



“Tenchigowa”

Jeugd en Volwassenen Kyu examens





Jeugd en Volwassenen Kyu examens “Tenchigowa”

De examens worden afgenomen met gebruik van de Japanse termen. De oefeningen worden doorgaand uitgevoerd, zowel links en rechts, voorlangs en achterlangs, totdat sensei een stop teken geeft. De examen eisen zijn een verzameling van belangrijke basis aanvallen en technieken. Vanuit deze basis zijn de vele duizenden variaties te bestuderen.

De Volwassenen kyu examens worden afgenomen door sensei,s **Cor de Wit ,Marco v/d Wal en Wim Moddejongen**
examens kosten 15 euro, + certificaat

De Jeugd kyu examens worden afgenomen door sensei,s **Rem van Hoog , Robert Smit , Tristran Engel en Willem Huijgen..**
Jeugd Kyu examens kosten 10 euro, incl Band/Slip + certificaat

Examens zijn bedoeld voor een markering van de persoonlijke ontwikkeling, er worden per kyu en dan graden certificaten uitgereikt. Aikido leerlingen met (of zonder) een kyu graad dragen een witte band, leerlingen met een dan graad dragen een zwarte band. De hakama mag gedragen worden door ervaren leerlingen die volgens sensei een voorbeeld zijn voor beginners.



Jeugd kyu graden (ca 30 lesdagen / 4-6 maanden per kyu)

Jeugd 10^{de} kyu (Witte band met gele slip)

Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo	Seiza
Aihanmi katatedori, tachi waza	Ikkyo
Kruislinks vasthouden bij de pols met 1 hand	1 ^{ste} armklem, 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>



Jeugd 10^{de} kyu (gele band)

Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo	Seiza <i>Formele zittende positie op de knieën, tenen plat</i>
Solo, suwari waza en tachi waza <i>In zittende en in staande houding</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^{ste} 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.	



Jeugd 9^{de} kyu + slip (Gele band met oranje slip)

Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo, 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>
	Kotegaeshi <i>Pols uitdraai en waterval worp</i>
Ryu katatedori, suwari-waza	Kokyo-ho



Jeugd 9^{de} kyu (oranje band)

Alle voorgaande eisen plus;

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>
	Kotegaeshi <i>Pols uitdraai en waterval worp</i>
Gyakuhanmi 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>
	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.	



Jeugd 8^{ste} kyu (**oranje band met Groenenslip**)

Alle voorgaande eisen, deelname aan gastlessen buitenlandse sensei, plus;

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 (snel en langzaam, stil en met afslaan, gebalanceerd opstaan)
	Ushiro ukemi <i>Achterwaartse rol</i>
	Ikkyo, omote en ura
Shomenuchi, tachi waza	Ikkyo, omote en ura



Jeugd 8^{ste} kyu (**Groene Band**)

Alle voorgaande eisen, deelname aan gastlessen buitenlandse sensei, plus;

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 (snel en langzaam, stil en met afslaan, gebalanceerd opstaan)
	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 gyakuhanmi	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.	



Jeugd 7^{de} kyu (*Blauwe band*)

Alle voorgaande eisen, deelname aan gastlessen buitenlandse sensei, plus;

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).	



Jeugd 6^{de} kyu (*Bruine band*)

Alle voorgaande eisen, deelname aan gastlessen buitenlandse sensei, plus;

Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo, suwari waza en tachi waza	Mae ukemi, ushiro ukemi, yoko ukemi Direct achter elkaar
Solo, tachi waza	Mae ukemi Rol over een of meer personen
Aanval op aanwijzing sempei	Ukemi Met een volwassen sempei als tori
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	
Aihanmi katatedori	Sankyo, omote en ura
Ushiro ryote-dori	
Ushiro kubishime <i>Achterlangs een hand pakt pols, andere hand pakt kraag, verwurging</i>	
Yokomen uchi	3 verschillende technieken
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.	



Volwassenen Examen eisen

6e Kyu (Witte Band)

Alle voorgaande eisen, deelname aan gastlessen buitenlandse sensei, plus;

Aanval situatie	Verdediging techniek
Tachi waza (Staande technieken)	
Aihanmi katate dori	Ikkyo - Omote & Ura
	Sankyo - Omote & Ura
	Shiho Nage - Omote & Ura
	Irimi Nage - Omote & Ura
	Kote Gaeshi - Omote & Ura
	Uchi Kaiten Nage - Omote & Ura
Shomen uchi	Irimi Nage Omote & Ura
Ukemi waza =.	technieken van het valbreken
Shikko =	verplaatsen op de knieën.
Tai Sabaki =	verplaatsing naar betere positie
So tai tosa	= bevrijden van aanval door hand- en polsdraaiing
Wapen:	
4 ken suburi, 5 jo suburi	
Minimum eis om examen te mogen doen; 40 oefenuren	



(Volw.)

Examen eisen 5e Kyu

Alle voorgaande eisen, deelname aan gastlessen buitenlandse sensei, plus;

Tachi waza (Staande technieken)	
Katate dori	Ikkyo - Omote & Ura
	Shiho Nage - Omote & Ura
	Ude Kime Nage - Omote & Ura
	Tenchi Nage
	Kokyu Nage
Shomen uchi	Ikkyo - Omote & Ura
	Nikyo - Omote & Ura
	Kote Gaeshi
Chudan tsuki	Kote Gaeshi - Omote & Ura
	Irimi Nage - Omote & Ura Chudan tsuki Suwari waza (Zittende technieken)
Katate dori	Ikkyo - Omote & Ura
Shomen uchi	Ikkyo - Omote & Ura
Wapen:	
7 ken suburi, 10 jo suburi	
Tevens alle eisen van het examen voor 6e kyu Minimum eis om examen te mogen doen; 40 oefenuren na het behalen van de 6e kyu	



(Volw.) Examen eisen 4e Kyu

Alle voorgaande eisen, deelname aan gastlessen buitenlandse sensei, plus;

Tachi waza (Staande technieken)	
Ryote dori	Ikkyo - Omote & Ura
	Nikyo - Omote & Ura
	Tenchi Nage
	Ude Kime Nage
	Shiho Nage - Omote & Ura
Katate ryote dori	Kote Gaeshi
Shomen uchi	Sankyo - Omote & Ura
	Uchi Kaiten Sankyo
Yokomen uchi	Irimi Nage - Omote & Ura
	Shiho Nage - Omote & Ura
	Ude Kime Nage
	Kote Gaeshi
	Tenchi Nage
Jodan tsuki	Ikkyo - Omote & Ura
Chudan tsuki	Ude Kime Nage

	Hiji Kime Osae
Suwari waza (Zittende technieken)	
Katate dori	Nikyo - Omote & Ura
Ryote dori	Kokyu Ho
Shomen uchi	Nikyo - Omote & Ura
Wapen: Jo: · 31 jokata, · 10 jo suburi · 1 Kumi JoTachi: · 1 kumi Tachi	
Tevens alle eisen van het examen voor 5e en 6e kyu Minimum eis om examen te mogen doen; 40 oefenuren na het behalen van de 5e kyu	



(Volw.) Examen eisen 3e Kyu

Alle voorgaande eisen, deelname aan gastlessen buitenlandse sensei, plus;

Tachi waza (Staande technieken)	
Katate dori	Sankyo - Omote & Ura
	Yonkyo - Omote & Ura
Katate ryote dori	Ikkyo - Omote & Ura
	Nikyo - Omote & Ura
	Uchi Kaite Nage
Ryote dori	Irimi Nage
	Kote Gaeshi
	Koyu Nage
	Gokyo
Yokomen uchi	Ikkyo - Omote & Ura
	Uchi Kaiten Sankyo
Jodan tsuki	Shiho Nage
	Kote Gaeshi
Chudan tsuki	Uchi Kaiten Sankyo
	Soto Kaiten Nage

Suwari waza (zittende technieken)	
Kata dori	Sankyo
Shomen uchi	Sankyo
	Irimi Nage
	Kote Gaeshi
Ushiro waza (Aanval van achteren)	
Ryote dori	Ikkyo
	Irimi Nage
	Shiho Nage
	Hiji Kime Osae
Shomen uchi	Yonkyo - Omote & Ura
Wapen: Jo: · 31 jokata, · 15 jo suburi · 2 Kumi Jo Tachi: · 2 Kumi Tachi	
Tevens alle eisen van het examen voor 4e 5e en 6e kyu Minimum eis om examen te mogen doen; 40 oefeningen na het behalen van de 4e kyu	



(Volw.) Examen eisen 2e Kyu

Alle voorgaande eisen, deelname aan gastlessen buitenlandse sensei, plus;

Tachi waza (Staande technieken)	
Muna dori	Ikkyo
	Shiho Nage
	Uchi Kaiten Sankyo
Kata dori men uchi	Ikkyo
	Irimi Nage
	Kote Gaeshi
	Shiho Nage
	Koshi Nage
Yokemen uchi	Nikyo - Omote & Ura
	Sankyo
	Yonkyo
	Gokyo
	Koshi Nage
Jodan tsuki	Nikyo
	Sankyo

Mae geri	Irimi Nage
Suwari waza (Zittende technieken)	
Ryo kata dori	Ikkyo
Shomen uchi	Yonkyo
	Soto Kaiten Nage
Jodan tsuki	Ikkyo
Chudan tsuki	Kote Gaeshi
Ushiro waza (Aanval van achteren)	
Eri dori	Ikkyo
Ryo kata dori	Ikkyo
	Nikyo
	Sankyo
	Irimi Nage
	Kote Gaeshi
Ryo hiji dori	Kote Gaeshi
	Irimi Nage
Wapen:	
Jo: · 31 jokata, · 20 jo suburi · 3 Kumi Jo Tachi: · 3 Kumi Tachi	
Tevens alle eisen van het examen voor 3e, 4e 5e en 6e kyu Minimum eis om examen te mogen doen; 60 oefenuren na het behalen van de 3e kyu.	



(Volw.) Examen eisen 1e Kyu

Alle voorgaande eisen, deelname aan gastlessen buitenlandse sensei, plus;

Tachi waza (Staande technieken)	
Jodan tsuki	Yonkyo
	Shiho Nage
	Irimi Nage
	Soto Kaiten Nage
	Ushiro Kiri Otoshi
	Koshi Nage
Muna dori men uchi	Ikkyo
	Nikyo
	Sankyo
	Koshi Nage
Ryo kata dori	Sankyo
	Yonkyo
Kata dori men uchi	Irimi Nage
	Kote Gaeshi
	Kokyu Nage
Ushiro waza (Aanval van achteren)	
Katate dori kubi shime	Nikyo
	Sankyo
Ryote dori	Yonkyo
	Kokyu Nage

	Koshi Nage
i Eri dori	Nikyo
	Sankyo
	Irimi Nage
Hanmi handachi waza (Nage zit en uke staat)	
Katate dori	Ikkyo
	Shiho Nage - Omote & Ura
	Uchi Kaiten Nage
Ryote dori	Ikkyo
	hiho Nage
Wapen:	
Jo: · 31 jokata, · 20 jo suburi · 10 Kumi Jo Tachi: · 5 Kumi Tachi	
Tevens alle eisen van het examen voor 2e, 3e, 4e 5e en 6e kyu Minimum eis om examen te mogen doen; 60 oefenuren na het behalen van de 2e kyu.	



YUWAKAIEXAMENEISEN

友和会

Zie: www.Yuwakai.nl

1^e DAN (Shodan)

STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
TACHIWAZA	alle aanvalsvormen	KOSHINAGE JIYU	verschillende heupworpen
TACHIWAZA SUWARIWAZA HANMIHANDACHIWAZA	alle aanvalsvormen	JIYUWAZA	vrije techniek
TACHIWAZA	TANTO-DORI	JIYUWAZA	tegen mesaanval
TACHIWAZA	FUTARI-GAKE FUTARI-DORI	JIYUWAZA JIYUWAZA	2 aanvallers 2 aanvallers grijpen de polsen



Korte omschrijving 1e t/m 3e Dan Shodan 1e dan

De betekenis van sho is: het begin, hetgeen dat begint. Het lichaam is eindelijk in staat om te proberen opdrachten te vervullen en om de technische vormen weer te geven/ na te doen. Men begint een vaag begrip te krijgen wat het aikido is. Daarom moet men, indien nodig langzaam, maar grootst mogelijke nauwkeurigheid en juistheid, zich inspannen om te trainen of om voor te doen.

Nidan 2e dan

Aan het werk van de 1e dan wordt snelheid en precisie toegevoegd. Terwijl tegelijkertijd een groter mentaal evenwicht wordt getoond. Dit uit zich bij de beoefenaar door het gevoel vooruit te zijn gegaan. De examencommissie moet deze vooruitgang voelen omdat zij vast stelt dat er sprake is van vormgeving, een richting van het werk.

Sandan 3e dan

Dit is het begin van het begrijpen van kokyū ryoku. Het binnentreden van de spirituele/ geestelijke dimensie van het aikido. De nuance (finesse), de nauwkeurigheid en de technische doeltreffendheid beginnen zich te vertonen. Het streven naar uitmuntendheid moet voorop staan.

2010/2011