



## Exameneisen Jeugd Aikido

*[tiende tot en met zesde kyu]*

### Introductie Aikido jeugd examens

Hieronder vind je een overzicht van de exameneisen voor de jeugd van Aikido Kennemerland. Je begint bij 10e kyu (witte band + gele sliip) en telt terug tot 6e 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.

### Aikido examen doen

Bij ieder examen wordt 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 naar wat je moet doen op je examen. Heb je vragen? Stel ze tijdens de les aan de leraar!

Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo	Seiza
Aihanmi katatedori, tachi waza Kruislinks vasthouden bij de pols met 1 hand	Ikkyo <i>1<sup>ste</sup> armklem</i> , met golf beweging de arm gebogen naar boven en naar beneden brengen
Ryu katatedori, suwari-waza <i>Zittend in seiza met beide handen de polsen vastpakken</i>	Kokyo-ho <i>Boek lees of thee drink worp met extensie</i>



Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo Solo, suwari waza en tachi waza <i>In zittende en in staande houding</i>	Seiza <i>Formele zittende positie op de knieën, tenen plat</i>
	Rei <i>Formele begroeting</i>
	Hidari hanmi en migi hanmi <i>Links en rechts voor</i>
	Shikko <i>Op de knieën lopen</i>
	Ushiro ukemi, <i>Achterwaartse rol</i>
	Tenkai <i>Draaien zonder stap te maken</i>
	Tenkan <i>Draaien op voorste voet met stap van achterste voet</i>
Gyakuhanmi katatedori, tachi waza <i>Tegenoverstaand vasthouden bij de pols met 1 hand</i>	Kokyonage <i>Extensie oefening</i>
Aihanmi katatedori, tachi waza <i>Kruislinks vasthouden bij de pols met 1 hand</i>	Ikkyo <i>1<sup>ste</sup> armklem, met golf beweging de arm gebogen naar boven en naar beneden brengen</i>
Ryu katatedori, suwari-waza <i>Zittend in seiza met beide handen de polsen vastpakken</i>	Kokyo-ho <i>Thee drink worp met extensie</i>
Betekenis en uitspraak van: aikido (ai = liefde of harmonie, ki = energie, do = de manier waarop je iets doet of de weg); onegai shimasu ( <i>oh-ne-guy shi-mass</i> , alstublieft); domo arigato gozaimashita ( <i>do-mo ari-ga-to go-zei-mash-tah</i> hartelijk bedankt).	
Zelfdiscipline tonen.	

Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo, tachi waza	<p>Tsugi-ashi <i>Met je voorste voet naar voren gevolgd door de ander die achterste voet blijft</i></p> <p>Irimi <i>Lijkt op gewoon lopen, met je achterste voet naar voren gevolgd door de ander die achterste voet wordt, in de lijn achter de voorste</i></p> <p>Mae ukemi <i>Voorwaartse rol</i></p>
Aihanmi katatedori, tachi waza	<p>Ikkyo, omote en ura <i>Via buikzijde of voorlangs en via rugzijde of achterlangs</i></p> <p>Shihonage, omote en ura <i>Vier richtingen worp, onder de elleboog draaien tot de nek</i></p> <p>Kotegaeshi <i>Pols uitdraai en waterval worp</i></p>
Ryu katatedori, suwari-waza	Kokyo-ho

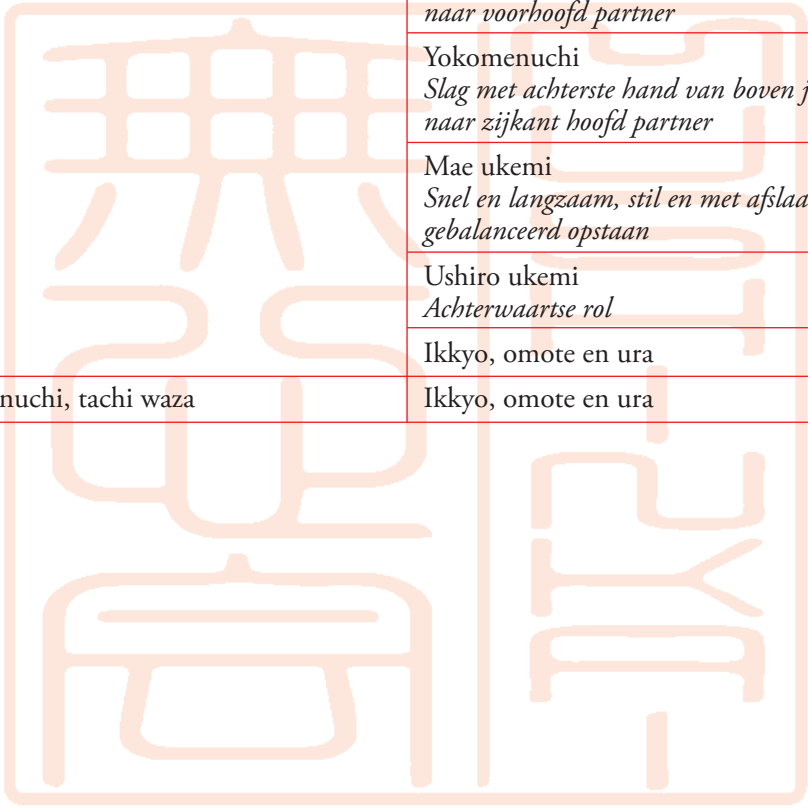
Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo, suwari waza en tachi waza	Tsugi-ashi <i>Met je voorste voet naar voren gevolgd door de ander die achterste voet blijft</i>
	Irimi <i>Lijkt op gewoon lopen, met je achterste voet naar voren gevolgd door de ander die achterste voet wordt, in de lijn achter de voorste</i>
	Mae ukemi <i>Voorwaartse rol</i>
Aihanmi katatedori, tachi waza	Ikkyo, omote en ura <i>Via buikzijde of voorlangs en via rugzijde of achterlangs</i>
	Shihonage, omote en ura <i>Vier richtingen worp, onder de elleboog draaien tot de nek</i>
Gyakuhanmi katatedori, tachi waza	Kotegaeshi Pols uitdraai en waterval worp
	Ikkyo, omote en ura <i>Via buikzijde of voorlangs en via rugzijde of achterlangs</i>
	Shihonage, omote en ura <i>Vier richtingen worp, onder de elleboog draaien tot de nek</i>
	Kotegaeshi <i>Pols uitdraai en waterval worp</i>
Ryu katatedori, suwari-waza	Kokyo-ho

Je eigen band kunnen omdoen.

Betekenis en uitspraak uke (de persoon die aanvalt, de techniek ondergaat en geworpen wordt), and tori (de persoon die aangevallen wordt en zich verdedigt) hoe sta je stevig? (als een zak aardappels/rijst of als een houten paal?) Wat vind je leuk bij de aikido training en waarom?

Dojo etiquette tonen.

Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo, hidari hanmi en migi hanmi	Tori fune <i>Roeiboot oefening</i>
Solo, tachi waza	Furi tama <i>Handenschudden</i>
	Shomenuchi <i>Slag met achterste hand van boven je hoofd naar voorhoofd partner</i>
	Yokomenuchi <i>Slag met achterste hand van boven je hoofd naar zijkant hoofd partner</i>
	Mae ukemi <i>Snel en langzaam, stil en met afslaan, gebalanceerd opstaan</i>
	Ushiro ukemi <i>Achterwaartse rol</i>
	Ikkyo, omote en ura
Shomenuchi, tachi waza	Ikkyo, omote en ura



Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo, hidari hanmi en migi hanmi	Tori fune <i>Roeiboot oefening</i>
Solo, tachi waza	Furi tama <i>Handenschudden</i>
	Tsudan tsuki <i>Vuiststoot met achterste hand naar buik</i>
	Jodan tsuki <i>Vuiststoot met achterste hand naar hoofd</i>
	Shomenuchi <i>Slag met achterste hand van boven je hoofd naar voorhoofd partner</i>
	Yokomenuchi <i>Slag met achterste hand van boven je hoofd naar zijkant hoofd partner</i>
	Mae ukemi <i>Snel en langzaam, stil en met afslaan, gebalanceerd opstaan</i>
	Ushiro ukemi <i>Achterwaartse rol</i>
Shomenuchi, tachi waza	Ikkyo, omote en ura
Tsudan tsuki, tachi waza	Kotegaeshi
Yokomenuchi	Shihonage
Aihanmi katatedori	Kokyunage <i>Extensie worp</i>
Katatedori zowel aihanmi als yakuhanmi	2 vrije technieken
Ryu katatedori, suwari-waza	Kokyo-ho

Vertel de naam van de aikido grondlegger en iets over zijn leven. (morihei ueshiba, o'sensei is geboren in 1883. Na een leven van traditionele japanse krijgskunsten bestuderen, heeft hij aikido ontwikkeld in 1942. Hij trainde aikido tot een maand voor zijn dood in 1969, hij was toen 86 jaar oud. Hij voorspelde dat aikido training zou help om vrede te bereiken over de gehele wereld.

De band bij een partner kunnen omdoen.

Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo, suwari waza en tachi waza	Yoko ukemi <i>Zijwaartse rol</i>
	Ushiro yoko ukemi <i>Achterwaartse zijwaartse rol</i>
	Mae yoko ukemi <i>Voorwaartse zijwaartse rol</i>
Solo met jo	Rei <i>Met jo groeten, ook bij de jo overdragen aan je partner</i>
	Hanmi <i>Begin houding met jo, staand</i>
	Tsudan tsuki
	Shomenuchi
	Yokomenuchi
Shomenuchi, suwariwaza	Ikkyo, omote en ura
Katadori shomenuchi, tachi waza <i>Het pak bij een schouder vastpakken, met achterste hand shomenuchi geven</i>	Ikkyo, omote en ura
Katadori shomenuchi, tachi waza	Nikyo, omote en ura <i>Tweede armklem, pink naar neus en navel</i>
Ushiro ryotedori, tachi waza <i>Van achteren beiden polsen vastpakken</i>	Sankyo, omote en ura <i>Derde armklem, op de tenen laten lopen</i>
Aihanmi katatedori, tachi waza	Irimi-nage, omote en ura <i>Ingaande worp met boven arm onder de kin</i>
Shomenuchi, tachi waza	Irimi-nage, omote en ura
Katatedori, morote-dori, tsudan tsuki, zowel aihanmi als gyakuhanmi	3 vrije technieken
Ryu katatedori, suwari-waza	Kokyo-ho

Betekenis en uitspraak: hanmi (driehoek stand staan/zitten), ma-ai (afstand), suwariwaza (zittende technieken), tachiwaza (staande technieken), hanmi handachiwaza (aanvaller staand en verdediger zittend) and zanshin (oplettendheid)

Vertel een verhaal over hoe jij zelf aikido gebruikt hebt op school, tijdens het spelen of thuis (bijvoorbeeld uit de weg stappen voor iets gevaarlijks dat op je afkomt; een ruzie voorkomen door meegaand te denken en beiden niet te verliezen; je balans terug krijgen wanneer je dreigt te vallen; een rol maken bij een val).



Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo, suwari waza en tachi waza	Mae ukemi, ushiro ukemi, yoko ukemi <i>Direct achter elkaar</i>
Solo, tachi waza	Mae ukemi <i>Rol over een of meer personen</i>
Aanval op aanwijzing sempei	Ukemi <i>Met een volwassen sempei als tori</i>
Hanmi handachiwaza, aihanmi katatedori	Ikkyo, omote en ura
Hanmi handachiwaza, gyakuhanmi katatedori	Ikkyo, omote en ura
Kata-dori, suwari waza en tachi waza	Ikkyo, omote en ura Nikkyo, omote en ura
Ryote-dori, suwari waza en tachi waza	Tenchi-nage <i>Hemel en aarde worp</i>
Morote-dori <i>Twee handen pakken een onderarm</i>	Kokyunage
Tsudan tsuki en jodan tsuki	Irimi-nage, omote en ura
Morotedori	Ikkyo, omote en ura
Ushiro ryote-dori	Sankyo, omote en ura
Aihanmi katatedori	
Ushiro ryote-dori	
Ushiro kubishime <i>Achterlangs een hand pakt pols, andere hand pakt kraag, verwurging</i>	3 verschillende technieken
Yokomen uchi	
Ryotedori	
Ushiro ryote-dori	
Jo waza, Uke heeft jo of tori heeft jo	Jiyuwaza <i>Vrije technieken</i>
Randori met 2 uke <i>Meerdere aanvallers gelijktijdig, aanval en verdediging vorm vrij, zonder uitgebreide klemmen op de grond</i>	
Suwari waza ryote-dori	Kokyuho

Een opstel over aikido, bijvoorbeeld “daarom doe ik aikido”, minimaal 1 A4 pagina per email verstuurd naar sensei 1 week voor de examen.