werken met leerlingen die langer "uke" zijn. Je bruine band is het begin van een aantal erg lastige technieken. Door vaker te gaan trainen, mogelijk zelfs bij meerdere jeugd leraren zal je aikido steeds beter gaan werken.

#### Tot bruine band + blauwe slijp

Na je bruine band examen ga je jezelf klaar maken voor het volwassen aikido. Je leraar gaat je klaarstomen voor 6<sup>e</sup> kyu. Aandacht voor alle kleine puntjes dus! Verbeter het gene wat je lastig vindt. Niet alleen de techniek, maar ook het valbreken en de "taisabaki" is erg belangrijk. Inzet en doorzettingsvermogen gaat steeds meer centraal staan.

#### 6<sup>e</sup> kyu

Op je eerste volwassen examen laat je alles zien wat je tot dusver getraind hebt. De uitvoering van alle technieken is op volwassen niveau en je mag vanaf nu bij de volwassen mee gaan trainen. Na het behalen van je 6<sup>e</sup> kyu krijg je een witte band en ga je trainen naar de zwarte band!

#### 5<sup>e</sup> kyu tot en met 1<sup>e</sup> kyu

Na je eerste volwassen examen train je over het algemeen alleen nog maar bij de volwassenen. Sommige leerlingen blijven trainen bij de jeugd en worden assistent leraar. Ze helpen hun jeugdleraar met lesgeven. Bij de volwassenen komen er veel technieken bij. Je traint samen met leeftijdsgenoten, jongeren en volwassenen om het aikido eigen te maken. Je leert jezelf verdedigen als je wordt aangevallen door iemand die slaat, schopt, vastpakt en zelf tegen meerdere tegenstanders.

#### Zwarte band

Na je kyu examens doe je examens voor zwarte band. De meeste leerlingen trainen ongeveer 10 jaar voor hun zwarte band. Als je jong begonnen bent ben je al gauw 15 jaar aan het trainen. Na het behalen van je zwarte band mag je een zwarte band en een "hakama" dragen. Misschien vindt je het zelfs wel leuk les te gaan geven in Aikido. Zwarte band is nog niet het einde. Je eerste zwarte band wordt 1<sup>e</sup> dan genoemd. Daarna kan je trainen tot aan de 9<sup>e</sup> dan. De meeste mensen met 9<sup>e</sup> dan zijn ouder dan 70 jaar oud.

## Jeugdleiding

telefoon 06-12327500 e-mail j.stoute@zterk.nl Web www.bushidojo.nl

BUSHI DOJO - LID VAN DE N.A.F., I.A.F., E.A.F. EN N.C.S. - ERKEND DOOR AIKIKAI SO HOMBU, TOKYO - JAPAN



#### De Japanse benamingen

Het is gemakkelijk als je de Japanse namen kan onthouden. Hierdoor kan je ervoor zorgen dat je minder om je heen hoeft te kijken op je examens en aan een stuk door kan trainen. Ook helpen de namen je verbanden te leggen tussen de technieken. In veel technieken komen namelijk dezelfde Japanse naam voor. Door dit uit te pluizen maak je het jezelf een stuk gemakkelijker.

#### Afkijken

Aikido leer je door af te kijken. Je leraar laat iets zien en jij doet het na. Zelfs tijdens het trainen ben je continu aan het kijken naar je trainingspartner. Hier leer je vaak erg veel van. Je leert foutjes ontdekken, maar gelukkig kom je er ook achter wat wel de bedoeling is. Op je examens kan het soms helpen goed om je heen te kijken. Het nadeel hiervan is dat het je afleidt en dat iedereen kan zien dat je twijfelt. Streef ernaar dat andere leerlingen bij jou gaan afkijken.

#### Uke en Tori

"Uke" betekend in het Japans, "aanvaller". "Tori" betekend "verdediger". Als jij de techniek mag uitvoeren op je examens ben je dus "tori". Als jij telkens op de grond terecht komt ben je "uke".

"Uke" zijn is hard werken. Het is ook een erg belangrijk rol. Hieronder een aantal tips:

#### Eerlijk aanvallen.

Probeer stevig vast te pakken en goed te mikken als je aanvalt. Het is niet eerlijk om te zacht of veel te hard aan te vallen.

#### Rekening houden met "tori"

Een "uke" probeert zoveel mogelijk rekening te houden met de persoon die hij aanvalt. Hij moet zich aanpassen aan persoon waarmee hij traint.

#### Niet willen winnen

Zie de rol als "uke" als helper en niet als tegenstander. Je doet het gene wat nodig is "tori" te helpen zijn techniek te verbeteren. Soms moet je rustig en beheerst aanvallen. Soms juist heel snel en hard.

#### Bescherm jezelf

Jezelf beschermen is misschien wel het allerbelangrijkste om rekening mee te houden. Door veel te oefenen op valbreken en veel te trainen leer je steeds veiliger te vallen.

#### Doorzetten

Een belangrijk onderdeel van je examens is inzet. Natuurlijk kan het voorkomen dat je jezelf een beetje zeer doet. Ook is het logisch dat je moe wordt. Als jij het gevoel hebt dat je door kan gaan ook al doet iets een beetje zeer. Als jij door kan trainen ook al wordt je enorm moe. Dan kan je tegen jezelf zeggen dat je een doorzetter bent en dat je inzet voldoende is geweest.

Hoe harder je traint, hoe beter jij je best doet. Hoe beter je wordt!

#### Fouten maken

Niets is fout! Alle dingen die je lastig vindt. Alle dingen die niet zo goed werken als je dacht. Alles wat meer zeer doet als het zou moeten doen.

Alles moet je zien als uitdaging en nooit als fout. Het een werkt nou eenmaal beter dan het ander. Het een doet nou eenmaal minder zeer dan het ander. Wees streng op jezelf en wees niet bang om te leren.

Hoe meer "foutjes" je ontdekt in je eigen, maar ook anderen Aikido, hoe beter je wordt.