

Aikido Exameneisen

Aikio Alphen

November 14, 2024

Inleiding

Deze eisenlijst is in principe een hulpstuk, een houvast in de naamvoering van de technieken. Examens gaan echter over hoe iemand beweegt. Dat is veel belangrijker dan of iemand op commando een bepaalde techniek kan reproduceren.

Onderstaande lijst geeft een algemeen idee wat voor een beweging bij welke graad hoort.

- 6e en 5e kyu: statisch
- 4e en 3e kyu: samen/tegelijkertijd bewegen
- 2e en 1e kyu: zelf starten/initiatief nemen
- 1e dan: alles kunnen met zeker gemak
- 2e dan: ruim en groot, niet vastlopen
- 3e dan: compact, door het midden, pressie
- 4e dan: gevaar kunnen stichten, freewheelen

De volgende lijst geeft een indruk van technieken die representatief zijn voor de soort beweging die graag op het bijbehorende examen gezien wordt.

- 4e kyu: bewegen met rondgang vanuit katatedori, t/m nikkyo
- 3e kyu: bewegen vanuit yokomen+hanmi handachi, t/m sankyo
- 2e kyu: alle dubbelhandige aanvallen, t/m yonkyo
- 1e kyu: chudan + jodan

Het kan nuttig zijn om op youtube filmpjes te raadplegen als geheugensteun. Bodo Rödel heeft filmpjes van alle technieken op youtube staan, uitgevoerd als Tissier lijn standaard techniek.

Tot slot als opmerking dat de aanval steeds is beschreven op de manier die gebruikelijk is in de les. Dit kan vooral verwarrend zijn bij ainhanmi en katatedori. We hebben de gewoonte om "gyakuhamni katatedori" af te korten tot "katatedori", terwijl we "ainhanmi katatedori" afkorten tot "ainhanmi". De afgekorte vormen zijn gebruikt in de onderstaande lijsten.

Begrippen

Rollen

1.1 Tori

Dit is diegene die de techniek uitvoert.

1.2 Uke

Dit is diegene die aanvalt en als de techniek juist uitgevoerd wordt, ook diegene die moet vallen, rollen of geïmobiliseerd wordt. Dat noemen we "Ukemi nemen".

Voeten

Er zijn maar twee manieren waarop de voeten kunnen staan.

2.1 Aihamni

Uke en tori hebben beide de zelfde voet voor op het moment van contact.

2.2 Gyakuhamni

Uke en tori staan gespiegeld; ze hebben allebei een andere voet voor op het moment van contact.

2.3 Opgelet!

Het is belangrijk om te beseffen dat deze benamingen gaan over het moment van contact. Bij shomenuchi of yokomenuchi is het gebruikelijk om als deel van de aanval een stap te zetten. De benaming slaat op het moment dat contact gemaakt wordt, niet op waar je begint!

Bijvoorbeeld: Bij shomenuchi is het gebruikelijk om gespiegeld klaar te gaan staan. Dan wordt de aanval uitgevoerd, waarbij een stap gemaakt wordt, zodat je aihamni uitkomt.

Hoogte

3.1 Tachiwaza

Beide uke en tori staan.

3.2 Suwariwaza

Beide uke en tori zitten op de knieën.

3.3 Hamni handachiwaza

Uke staat en tori zit op de knieën.

6e Kyu

tachiwaza

1.1 ainhanmi

- ikkyo omote/ura
- shihonage omote/ura
- iriminage

suwariwaza

2.1 ainhanmi

- ikkyo omote/ura

2.2 ryotedori

- kokyuhō

5e Kyu

tachiwaza

1.1 katatedori

- ikkyo omote/ura
- shihonage omote/ura
- iriminage
- sotokaitenage met tenkan
- kokyunage

1.2 ainhanmi

- ikkyo omote/ura
- shihonage omote/ura
- iriminage

1.3 ryotedori

- tenchinage

1.4 shomenuchi

- ikkyo omote/ura
- iriminage

suwariwaza

2.1 ainhanmi

- ikkyo omote/ura

2.2 ryotedori

- kokyuhō (seiza kokyuhō)

4e Kyu

tachiwaza

1.1 katatedori

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- shihonage omote/ura (ook met irimitenkan)
- iriminage (ook met irimitenkan)
- kotegaeshi omote/ura (ook met irimitenkan)
- udekimenage
- uchikaitenage
- sokumen iriminage omote/ura
- sotokaitenage
- kokyunage

1.2 ainhanmi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- shihonage omote/ura
- iriminage
- kotegaeshi omote/ura
- udekimenage

1.3 ryotedori

- tenchinage

1.4 shomenuchi

- ikkyo omote/ura
- iriminage
- kotegaeshi omote/ura

1.5 yokomenuchi

- shihonage omote/ura
- udikimenage

1.6 ushiro ryotedori

- sankyo omote/ura

suwariwaza

2.1 ainhanmi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- iriminage

2.2 shomenuchi

- ikkyo omote/ura
- iriminage

2.3 ryotedori

- kokyuhō (seza kokyuhō)

3e Kyu

tachiwaza

1.1 katatedori

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- iriminage (ook met irimitenkan)
- shihonage omote/ura (ook met irimitenkan)
- kotegaeshi omote/ura (ook met irimitenkan)
- udekimenage
- uchikaitenage
- sokumen iriminage
- sotokaitenage
- kokyunage

1.2 ainhanmi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- shihonage omote/ura
- iriminage
- kotegaeshi omote/ura
- udekimenage

1.3 shomenuchi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- yonkyo omote/ura
- iriminage
- kotegaeshi omote/ura

1.4 yokomenuchi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- yonkyo omote/ura
- shihonage omote/ura
- udikimenage
- iriminage
- kotegaeshi omote/ura

1.5 ryotedori

- ikkyo omote/ura

- shihonage omote/ura
- tenchinage

1.6 ushiro ryotedori

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- kotegaeshi omote/ura
- shihonage omote/ura
- udikimenage
- iriminage

1.7 katadori menuchi

- ikkyo omote/ura

1.8 morotedori

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- kotegaeshi omote/ura
- udikimenage

suwariwaza

2.1 ainhanmi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- iriminage

2.2 katatedori

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura

2.3 shomenuchi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- iriminage
- kotegaeshi omote/ura

2.4 ryotedori

- kokyuhō (seza kokyuhō)

2.5 katadori

- ikkyō omote/ura
- nikkyō omote/ura

hanmi handachi

3.1 katatedori

- uchikaitenage
- shihonage omote/ura
- iriminage

3.2 shomenuchi

- uchikaitenage

2e Kyu

tachiwaza

1.1 katatedori

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- iriminage (ook met irimitenkan)
- shihonage omote/ura (ook met irimitenkan)
- kotegaeshi omote/ura (ook met irimitenkan)
- udekimenage
- uchikaitenage
- sokumen iriminage
- sotokaitenage
- kokyunage
- sumi-otoshi

1.2 ainhanmi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- shihonage omote/ura
- iriminage
- kotegaeshi omote/ura
- udekimenage
- koshinage

1.3 shomenuchi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- yonkyo omote/ura
- iriminage
- kotegaeshi omote/ura
- shihonage omote/ura
- sotokaitenage
- uchikaitenage

1.4 yokomenuchi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- yonkyo omote/ura
- gokyo omote/ura
- shihonage omote/ura

- udikimenage
- iriminage
- kotegaeshi omote/ura

1.5 ryotedori

- ikkyo omote/ura
- shihonage omote/ura
- tenchinage
- kotegaeshi omote/ura
- iriminage

1.6 ushiro ryotedori

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- kotegaeshi omote/ura
- shihonage omote/ura
- udikimenage
- iriminage
- juji-garami

1.7 ushiro ryokatadori

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- aiki-otoshi
- sokumen iriminage

1.8 katadori menuchi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- kotegaeshi omote/ura
- shihonage omote/ura
- udikimenage
- iriminage

1.9 morotedori

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- kotegaeshi omote/ura
- udikimenage
- iriminage

1.10 chudantsuki

- iriminage

1.11 jodantsuki

- hijikime osae

suwariwaza

2.1 ainhanmi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- iriminage

2.2 katatedori

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- iriminage
- kotegaeshi omote/ura

2.3 shomenuchi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- iriminage
- kotegaeshi omote/ura

2.4 yokomenuchi

- gokyo omote/ura
- iriminage

2.5 ryotedori

- kokyuhō (seza kokyuhō)

2.6 katadori

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura

hanmi handachi

3.1 katatedori

- uchikaitenage

- shihonage omote/ura
- iriminage
- sotokaitenage

3.2 shomenuchi

- uchikaitenage

3.3 ryotedori

- shihonage omote/ura

1e Kyu

tachiwaza

1.1 katatedori

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- iriminage (ook met irimitenkan)
- shihonage omote/ura (ook met irimitenkan)
- kotegaeshi omote/ura (ook met irimitenkan)
- udekimenage
- uchikaitenage
- sokumen iriminage
- sotokaitenage
- kokyunage
- sumi-otoshi

1.2 ainhanmi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- shihonage omote/ura
- iriminage
- kotegaeshi omote/ura
- udekimenage
- koshinage

1.3 shomenuchi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- yonkyo omote/ura
- gokyo omote/ura
- iriminage
- kotegaeshi omote/ura
- shihonage omote/ura
- sotokaitenage
- uchikaitenage

1.4 yokomenuchi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- yonkyo omote/ura
- gokyo omote/ura

- shihonage omote/ura
- udikimenage
- iriminage
- kotegaeshi omote/urai

1.5 ryotedori

- ikkyo omote/ura
- shihonage omote/ura
- tenchinage
- kotegaeshi omote/ura
- iriminage

1.6 ushiro ryotedori

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- kotegaeshi omote/ura
- shihonage omote/ura
- udikimenage
- iriminage
- juji-garami

1.7 ushiro ryokatadori

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- aiki-otoshi
- sokumen iriminage

1.8 ushiro eridori

- ikkyo omote/ura
- kotegaeshi omote/ura
- shihonage omote/ura

1.9 ushiro katatedori kubishime

- shihonage omote/ura

1.10 katadori menuchi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- kotegaeshi omote/ura

- shihonage omote/ura
- udikimenage
- iriminage

1.11 morotedori

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- kotegaeshi omote/ura
- udikimenage
- iriminage
- juji-garami

1.12 chudantsuki

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- iriminage
- kotegaeshi omote/ura

1.13 jodantsuki

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- shihonage omote/ura
- hijikime osae

1.14 munadori

- shihonage omote/ura

suwariwaza

2.1 ainhanmi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- iriminage

2.2 katatedori

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- iriminage
- kotegaeshi omote/ura

2.3 shomenuchi

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura
- sankyo omote/ura
- iriminage
- kotegaeshi omote/ura

2.4 yokomenuchi

- gokyo omote/ura
- iriminage

2.5 ryotedori

- kokyuhō (seiza kokyuhō)

2.6 katadori

- ikkyo omote/ura
- nikkyo omote/ura

hanmi handachi

3.1 katatedori

- uchikaitenage
- shihonage omote/ura
- iriminage omote/ura
- sotokaitenage

3.2 shomenuchi

- uchikaitenage

3.3 ryotedori

- shihonage omote/ura