

# Exameneisen Jeugd

Aikido Centrum Nijmegen | Druten | Waalsprong

Aikido, de krijgskunst waarbij:

*Je staat als een berg...*



*...beweegt als water...*



*...en de controle hebt als een samoerai.*



## Introductie

Hieronder vind je een overzicht van de exameneisen voor de jeugd die we hanteren bij Aikido Centrum Nijmegen, Druten en de Waalsprong. Je begint bij 12<sup>e</sup> kyu (witte band) en telt terug tot 7<sup>e</sup> kyu (bruine band). Het is zo opgezet dat je op een veilige manier kennis kunt maken met een groot deel van de aanvallen en technieken van Aikido. Vanaf 14 jaar wordt er op aangegeven van de leraar met een geleidelijke overgang gestart naar de volwassenengroep. Op het moment dat er met vaste regelmaat getraind wordt in de volwassenengroep wordt er een instroomexamen afgenomen om te kijken wat je instapniveau is in de volwassenen kyu graden (van 6<sup>e</sup> tot en met 1<sup>e</sup> kyu).

Voor de jeugd is er een standaardperiode van minimaal een ½ jaar tussen de examens tot en met 9e kyu (groene band + blauwe slip). Daarna zit er minimaal een jaar tussen elk examen. De examens worden afgenomen in juni en december.

## Examen doen

Bij ieder examen word je gevraagd om ook een paar technieken te laten zien van eerdere examens. Je zult zien dat bij ieder examen de technieken van je vorige examen steeds makkelijker gaan maar er komt dus iedere keer wat extra's bij. Bereid je dus goed voor! Hoe? Door goed je best te doen bij de trainingen, allereerst. Maar ook door te kijken wat je moet doen op je examen. Dat kun je allemaal op de volgende pagina's vinden. Bedenk wat je al weet en wat je nog niet weet. Heb je vragen? Stel ze tijdens de les aan de leraar!

Hiernaast lees je hoe het examen zelf in z'n werk gaat. Wij vinden het belangrijk om te zien dat je serieus je best doet. Het geeft niet als je een keer iets niet weet! Wij helpen je dan of je kunt even afkijken bij iemand anders.

Bij je examen mag je 'publiek' meenemen. Ouders, opa's en oma's, broertjes en zusjes, ze zijn allemaal welkom.

### Een examen in 10 stappen

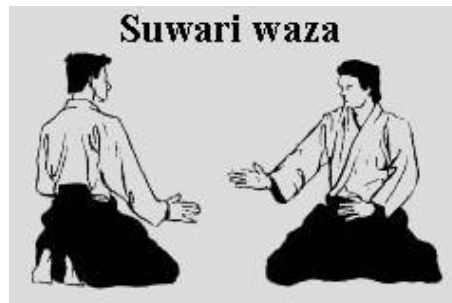
- 1.** We zitten (*seiza*) op een rij, zoals bij het groeten aan het begin en einde van de les. We zijn de hele tijd stil en geconcentreerd, ook als je geen examen aan het doen bent!
- 2.** Je naam wordt genoemd. Je komt naar voren.
- 3.** Je kiest een *uke* (partner) om het examen mee te doen.
- 4.** Je groet – in *seiza* – naar de leraren (“Onegaishimasu!”)
- 5.** Je groet naar je partner.
- 6.** De leraren vragen je iets voor te doen. Herhaal de techniek net zolang tot de leraar iets anders vraagt.
- 7.** Aan het einde ga je weer *seiza* zitten en groet je eerst af naar je partner.
- 8.** Dan groet je af naar de leraren.
- 9.** Je gaat weer terug bij de rest zitten.
- 10.** Als iedereen is geweest, gaan de leraren overleggen. Daarna hoor je of je geslaagd bent.

## Uitvoering

Je kunt bijna alle Aikido technieken op drie verschillende manieren uitvoeren. Welke uitvoering bij je examen gevraagd wordt, staat in de tabel bij elke graad vermeld. Dit kan zijn:



- Tachi waza, zowel de aanvaller als de verdediger bewegen vanuit een staande positie.



- Suwari waza, zowel de aanvaller als de verdediger bewegen vanuit een zittende/geknieelde positie.



- Hanmi hantachi waza, de aanvaller beweegt vanuit staande positie en de verdediger vanuit een zittende/geknieelde positie.

Daarnaast heb je bij het grootste deel van de technieken een uitvoering aan twee kanten van je partner. Aan de voorkant richting de buik is omote en aan de achterkant richting de rug is ura. Op je examen moet je alle technieken die op je lijst staan zowel omote als ura kunnen laten zien. Oja, en natuurlijk links en rechts.

## **KYU GRADEN VOOR DE JEUGD (7 t/m 13 jaar)**

## 12e KYU (witte band + gele slip)

### Competenties (waar moet je op letten):

Je eerste examen laat zien hoe een aikidoka (iemand die Aikido beoefent) staat en beweegt. Als iemand je pols pakt kun je jezelf al losmaken.

- ✓ Technieken beginnen in hanmi stand.
- ✓ Tai sabaki wordt vloeiend uitgevoerd.
- ✓ Bij shikko zijn je tenen in de mat en je hakken bij elkaar.

### Tachi waza

#### *Technieken*

Ikkyo

Irimi nage

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Ai hanmi katate dori

Ai hanmi katate dori

### Suvari waza

#### *Technieken*

Seiza kokyo ho

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Ryote dori

De technieken vind je op pagina 104.



### Extra - Aanval en Ukemi

#### *Technieken*

Band (obi) strikken

Groeten

Aikido-stand

Taisabaki

Ai hanmi katate dori

Arm vrijmaken

Mai ukemi

Ushiro ukemi

Shikko

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Begin v.d. les: onegaishimasu. Je zegt: "oo-negaisjimas".

Einde v.d. les: domo arigato gozaimashita. Je zegt: "domo arigato gozaimasjta".

Hanmi in het Japans. Laag staan, achterste been gestrekt en gewicht naar voren.

Instappen en doordraaien.

Val aan met ai hanmi katate dori.

Maak je arm los uit de pakking ai hanmi katate dori.

Vanuit geknieelde positie start je de voorwaartse rol.

Vanuit staande positie rol je naar achteren en sla je af op de mat.

Lopen op de knieën en een taisabaki maken.

## 11e KYU (gele band)

### Competenties:

Je weet al een paar technieken die je aan de omote en ura kant moet laten zien. Ook komt er al wat rollen bij kijken.

- ✓ Verschil omote en ura.
- ✓ Eindig je technieken in hanmi stand.
- ✓ Knieën blijven bij elkaar als je draait bij suwari waza technieken.

### Tachi waza

#### *Technieken*

Ude kime nage

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Ai hanmi katate dori

### Suwari waza

#### *Technieken*

Ikkyo

Irimi nage

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Ai hanmi katate dori

Ai hanmi katate dori

De aanvallen vind je op pagina 84.



### Extra - Aanval en Ukemi

#### *Technieken*

Tot 4 tellen in het Japans:

Taisabaki

Katate dori

Mai ukemi

Ushiro ukemi

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Ichi (1), ni (2), san (3), si (4). Je zegt: ietsj, nie, san, sje.

Uitvoeren in suwari waza.

Val aan met 1 stap en kom uit in katate dori.

Vanuit staande positie jezelf rond maken, voorover rollen en weer rechtop gaan staan.

Vanuit staande positie rol je over de goede schouder achterwaarts en ga je weer rechtop staan.

## 11e KYU (gele band + oranje slip)

### Competenties:

De paar technieken de je kent moet je nu ook kunnen uitvoeren als je een slag naar je hoofd krijgt. Op tijd weren dus.

- ✓ Weer met de goede hand op het juiste moment.
- ✓ Houd je lage stand vast bij het uitvoeren van de technieken.
- ✓ Rond de ikkyo af met je knieën tegen de arm. Eén hand is bij de pols, de andere bij de elleboog.

### Tachi waza

#### *Technieken*

Ikkyo  
Irimi nage  
Tenchi nage  
Uchi kaiten nage

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Shomen uchi  
Shomen uchi  
Katate dori  
Katate dori

### Suwari waza

#### *Technieken*

Ude kime nage

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Ai hanmi katate dori

Japans leren? Kijk op pagina 8.



### Extra - Aanval en Ukemi

#### *Technieken*

Tot 10 tellen in het Japans  
  
Tenkan  
Shomen uchi  
Mai ukemi  
Ushiro ukemi

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

ichi (1), ni (2), san (3), shi, go, roku, shichi, hachi, kyu, ju (10).  
Je zegt: ietsj, nie, san, sjie, goo, rok, sietsj, hatsj, kjoe, djoe.  
Draai een halve slag (180 graden) op je voorste been.  
Val aan met shomen uchi.  
Met een voorwaartse rol spring je over een bokje heen.  
Vanuit staande positie rol je achterover en druk je jezelf op tijd omhoog.

## 10e KYU (oranje band)

### Competenties:

Er komen nog een paar technieken bij die je moet maken met een draai die we taisabaki noemen. Je moet deze taisabaki kunnen dromen als je dit examen gehaald hebt.

- ✓ Bij de aanval katate dori begin je meteen met het maken van een tai sabaki.
- ✓ Tegelijkertijd met de tai sabaki maak je een atemi.
- ✓ Heup blijft op de hakken bij de suwari waza technieken.

### Tachi waza

#### *Technieken*

Ikkyo  
Irimi nage  
Ude kime nage

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Katate dori  
Katate dori  
Katate dori

### Suwari waza

#### *Technieken*

Ikkyo  
Irimi nage

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Shomen uchi  
Shomen uchi

Hoe je moet vallen en opstaan vind je op pagina 66.



### Extra - Aanval en Ukemi

#### *Technieken*

Kata dori  
Ryote dori  
Mai ukemi  
Ushiro ukemi

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Val aan met kata dori, pak de schouder van de partner  
Val aan met ryote dori, pakking bij beide polsen.  
Vrije val over iemand die zit in seiza.  
Je partner houdt je vast terwijl je vanuit stand je schouders achterwaarts naar de mat te brengt, en weer helemaal omhoog veert .



## 10e KYU (oranje band + groene slip)

### Competenties:

De taisabaki wordt nu spannender, je moet hem ook maken met de moeilijkere technieken. Ook moet je al flink kunnen bewegen op je knieën.

- ✓ De technieken op kata dori voer je krachtig uit met een flinke balansverstoring voor de partner.
- ✓ Bij de aanval katate dori begin je meteen met het maken van een tai sabaki.
- ✓ Tegelijkertijd met de tai sabaki maak je een atemi.
- ✓ Je kunt de balans van de partner verstoren door in zijn elleboog te snijden met de zijkant van je hand.

### Tachi waza

#### *Technieken*

Ikkyo

Irimi nage

Kote gaeshi

Shiho nage

Sokumen irimi nage

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Kata dori

Kata dori

Katate dori

Katate dori

Katate dori: start met een halve tenkan!

### Suwari waza

#### *Technieken*

Ikkyo

Irimi nage

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Katate dori

Katate dori

Meer weten over de wapens die we gebruiken bij Aikido? Zie pagina 122.



### Extra - Aanval en Ukemi

#### *Technieken*

Yokomen uchi

Mai ukemi

Ushiro ukemi

Tenkan

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Val aan met yokomen uchi.

Handen voor je op de mat, gooi je benen omhoog en zak door je armen om af te rollen over je buik ("bananenva!").

Vanuit stand, schouders achterwaarts naar de mat en weer omhoog komen op eigen kracht ("vallend blad").

Uitvoeren in suwari waza. Eerst een grote pas en dan de draai.

## 9e KYU (groene band)

### Competenties:

Kun je de taisabaki ook uitvoeren als iemand met een yokomen uchi aanvalt? Hup naar voren, recht instappen naar de slag en draai je lichaam met je taisabaki.

- ✓ Bij de aanval yokomen uchi begin je meteen met het maken van een tai sabaki.
- ✓ Bij de ikkyo laat je ook nog zien dat je de slag in een lage, stevige stand meteen kunt stoppen.
- ✓ De hand die niet hoeft te weren bij de yokomen verdediging maak een snijbeweging naar de aanvaller.

### Tachi waza

#### *Technieken*

Ikkyo

Irimi

Ude kime nage

Shiho nage

Tenchi nage

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Yokomen uchi: Alleen de ikkyo moet je op twee manieren uitvoeren:

- met tai sabaki

- met een directe wering van de slag zonder taisabaki.

Yokomen uchi

Yokomen uchi

Yokomen uchi

Ryote dori

### Suwari waza

#### *Technieken*

Ude kime nage

Kote gaeshi

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Katate dori

Katate dori

Kun je al iets uitleggen over Aikido?  
Hoe je moet groeten naar elkaar of  
'reishiki'. Zie pagina 40 t/m 49.



### Extra – Aanval en Ukemi

#### *Technieken*

Katate ryote dori

Ushiro ukemi

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Val aan met katate ryote dori.

Vanuit stand, schouders achterwaarts naar de mat. Afslaan met 1 arm en je tegengestelde been gaat de lucht in, daarna volgt je andere been en je rolt af over je rug (“vallend blad”).

## 9e KYU (groene band + blauwe slip)

### Competenties:

We maken een begin met aanvallen van achteren. Je wordt vastgepakt en moet je zien te bevrijden met een aikidotechniek.

- ✓ Vanuit een lage stand kun je je bevrijden met verschillende technieken uit een achterwaartse pakking van je polsen.
- ✓ Bij de aanval yokomen uchi in suwari waza begin je meteen met het maken van een tai sabaki.
- ✓ De hand die niet hoeft te weren bij de yokomen verdediging maakt een snijbeweging naar de aanvaller.

### Tachi waza

#### *Technieken*

Ikkyo  
Irimi  
Ude kime nage  
Kote gaeshi  
Shiho nage

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Ushiro ryote dori  
Ushiro ryote dori  
Ushiro ryote dori  
Ushiro ryote dori  
Ushiro ryote dori

### Suwari waza

#### *Technieken*

Ikkyo  
Irimi  
Ude kime nage

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Yokomen uchi  
Yokomen uchi  
Yokomen uchi

### Extra – Aanval en Ukemi

#### *Technieken*

Ushiro ryote dori  
Ushiro ukemi

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Val aan met ushiro ryote dori.  
Je partner houdt je arm vast en je maakt zelf de valtechniek “het vallend blad”.

## 8e KYU (blauwe band)

Minimaal 1 jaar training (± 40 uur) na het behalen van de blauwe slip.

### Competenties:

De technieken die je bij je slip-examen hebt gebruikt moet je nu in beweging uitvoeren. Er komt een nieuwe trainingsvorm bij, hanmi hantachi waza. Jij zit op je knieën en je wordt aangevallen door iemand die staat. De technieken zijn zeker niet nieuw maar kun je ze uitvoeren met de vier belangrijke punten die je al bij de suwari waza technieken geoefend hebt?

- ✓ Bij de ushiro technieken maak je gebruik van drie passen voordat je partner je polsen vast pakt.
- ✓ Je begint op grote afstand van elkaar en begint met een men uchi contact.
- ✓ Bij de hanmi hantachi waza technieken:
  - Houd je tenen altijd in de mat.
  - Hakken zijn altijd bij elkaar.
  - Knieën bij elkaar bij het draaien.
  - Je heup blijft op je hakken.

### Tachi waza

#### *Technieken*

Ikkyo

Irimi

Ude kime nage

Kote gaeshi

Shiho nage

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Ushiro ryote dori

Ushiro ryote dori

Ushiro ryote dori

Ushiro ryote dori

Ushiro ryote dori

### Hanmi hantachi waza

#### *Technieken*

Ikkyo

Irimi nage

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Shomen uchi

Shomen uchi

### Extra – Aanval en Ukemi

#### *Technieken*

Kata dori men uchi

Chudan tsuki

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Val aan met kata dori men uchi.

Val aan met chudan tsuki.

## 8e KYU (blauwe band+ bruine slip)

Minimaal 1 jaar training (± 40 uur) na het behalen van de blauwe band.

### Competenties:

Nou zeg, knap hoor! Je bent aan de laatste kleur van de banden begonnen, bruin. Bij je bruine slip examen gaat je partner nu wat steviger aanvallen. We gaan testen of je bij een stevige aanval nog steeds stevig op je benen kunt blijven staan.

- ✓ Bij kata dori men uchi neem je een stevige positie in en zet je de partner naar achteren, dan pas begint je techniek.
- ✓ Bij de chudan tsuki kun je stevig en laag blijven staan.
- ✓ Je maakt een nette, duidelijke wering op de chudan tsuki.
- ✓ Jij bent degene die de uchi kaiten begint in hanmi hantachi waza, niet je aanvaller.

### Tachi waza

#### *Technieken*

Ikkyo

Irimi nage

Kote gaeshi

Ude kime nage

Uchi kaiten nage

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Kata dori men uchi: Neem positie en zet de partner naar achteren.

Chudan tsuki

Kata dori men uchi

Chudan tsuki

Kata dori men uchi

Chudan tsuki

Kata dori men uchi

Chudan tsuki

Chudan tsuki

#### Jiu waza

Je wordt aangevallen met 1 aanvalsvorm, je mag zelf de techniek kiezen.

### Hanmi hantachi waza

#### *Technieken*

Uchi kaiten nage

Kote gaeshi

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Katate dori

Shomen uchi

### Extra - Aanval en Ukemi

#### *Technieken*

Jodan tsuki

Ushiro ryo kata dori

Mae geri

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Val aan met jodan tsuki.

Val aan met ushiro ryo kata dori.

Val aan met een voorwaartse trap.

## 7e KYU (bruine band)

Minimaal 1 jaar training (± 40 uur) na het behalen van de bruine slip.

### Competenties:

Je laatste examen in de jeugdgroep! Dit is een heel speciaal examen. Niet alleen moet je laten zien dat je alle technieken van de vorige examens kent en kunt maar moet je ook je 'samoerai' staan tegen een stevige slag. Na al die jaren trainen is dat geen probleem maar nog wel spannend! Je weet wanneer je kunt blijven staan en wanneer je moet bewegen. Als je moet blijven staan is dat zo stevig als een berg en als je moet bewegen is dat zo slim en snel als een samoerai!

- ✓ Bij kata dori men uchi begin je nu meteen, zonder te twifelen met je techniek.
- ✓ Bij de jodan tsuki kun je stevig en laag blijven staan.
- ✓ In hanmi hantachi waza, bij de aanval yokomen uchi, begin je meteen met het maken van een tai sabaki.

### Tachi waza

#### *Technieken*

Ikkyo

Irimi nage

Ude kime nage

Kote gaeshi

Shiho nage

Aiki otoshi

Sokumen irimi

Koshi nage

Randori

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Kata dori men uchi

Jodan tsuki

Mae geri

Jodan tsuki

Kata dori men uchi

Jodan tsuki

Kata dori men uchi

Jodan tsuki

Kata dori men uchi

Ushiro ryo kata dori

Ushiro ryo kata dori

Ai hanmi katate dori

Je moet je verdedigen tegen meerdere aanvallers.

### Hanmi hantachi waza

#### *Technieken*

Ikkyo

Irimi

Kote geashi

#### *Aanvalsvormen / Uitvoering*

Yokomen uchi

Yokomen uchi

Yokomen uchi