

Exameneisen

AIKIKAI AIKIDO

Stijl:

Christian Tissier



Introductie

Hieronder vind je een overzicht van de exameneisen die we hanteren bij de volwassenengroepen van Aikido Centrum Nijmegen en Druten. De exameneisen voor de jeugd staan in een apart document dat te vinden is onder het kopje 'informatie' op www.aikidocentrumnijmegen.nl.

Je eerste examen bij Aikido is voor 6^e kyu. Bij de volgende examens tel je terug naar 1^e kyu . Het examen daarna is voor de 1^e dan waarna je in plaats van de witte band de zwarte band mag gaan dragen. Afhankelijk van je niveau zal de uitvoering van eenzelfde techniek enorm verschillen. Daarom volgt er eerst een beschrijving hoe je de technieken uit dient te voeren bij de betreffende kyu-graad. Dit noemen we de kyu-graad competenties. Tevens is dit een kort overzicht van de progressie die je als aikidoka doormaakt van je eerste stappen op de mat tot aan de start van je voorbereidingen voor de zwarte band. Na deze beschrijving volgt een lijst van technieken die gevraagd worden op je examen.

Voor de volwassenen bestaat er een wachttijd van minimaal een half jaar tussen de examens. Hoeveel tijd er daadwerkelijk tussen zit is sterk afhankelijk van de hoeveelheid trainingsuren, vaardigheden en inzet van de kandidaat. Het deelnemen aan een examen gaat altijd in overleg met de leraar. Vanaf het 3^e kyu niveau wordt er gestart met het dragen van de hakama. Hier geldt een minimum leeftijd voor van 16 jaar. Voor 1^e dan wordt een minimum leeftijd aangehouden van 18 jaar.

KYU GRAAD COMPETENTIES

6^e KYU

- Kennismaking met Aikido.
- Lage en goede stand (rug recht, voorste been gebogen en achterste been gestrekt).
- Het verschil tussen omote en ura is bekend.
- De kandidaat beheerst ukemi en taisabaki

5^e KYU

- De kandidaat duwt de partner niet weg, hij werkt van knie naar knie.
- Sleutelposities van de technieken zijn te zien in het examen.

4^e KYU

- De techniek wordt gestart zonder lang na te denken.
- De kandidaat begint en eindigt in een lage stand.
- Een rechte houding wordt aangehouden bij het uitvoeren van de technieken.
- De vormen zijn gestructureerd.
- De kandidaat houdt de knieën bij elkaar bij het maken van een taisabaki in suwari waza
- Het begin van dynamisch werken moet te zien zijn (aanval op één pas).

3^e KYU

- De technieken worden direct gestart.
- De kandidaat werkt dynamisch.
- De lage stand wordt gedurende de gehele techniek vastgehouden.
- Bij het bewegen in suwari waza blijven de enkels bij elkaar.

2^e KYU

- De kandidaat gebruikt zoveel mogelijk zijn hele lichaam.
- Als de kandidaat vastloopt lost hij dit op met een goede techniek en niet met kracht.
- Alle technieken worden groot en laag uitgevoerd.
- De kandidaat kijkt niet naar zijn of haar handen.

1^e KYU

- De kandidaat presenteert zich goed en komt zeker over (correct groeten, respectvolle omgang met de uke, geen agressie in de technieken).
- De technieken worden energiek uitgevoerd.
- Een solide positie wordt vastgehouden bij het weren van stoten en slagen.
- De kandidaat kan structuur en correcte mindset vasthouden buiten de eigen dojo (bijv. bij stages).

KYU GRADEN VOOR DE VOLWASSENEN

6^e KYU**TACHI WAZA**

Technieken	Aanvalsvormen	Beschrijving
Mai ukemi	-	
Ushiro ukemi	-	
Taisabaki	-	
Tenkan	-	
Ikkyo	Ai hammi katate dori	
Shiho nage	Ai hammi katate dori	
Irimi nage	Ai hammi katate dori	
Seiza kokyo ho	Ryote dori	

5^e KYU**TACHI WAZA**

Technieken	Aanvalsvormen	Beschrijving
Ikkyo	Ai hammi katate dori Shomen uchi	
Shiho nage	Ai hammi katate dori	
Irimi nage	Ai hammi katate dori Shomen uchi	
Tenchi nage	Katate dori	
Seiza kokyo ho	Ryote dori	

4^e KYU**TACHI WAZA**

Technieken	Aanvalsvormen	Beschrijving
Ikkyo	Katate dori Kata dori	
Nikyo	Katate dori Kata dori Aihammi katate dori	
Sankyo	Ushiro ryote dori Aihammi katate dori	
Kote Gaeshi	Aihammi katate dori Shomen uchi Katate dori	
Shiho nage	Yokomen uchi	
Irimi nage	Katate dori	
Tenchi nage	Ryote dori	
Uchi kaiten nage	Katate dori	
Ude kime nage	Ai hammi katate dori Katate dori Yokomen uchi	
Sokumen irimi nage	Katate dori	

SUWARI WAZA

Technieken	Aanvalsvormen	Beschrijving
Ikkyo	Ai hammi katate dori Shomen uchi	
Irimi nage	Aihammi katate dori Shomen uchi	

3^e KYU**TACHI WAZA**

Technieken	Aanvalsvormen	Beschrijving
Ikkyo	Katate ryote dori Ryote dori Yokomen uchi Ushiro ryote dori	
Nikyo	Katate ryote dori Shomen uchi Yokomen uchi Ushiro ryote dori	
Sankyo	Shomen uchi Yokomen uchi	
Yonkyo	Shomen uchi Yokomen uchi	
Kote gaeshi	Ushiro ryote dori Katate ryote dori Yokomen uchi	
Shiho nage	Ushiro ryote dori Katate ryote dori	
Irimi nage	Ushiro ryote dori Yokomen uchi	
Soto kaiten nage	Katate dori	
Ude kime nage	Ushiro ryote dori Katate ryote dori	
Kokyo ho	Katate ryote dori	

SUWARI WAZA

Technieken	Aanvalsvormen	Beschrijving
Ikkyo	Katate dori Kata dori	
Nikyo	Katate dori Kata dori Shomen uchi	
Sankyo	Shomen uchi	
Kote gaeshi	Shomen uchi	

HAMMI HANDACHI WAZA

Technieken	Aanvalsvormen	Beschrijving
Shiho nage	Katate dori	
Irimi nage	Shomen uchi	
Uchi kaiten nage	Katate dori	

2^e KYU

TACHI WAZA

Technieken	Aanvalsvormen	Beschrijving
Ikkyo	Kata dori men uchi Ushiro ryo kata dori	
Nikyo	Kata dori men uchi Ushiro ryo kata dori	
Sankyo	Katate dori Kata dori Kata dori men uchi Ushiro ryo kata dori	
Yonkyo	Shomen uchi Yokomen uchi	
Gokyo	Yokomen uchi	
Kote gaeshi	Ryote dori Kata dori men uchi	
Shiho nage	Kata dori men uchi Shomen uchi	
Irimi nage	Katate ryote dori Ryote dori Chudan tsuki Kata dori men uchi	
Soto kaiten nage	Shomen uchi	
Hiji kime osae	Jodan tsuki	

Sumi otoshi	Katate dori	
Aiki otoshi	Ushiro ryo kata dor	
Koshi nage	Ai hammi katate dori	
Juji garami	Ushiro ryote dori	
Sokumen irimi	Ushiro ryo kata dori	

SUWARI WAZA

Technieken	Aanvalsvormen	Beschrijving
Gokyo	Yokomen uchi	
Kote gaeshi	Katate dori	
Irimi nage	Katate dori Yokomen uchi	

HAMMI HANDACHI WAZA

Technieken	Aanvalsvormen	Beschrijving
Shiho nage	Ryote dori	
Soto kaiten nage	Katate dori	

1^e KYU**TACHI WAZA**

Technieken	Aanvalsvormen	Beschrijving
Ikkyo	Ushiro eri dori Jodan tsuki	
Nikyo	Chudan tsuki Jodan tsuki	
Sankyo	Chudan tsuki Shomen uchi	
Gokyo	Shomen uchi	
Kote gaeshi	Chudan tsuki Ushiro eri dori	
Shiho nage	Muna dori Jodan tsuki Ushiro eri dori Ushiro katate dori kubishime	
Juji garami	Katate ryote dori	