

Exameneisen aikido

Bij aikido zijn er voor de volwassenen 6 graden voor witte band en 4 voor de zwarte band te behalen. De graden voor de witte band (*kyu*) worden binnen de dojo getoetst. De graden voor de zwarte band (*dan*) worden beoordeeld bij de nationale danexamens.

Op de volgende pagina's staan de exameneisen die worden gehanteerd bij de aikidovereniging Koshinkai in Leeuwarden. Ze zijn afgeleid van de eisen die zijn opgesteld door de Hombu dojo in Tokio en de eisen die werd geïntroduceerd door Nobuyoshi Tamura sensei.

Het doel van de eisen is om aikidoka voor te bereiden op de nationale danexamens. De gedachte erachter is dat de complexiteit steeds hoger wordt en verwacht wordt dat een aikidoka meer technieken én variaties op die technieken laat zien.

Houd de volgende aspecten in gedachten:

- de meeste technieken moeten met zowel links als rechts uitgevoerd worden
- de meeste technieken moeten zowel in de variant voor (*omote*) als achter (*ura*) uitgevoerd worden
- de examens bouwen voort op voorgaande examens. Verondersteld wordt dat een aikidoka de technieken van eerdere examens beheerst. De aandachtspunten die bij eerdere examens gelden, gelden ook voor de daarop volgende examens.

Voor het afleggen van een examen gelden de volgende richtlijnen:

- Er geldt een minimum aantal lesuren dat vereist is per kyu graad, namelijk
 - 6e kyu: 30 lesuren
 - 5e kyu: 30 lesuren na het behalen van de 6e kyu
 - 4e kyu: 40 lesuren na het behalen van de 5e kyu
 - 3e kyu: 50 lesuren na het behalen van de 4e kyu
 - 2e kyu: 50 lesuren na het behalen van de 3e kyu
 - 1e kyu: 60 lesuren na het behalen van de 2e kyu
- In de praktijk komt het erop neer dat voor 6e tot en met 4e kyu telkens een half jaar training nodig is en voor de overige graden telkens een jaar.
- Minimaal zes weken voor het examen vraag je toestemming aan de leraar om examen te mogen doen. Als de leraar denkt dat je er niet klaar voor bent, dan wacht je tot een volgend examen.
- Vier weken voor het examen doen kandidaten voor 3e tot en met 1e kyu een proefexamen. Dat examen hoeft nog niet volmaakt te zijn. Voor een danexamen lever je 4 weken ervoor een video met examen in en dat wordt beoordeeld. Als de leraar denkt dat je er niet klaar voor bent, dan wacht je tot een volgend examen.
- Minimaal twee weken voor het examen vul je het beoordelingsformulier in. Zorg dat je een uke (trainingspartner) hebt).

6e kyu

Positie	Aanval	Techniek	Aandachtspunten
Tachi waza	Ai hanmi	Ikkyo Sankyo Iriminage Ikkyonage	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Houding ▸ Afstand ▸ Verplaatsen
	Shomen uchi	Ikkyo Sankyo Iriminage	Laat duidelijk zien wat het verschil is tussen <i>omote</i> en <i>ura</i> .
	Ryote dori	Tenchi nage	Laat zien kennis te hebben van verschillende standen (<i>kamae</i>) en verplaatsingen (<i>irimi</i> , <i>tenkan</i> etc.)
	Ryo kata dori	Randori (1 aanvaller)	
Suwari waza	Ryote dori	Kokyo ho	
Aanvullend			
Shikko	- verplaatsen op de knieën; voorwaarts, achterwaarts en met <i>tenkan</i> .		
Mae ukemi	- voorwaarts rollen vanuit zittende positie, staande positie en vanuit een techniek (<i>ikkyonage</i>).		
Ushiro ukemi	- achterwaarts rollen vanuit zittende positie en staande positie.		
Shomen uchi	- rechte slag naar het hoofd. We vragen de kandidaat om dit te demonstreren in vier richtingen met daarbij aandacht voor een goede lichaamshouding, plaatsing van de voeten in combinatie met het krachtig uitvoeren van de slag.		

5e kyu

Positie	Aanval	Techniek	Aandachtspunten
Tachi waza	Ai hanmi	Nikyo Shihonage	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Balansverstoring ▸ Aikido etiquette <p>Alle technieken en aandachtspunten van het voorgaande examen geldt ook voor dit examen.</p>
	Gyaku hanmi	Nikyo Shihonage Soto kaitennage	
	Shomen uchi	Nikyo Shihonage Soto kaitennage Uchi kaitennage	
	Yokomen uchi	Ikkyo Iriminage Shihonage	
	Ryote dori	Kokyunage (2)	
	Ryo kata dori	Randori (1 aanvaller)	
Aanvullend			
Yoko ukemi	- zijwaarts rollen vanuit staande positie en vanuit een techniek (kaitennage).		
Yokomen uchi	- slag naar zijkant van het hoofd of de hals. We vragen de kandidaat om dit te demonstreren in vier richtingen met daarbij aandacht voor een goede lichaamshouding, plaatsing van de voeten in combinatie met het krachtig uitvoeren van de slag.		

4e kyu

Positie	Aanval	Techniek	Aandachtspunten
Tachi waza	Ai hanmi	Uchi kaiten sankyo Kotegeashi	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Vloeiend uitvoeren (<i>kinonagare</i>, zonder stop) van technieken ▸ Afronden van technieken met aandacht voor zowel uke als de omgeving (<i>zanshin</i>) ▸ Balansverstoring door gericht inzetten van atemi <p>Alle technieken en aandachtspunten van voorgaande examens gelden ook voor dit examen.</p>
	Gyaku hanmi	Sankyo Uchi kaiten sankyo	
	Kata dori	Ikkyo Iriminage Kokyunage	
	Morote dori	Ikkyo Shihonage Kokyunage	
	Yokomen uchi	Ikkyo Iriminage Shihonage	
	Tsuki	Kotegeashi Soto kaitennage Uchi kaitennage	
	Ryote dori	Kokyunage	
	Ryo kata dori	Randori (2 aanvallers)	
Suwari waza	Ai hanmi	Ikkyo	
	Gyaku hanmi	Nikyo	
	Shomen uchi	Iriminage Kotegeashi	

Buki waza

13 jo kata

- uitvoeren van de kata in lijn met Morihiro Saito sensei of Chris de Jongh sensei.

Aanvullend

Aanval

- van de kandidaat wordt verwacht een gerichte, daadkrachtige aanval in te kunnen zetten. De kandidaat wisselt van rol en is niet alleen *tori* (uitvoeren van technieken) maar ook *uke* (aanval bieden en technieken ondergaan).

Tsuki

- stoot naar het hoofd, het lichaam of het kruis. We vragen de kandidaat om dit te demonstreren in vier richtingen met daarbij aandacht voor een goede lichaamshouding, plaatsing van de voeten in combinatie met het krachtig uitvoeren van de slag. Daarbij laat de kandidaat verschil zien tussen hoog (*jodan*), midden (*chudan*) en laag (*gedan*).

3e kyu

Positie	Aanval	Techniek	Aandachtspunten
Tachi waza	Ai hanmi	Yonkyo Sumi otoshi Kokyunage	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Aandacht voor omgeving ▸ Afstemmen afstand en timing <p>Alle technieken en aandachtspunten van voorgaande examens gelden ook voor dit examen.</p>
	Gyaku hanmi	Yonkyo Sumi otoshi Ushiro kiri otoshi Kokyunage	
	Yokomen uchi	Nikyo Yonkyo Kotegaeshi	
	Kata dori men uchi	Ikkyo Iriminage Shihonage	
	Mune dori	Nikyo Kotegaeshi Uchi kaiten sankyo	
	Ryote dori	Ikkyo Iriminage Shihonage	
	Ushiro ryo katate dori	Ikkyo Iriminage Shihonage	
	Ryo kata dori	Randori (2 aanvallers)	
Suwari waza	Shomen uchi	Yonkyo Soto kaitennage Uchi kaitennage	

Buki waza

Jo dori - het pakken van een jo na een aanval (*tsuki*).

Suburi bokken - slag naar het hoofd met een bokken. We vragen de kandidaat om dit te demonstreren in acht richtingen met daarbij aandacht voor een goede lichaamshouding, plaatsing van de voeten in combinatie met het krachtig uitvoeren van de slag.

Aanvullend

Ukemi - de aikidoka laat zien zichzelf te kunnen beschermen bij het ondergaan van een techniek. In de rol van uke laat de kandidaat zien vanuit verschillende technieken te kunnen rollen en vrije vallen te maken.

2e kyu

Positie	Aanval	Techniek	Aandachtspunten
Tachi waza	Shomen uchi	Sankyo Yonkyo Gokyo Sumi otoshi Ude kimenage	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Beheerst uitvoeren technieken die zijn afgestemd op de aanval Alle technieken en aandachtspunten van voorgaande examens gelden ook voor dit examen.
	Yokomen uchi	Sankyo Gokyo Kokyunage	
	Morote dori	Nikyo Ude kimenage Jujinage	
	Mae geri	Iriminage Kotegaeshi Yonkyo	
	Ushiro ryo katatedori	Nikyo Sankyo Iriminage	
	Ushiro ryo katadori	Sankyo Kotegeashi Kokyunage	
	Ryo kata dori	Randori (3 aanvallers)	
Hanmi handachi waza	Gyaku hanmi	Ikkyo Iriminage Shihonage	
Suwari waza	Katadori	Ikkyo Nikyo Sankyo	
	Ryote dori	Ikkyo Nikyo Sankyo Kokyunage	
	Tsuki	Iriminage Kotegeashi Soto kaitennage	
Buki waza			
Tachi dori	- het pakken van een bokken na een slag (<i>shomen uchi</i>).		
Tanto dori	- het pakken van een tanto na een slag of stoot. We gaan uit van vier aanvallen: tsuki, shomen uchi, yokomen uchi en shuhei uchi.		
Jo vs. Jo	- meerdere aanvallen met een jo worden gepareerd met een jo. Bijvoorbeeld Chris de Jongh's interpretatie van Saito's kumijo.		

1e kyu

Positie	Aanval	Techniek	Aandachtspunten
Tachi waza	Ai hanmi	Jijuwaza (3)	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Continue prestatie onder druk ▸ De aanvalsvormen moeten dynamisch ingezet worden. Met name de vormen waar (*) bij staat beginnen niet vanuit een statische positie. <p>Alle technieken en aandachtspunten van voorgaande examens gelden ook voor dit examen.</p>
	Gyaku hanmi	Jijuwaza (3)	
	Shomen uchi	Jijuwaza (3)	
	Yokomen uchi	Jijuwaza (3)	
	Tsuki	Hiji kime oase Ushiro kiri otoshi Kokyunage	
	Ushiro eri dori*	Ikkyo Nikyo Iriminage	
	Ushiro katatatedori kubeshime*	Ikkyo Sankyo Koshinage	
Ryo kata dori	Koshinage Kokyunage Randori (3 aanvallers)		
Hanmi handachi waza	Shomen uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Iriminage Kotegaeshi	
Suwari waza	Ryo katadori	Ikkyo Iriminage Kokyunage	
	Katadori men uchi	Ikkyo Iriminage Kotegaeshi Kokyunage	
Buki waza			
31 jo kata	- 31 stappen jo kata volgens Morihiro Saito sensei of variant daarop van Merlijn Torensma.		
Jo sabaki	- tori houdt de jo vast en voert klemmen en worpen uit.		
Ken tai ken	- aanval met een bokken (<i>shomen uchi</i>) wordt gepareerd met een bokken. De aikidoka laat minimaal 6 technieken zien.		

Examenformulier

Aanmelden

Om deel te mogen nemen aan de examens moet dit formulier 2 weken voor de examendag ingeleverd zijn.

Voor het diploma brengen we 5 euro in rekening.

Examens worden kosteloos bijgeschreven in het JBN-paspoort.

Voornaam	
Achternaam	
Datum examen	
Naam uke	
Examen voor	<input type="radio"/> 11e kyu <input type="radio"/> 10e kyu <input type="radio"/> 9e kyu <input type="radio"/> 8e kyu <input type="radio"/> 7e kyu <input type="radio"/> 6e kyu <input type="radio"/> 5e kyu <input type="radio"/> 4e kyu <input type="radio"/> 3e kyu <input type="radio"/> 2e kyu <input type="radio"/> 1e kyu <input type="radio"/> proefexamen shodan
Uitgeprint diploma	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nee

Beoordeling

Dit gedeelte wordt tijdens het examen ingevuld door een examiner.

Criterium	Behaald	Feedback
Beheersing technieken	<input type="radio"/>	
Houding	<input type="radio"/>	
Afstand	<input type="radio"/>	
Timing	<input type="radio"/>	
Positionering	<input type="radio"/>	
Balansverstoring	<input type="radio"/>	
Vloeiend uitvoeren	<input type="radio"/>	
Energiek uitvoeren	<input type="radio"/>	
Beheerst uitvoeren	<input type="radio"/>	
EINDOORDEEL	<input type="radio"/> onvoldoende <input type="radio"/> voldoende <input type="radio"/> goed <input type="radio"/> uitstekend	

Handtekening examiner	
-----------------------	--

Dojo etiquette & discipline

De dojo etiquette is een belangrijk aspect van de aikidotraining. Het is niet een poging alle formaliteiten van de Japanse cultuur te kopiëren. In aikido is de etiquette een zichtbare manier om je martiale bewustzijn te tonen.

De regels hieronder zijn niet belerend bedoeld. Aarzel niet om (nieuwe) medeleerlingen te wijzen op gebruiken, maar doe dat altijd met uitleg waarom de regels er zijn. Niets is irritanter dan eigenwijze betweters.

Iedere leraar en iedere school kan afwijkende regels hebben. Sommigen klappen drie keer in de handen voor het groeten richting de kamiza, anderen hebben een uitgebreide etiquette voor wapengebruik. Volg altijd dat wat de leraar doet.

Sommige regels hebben te maken met veiligheid, anderen met hygiëne en weer anderen met respect. Een van de belangrijkste regels is dat de aikidotraining leuk moet zijn. O'Sensei zei dan ook dat je iedere les niet moet vergeten te glimlachen.

Voor de les

- zorg dat jij en je pak schoon zijn,
- houd nagels kort,
- draag geen sieraden, maar ook geen make-up,
- draag je keiko gi (pak) op de juiste manier (het jasje links over rechts),
- draag je obi (band) op de juiste manier (platte knoop, uiteinden naar de zijkanten),
- zorg dat de mat schoon is en help met het schoonmaken omdat dat onderdeel van de training is,
- betreed de zaal met slippers en de mat met blote voeten,
- buig bij binnenkomst van de zaal,
- buig bij het betreden van de mat richting de kamiza (waar het portret van O'Sensei staat) om je aanwezigheid kenbaar te maken,
- kom je te laat (wat soms onvermijdelijk is maar natuurlijk beter van niet), wacht dan na de buiging tot de leraar je gezien heeft en begin eventueel met een eigen, korte warming-up.

Tijdens de les

- zit in seiza (op je knieën, de enkels bij elkaar en met ongeveer een tot twee vuistbreedtes tussen beide knieën)
- als de leraar buigt naar de kamiza, doe dan hetzelfde,
- als de leraar buigt naar de groep zeg je onegai shimasu (o-ne gai-sie mas) om aan te geven dat je klaar bent om te beginnen,
- voor je een oefening begint, buig je naar een partner. Sommige scholen zeggen dan weer onegai shimasu,
- na een oefening buig je opnieuw naar je partner. Sommige scholen zeggen dan arigato gozaimasu om te danken. Buig niet telkens als je wisselt van beurt, dat kost tijd die je beter kunt gebruiken om te trainen,
- de laagst gegradueerde mag een techniek als eerste uitvoeren (tori). Begin met rechts voor, doe dan links voor (beide voor omote) en dan nogmaals rechts en links (voor ura) en wissel dan in rol van tori en uke,
- de hoogst gegradueerde kan vervolgens door voor te doen wijzen op verbeterpunten. Doe dit door zo min mogelijk te praten. De leraar observeert tijdens de les en geeft daarna gericht aanwijzingen,
- door in de handen te klappen, geeft een leraar aan dat het tijd is voor uitleg. Wacht in seiza aan de kant van de mat, tegenover de kamiza, op instructies. Ga nooit met je rug richting de kamiza zitten. Dat is niet alleen onhandig voor de uitleg, maar heeft ook te maken met veiligheid,
- als de leraar klaar is met de uitleg, maak je een korte buiging en zoek je een partner om te trainen,
- gaat je keiko gi of hakama hinderlijk scheef zitten tijdens de training, buig kort naar je partner en trek alles recht aan de kant van de mat, met je rug naar de kamiza,
- het is geen schande als je even aan de kant op adem moet komen. Doe dat in seiza of in kleermakerszit. Je partner kan zolang jij rust met een ander groepje meetrainen,
- bij het beginnen van een oefening moet je niet te lang zoeken naar de partner die je 'leuk vindt'. Train altijd met de eerste de beste die je naast je hebt, ook als je kort daarvoor al met diegene getraind hebt,
- is er een oneven aantal mensen in de zaal, zorg dat niemand aan de kant alleen overblijft, maar betrek diegene erbij en oefen om de beurt,
- ga tijdens de training geen andere technieken doen dan voorgedaan door de leraar, ook al denk je de techniek te kennen. Ga ook geen eigen varianten verzinnen, maar volg de aanwijzingen die je hebt gekregen,
- ga niet stoeien met je partner (omdat je dan anderen afleidt) of met de leraar (je zou jezelf wel eens ernstig kunnen bezeren),
- ga nooit van de mat zonder toestemming van de leraar,
- meld onmiddellijk wanneer je je niet goed voelt of als er een ongeval is,

- aan het einde van de les orden je je pak en ga je in een nette rij in seiza zitten,
- buig tegelijk met de leraar richting de kamiza en dan naar de leraar en zeg domo arigato gozai mashita (do-mo arigaato gozaai-maashieta) om te danken voor de les.

In het algemeen

Buigen

Je buigt niet omdat het een verplichting is. In het begin van de les buig je naar het portret van O'Sensei uit respect voor de ideeën die hij heeft ontwikkeld. Dit heeft niets te maken met religie of verafgoding.

Een buiging naar de leraar maak je om aan te geven dat je klaar bent om te trainen of om te danken voor de les. Hij doet hetzelfde om je te bedanken voor de aandacht en aanwezigheid. Het is een eenvoudige manier om wederzijds respect te tonen.

Een buiging naar een partner maak je om twee redenen. Enerzijds gaat het om het tonen van respect voor elkaar. Anderzijds geef je met een buiging aan dat je vanaf dat moment bezig bent met een budo, een krijgskunst.

Je bent je ervan bewust dat sommige technieken gevaarlijk kunnen zijn en dat je daarom je vertrouwen letterlijk in handen van de ander legt. Wees je ervan bewust dat iedereen zonder blessures de mat moet afgaan en dat sommigen de dag erna nog in staat moeten zijn om te werken, muziek te maken (voorzichtig met vingers), andere sporten doen of wat dan ook.

Mokuso

Voor de les of aan het einde van de les wordt er soms een korte 'meditatie' gedaan. Dit begint als iedereen in seiza zit en de leraar mokuso (moh-kso) zegt. Mokuso is typisch voor krijgskunsten en zie je ook terug bij karate en traditioneel judo.

Mokuso betekent dat je geest of gedachten moet leegmaken. De moeilijkheid is dat je niet jezelf moet forceren nergens aan te denken omdat je dan juist gaat denken aan het niet ergens aan moeten denken.

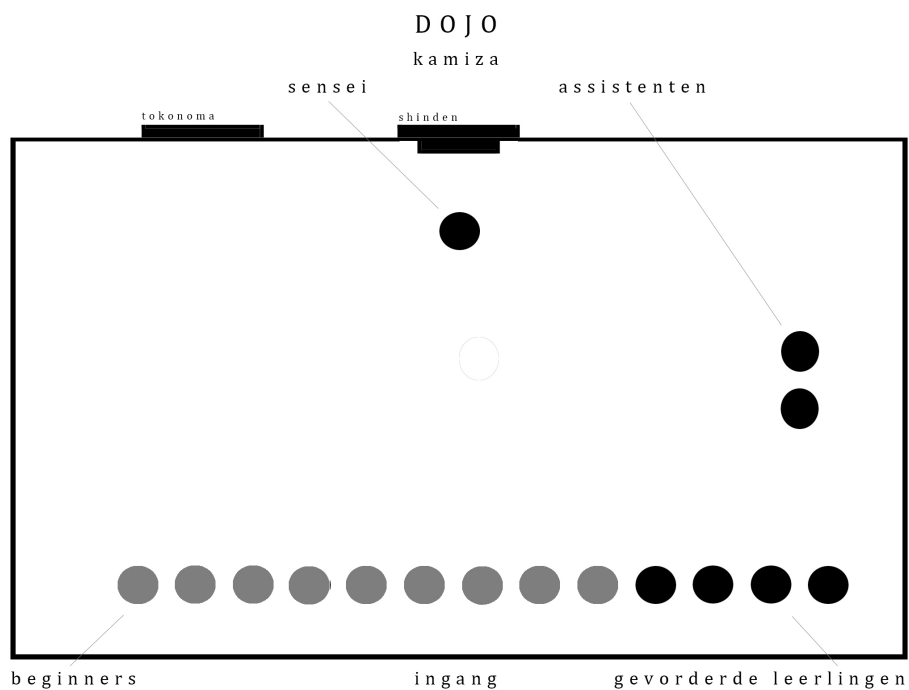
Sluit je ogen of focus op ongeveer twee meter voor je op de mat zonder echt te gaan kijken naar iets specifiek. Laat je gedachten de vrije loop. Concentreer je op de ademhaling: haal diep in door je neus, houdt de adem even vast onderin de buik en adem heel langzaam uit door je mond.

De oefening heeft alleen zin als je in een correcte houding zit: in seiza, met een rechte rug, de bekken naar voren gekanteld, de schouders ontspannen, alle andere spieren ontspannen, maar klaar om in actie te komen.

Wapens

Trainen met wapens zoals jo, bokken en tanto vereist extra aandacht. Hoewel het houten oefenwapens zijn, zijn ze wel dodelijk. Behandel de wapens daarom als echte wapens en niet als houten stokken.

- leg de wapens vóór de les klaar aan de zijkant van de mat, nooit aan de kant van de kamiza,
- leg een bokken met de scherpe kant van de mat af en de punt in tegenovergestelde richting van de kamiza,
- stap nooit over de wapens van jezelf of een ander heen, maar loop er met een boog omheen,
- voor je wapens in de training gebruikt, neem je het in beide handen en maak je een korte buiging richting de kamiza. Zo geef je aan dat je bewust bezig gaat met iets wat potentieel gevaarlijk is,
- let op de ruimte die je hebt en zorg voor voldoende afstand tot anderen in de zaal,
- als het wapen niet meer nodig is, leg je het aan de kant van de mat en niet op een mat.



Woordenlijst

JAPANS	NEDERLANDS
ALGEMEEN	
aikido	de weg van harmonie en energie; aiki, een Japanse budō term, is in de basis een principe dat een geconditioneerde beoefenaar in staat stelt om de kracht van een tegenstander te minimaliseren of om te buigen. Wanneer het wordt toegepast, beheerst de aiki-beoefenaar de acties van de aanvaller met minimale inspanning en met een duidelijke afwezigheid van spierspanning die gewoonlijk geassocieerd wordt met fysieke inspanning.
ai	harmonie, samenbrengen
ki	energie
do	kunst, weg
budo	oorlogskunst
bu	oorlog
rei	waardering, dankbaarheid; reigi is etiquette
onégai shimasu	alstublieft (laten we beginnen)
domo arigato gozai mashita	dank u wel (beleefde vorm)
arigato gozaimasu	dank u wel
hai	ja
uke	ontvanger van de techniek
tori	verdediger, uitvoerder van de techniek
ma-ai	afstand tussen uke en tori
zanshin	aandacht voor de omgeving
swatte	ga zitten
tatte	ga staan
hajame	begin (met de oefening)
jame	stop (met de oefening)
hantea	andere hand gebruiken
aite-kaite	andere partner zoeken
kotea	uke wordt tori en andersom

JAPANS	NEDERLANDS
RICHTING	
mihi	rechts
hidari	links
mae	voorwaarts
ushiro	achterwaarts
yoko	zijwaarts
jodan	hoog (hoofd)
chudan	midden (buik en borstkas)
gedan	laag (heupen en benen)
HOUDING	
seiza	zitten op je knieën
okeiza	zitten in seiza met je tenen in de mat
sonkyo	gehurkt zitten
kamea	staan in basishouding
mihi hanmi	rechter hand voor
hidari hanmi	linker hand voor
ai hanmi / kosa dori	beide rechts of links voor (kruislings pakken)
gyaku hanmi	de een links of rechts en de ander recht of links (spiegelbeeld pakken)
LICHAAM	
tandien	centrum van het lichaam, ongeveer twee vingers onder je navel; ook wel hara
kikai tandien	bron van energie vanuit je tandien
men	hoofd
hiriki	energie vanuit je elleboog
OEFENINGEN	
kokyo ho	ademhalingskracht oefening
haishin undo	rugstrek oefening

JAPANS	NEDERLANDS
BEWEGINGEN & LOPEN	
omote	voorlangs
ura	achterlangs
irimi	ingaan
tenkan	draaien
tai sabaki	lichaamsbeweging
ashi sabaki	voetbeweging, lopen
irimi ashi / ayumi ashi	voorwaart lopen
tsugi ashi	voorwaarts schuiven, eerst achterste voet schuiven dan voorste
okuri ashi	voorwaarts schuiven, eerste voorste voet schuiven dan achterste bijstuiven
tenkan ashi	draaien, voorste been blijft staan en achterste draait 180 graden naar achteren
tenkai	draaien, voeten blijven staan en je draait op de bal van je voet waardoor het lichaam 180 graden draait
kaiten	irimi en dan tenkai
tai sabaki irimi	ingaaende lichaamsbeweging
tai sabaki tenkan	uitdraaiende lichaamsbeweging
shikko	lopen op je knieën
VALLEN & ROLLEN	
nage	werpen; ook benaming voor degene die werpt
ukemi	valbreken
mae choku-to ukemi	voorwaarts vallen
yoko choku-to ukemi	zijwaarts vallen
ushiro choku-to ukemi	achterwaarts vallen
mae kaiten ukemi	voorwaarts rollen
yoko kaiten ukemi	zijwaarts rollen
ushiro kaiten ukemi	achterwaarts rollen

JAPANS	NEDERLANDS
AANVALSVORMEN	
dori	pak, neem
gyaku hanmi katate dori	hand pakt pols (spiegelbeeld)
ai hanmi katate dori, kosadori	hand pakt pols (kruislings)
kata dori	hand pakt schouder
mune dori	hand pakt revers
sode dori	hand pakt mouw
ryoto dori ryoto mochi	twee handen pakken twee polsen
katate ryote dori (morote dori)	twee handen pakken een pols
ushiro ryo kata dori	achterlangs twee polsen pakken
ushiro mune daki shime	achterlangs revers pakken
ushiro eri tori ude osae	achterlangs kraag en arm pakken
ushiro kubi shime ude osae	achterlangs revers en arm pakken
shomen uchi	rechte slag naar het hoofd
yokomen uchi	zijwaartse slag naar het hoofd
tsuki	rechte stoot of steken
furi tsuki	uppercut
mae geri	rechte schop
mawashi geri	gedraaide schop
yoko geri	zijwaartse schop
futari gake	aanval van twee personen
futari dori	twee aanvallers grijpen polsen
randori	oefening met meerdere aanvallers
kurai dori	het bewustzijn van de ander overnemen (door oogcontact)

JAPANS	NEDERLANDS
TECHNIEKEN	
ikkyo	eerste klem
nikyo	tweede klem, indraaien pols
sankyo	derde klem, verdraaien pols
yonkyo	vierde klem, drukpunt op pols
gokyo	vijfde klem, na mes aanval
rokyo, ude hishigi	zesde klem, op elleboog
iriminage	worp na ingaande beweging
shihonage	vier hoeken' worp
kaitenage	worp na draaien arm
soto kaiten nage	raddraai worp
uchi kaiten nage	raddraai worp, onder arm uke door
uchi kaiten sankyo (nage)	instappen en draaien onder arm uke en klem op pols (worp)
tenchi nage	hemel-aarde worp
ude kimi nage	worp vanuit klem elleboog
ude garami nage	worp na ikkyo, klem op pols
juji nage	worp met ellebogen op elkaar geklemd
kokyu nage	ademhalings worp; vrij werpen, zonder stop
kotegaeshi	verdraaien pols
koshi nage	heupworp
sumio toshi	hoek worp, op binnenkant elleboog
kaeshiwaza	overname techniek
jijuwaza	willekeurige techniek
atemi	slag of stoot bij opening

JAPANS	NEDERLANDS
WAPENS	
jo	stok
bokken	houten zwaard
tanto	houten mes
katana	zwaard
KLEDING	
keiko gi	trainingspak
obi	band
hakama	soort broekrok over je keiko gi
TELLEN	
ichi	een
ni	twee
san	drie
shi	vier
go	vijf
roku	zes
shichi	zeven
hachi	acht
ku	negen
ju	tien