



EXAMENEISEN AIKIDO

11^e Kyu (gele slip)

***Kosten van het examen Euro 2,50**

Algemene kennis:

Begroetingsceremonie	aan begin les: One gaishi masu = ik wil graag aan einde les: Domo arigato gosei masta = hartelijk dank				
Wie is de man op de foto? (O'Sensei Morihei Eushiba , ontwikkelaar van Aikido)					
Wat betekent Aikido?	ai = harmonie, evenwicht ki = energie do = weg				
Tellen in Japans	1 = Ichi 6 = Roku	2 = Ni 7 = Shichi	3 = San 8 = Hachi	4 = Shi 9 = Kyu	5 = Go 10 = Ju
Aanvalstermen	Katate dori Ai hammi katate dori Shomen uchi Yokomen uchi Chudan tsuki	Uke pakt met 1 hand 1 pols van Tori gelijkzijdig Uke pakt met 1 hand 1 pols van Tori gekruist Uke maakt slag met zijkant hand bovenop hoofd Tori Uke maakt slag met zijkant hand op zijkant hoofd Tori Uke maakt stoot naar maagstreek Tori			
Dojo etiquette en regels	Draag geen sieraden. Kom op tijd voor de les. Als je te laat bent, wacht je zittend op je knieën op de toestemming van de sensei. Bij het betreden van de dojo groet je de kamiza. Licht voor de training de leraar in over een eventuele blessure. Groet je trainingspartner aan het begin en einde van de oefening. Bij het verlaten van de tatami groet je de kamiza. Bij het verlaten van de dojo groet je wederom de kamiza.				
Techniekuitvoering:	Tai sabaki tenkan Tai sabaki irimi-tenkan Shikko	(voorste voet wegdraaien, achterwaarts doorstappen) (achterste been naar voren, voet draaien, achterwaarts doorstappen) (verplaatsing op de knieën)			
Ukemi waza	Mae ukemi Ushiro ukemi	(staand voorwaartse rol) (staand achterwaartse rol)			
Bokken	Shiho undo	(Shomen slag bokken in vier richtingen)			

***Voor het afleggen van het examen moet men lid zijn van de Enbukan**

***Contributies moeten zijn voldaan, anders geen examen!!!**



EXAMENEISEN AIKIDO

10° Kyu (oranje slip)

*Kosten van het examen Euro 2,50

Algemene kennis:

Begroetingsceremonie aan begin les: One gaishi masu = ik wil graag
aan einde les: Domo arigato gosei masta = hartelijk dank

Wie is de man op de foto? (O'Sensei Morihei Eushiba, ontwikkelaar van Aikido)

Wat betekent Aikido ai = harmonie, evenwicht
ki = energie
do = weg

Tellen in Japans 1 = Ichi 2 = Ni 3 = San 4 = Shi 5 = Go
6 = Roku 7 = Shichi 8 = Hachi 9 = Kyu 10 = Ju

Aanvalstermen Kata dori Uke pakt schouder Tori
Jodan tsuki Uke maakt stoot naar gezicht Tori
Katate Ryote dori Uke pakt met 2 handen 1 pols van Tori
Maegeri Trap recht van voren naar buik van uke
Haito Slag met zijkant (duimzijde) van de hand naar keel van Uke
Shotei Stoot met de handpalm naar kin van Uke

Tsukuri Veilige positie
Kuzushi Balansverstoring Uke
Waza Uitvoering techniek

Dojo etiquette en regels Draag geen sieraden.
Kom op tijd voor de les.
Als je te laat bent, wacht je zittend op je knieën op de toestemming van de sensei.
Bij het betreden van de dojo groet je de kamiza.
Licht voor de training de leraar in over een eventuele blessure.
Groet je trainingspartner aan het begin en einde van de oefening.
Bij het verlaten van de tatami groet je de kamiza.
Bij het verlaten van de dojo groet je wederom de kamiza.

Techniekuitvoering: Shikko (verplaatsing op de knieën)
Ukemi waza Mae ukemi (voorwaartse rol)
Ushiro ukemi (achterwaartse rol)
Bokken Happondo (Shomen slag bokken in acht richtingen)

Tachi Waza (staande technieken)

Aanval	Verdediging	Notities
Ai Hammi Katate dori	Ikkyo (omote)	
	Ikkyo (ura)	



EXAMENEISEN AIKIDO

9^o Kyu (groene slip)

***Kosten van het examen Euro 2,50)**

Algemene kennis:

Aanvalstermen	Haito Shotei Empi Nukite Uraken Maegeri Mawashigeri	Slag met zijkant (duimzijde) van de hand naar hals van Uke Stoot met de handpalm naar kin van Uke Stoot met elleboog naar ribben van Uke Stoot met hand in speervorm naar keel van Uke (Zweep)Slag met de rug van de hand naar slaap van Uke Trap recht van voren naar de buik van Uke Trap naar de zijkant van Uke
Bokken	Happo undo Gesa undo	Shomen slag bokken in acht richtingen Yokomen slag bokken in vier richtingen
Tsukuri Kuzushi Waza	Veilige positie Balansverstoring Uke Uitvoering techniek	
Dojo etiquette regels Ukemi waza	4 dojoregels	

Tachi Waza (staande technieken)

Aanval	Verdediging	Notities
Ai Hammi Katate dori	Ikkyo (omote)	
	Ikkyo (ura)	
	Shiho nage (omote)	
	Shiho nage (ura)	



EXAMENEISEN AIKIDO

8^e Kyu (rode slip)

***Kosten van het examen Euro 2,50**

Algemene kennis:

Bokken Happo undo Shomen slag bokken in acht richtingen
 Gesa undo Yokomen slag bokken in vier richtingen

Tsukuri Veilige positie
 Kuzushi Balansverstoring Uke
 Waza Uitvoering techniek

Dojo etiquette regels
 Aanvalstermen
 Ukemi waza

Tachi Waza (staande technieken)

Aanval	Verdediging	Notities
Ai Hammi Katate dori	Ikkyo (omote)	
	Ikkyo (ura)	
	Shiho nage (omote)	
	Shiho nage (ura)	
Shomenuchi	Ikkyo (omote)	
	Ikkyo (ura)	

Suwari Waza (zittende technieken)

Aanval	Verdediging	Notities
Ryotedori	Kokyo ho	



EXAMENEISEN AIKIDO

7^e Kyu (blauw-bruine band)

*Kosten van het examen Euro 2,50

Algemene kennis:

Bokken Happondo Shomen slag bokken in acht richtingen
 Gesa undo Yokomen slag bokken in vier richtingen

Tsukuri Veilige positie
 Kuzushi Balansverstoring Uke
 Waza Uitvoering techniek

Dojo etiquette regels
 Aanvalstermen
 Ukemi waza

Tachi Waza (staande technieken)

Aanval	Verdediging	Notities
Ai Hammi Katate dori	Ikkyo (omote)	
	Ikkyo (ura)	
	Shiho nage (omote)	
	Shiho nage (ura)	
Shomenuchi	Ikkyo (omote)	
	Ikkyo (ura)	

Suwaru Waza (zittende technieken)

Aanval	Verdediging	Notities
Ryotedori	Kokyo ho	

Randori (vrij werken)

Aanval	Verdediging	Notities
Ai Hammi Katate dori	Techniek 1	
	Techniek 2	



EXAMENEISEN AIKIDO

6^e Kyu (geel-witte band)

*Kosten van het examen Euro 2,50

Algemene kennis:

Bokken	Happo undo Gesa undo	Shomen slag bokken in acht richtingen Yokomen slag bokken in vier richtingen
Tsukuri Kuzushi Waza	Veilige positie Balansverstoring Uke Uitvoering techniek	
Dojo etiquette regels Aanvalstermen Ukemi waza		

Tachi Waza (staande technieken)

Aanval	Verdediging	Notities
Ai Hammi Katate dori	Ikkyo (omote)	
	Ikkyo (ura)	
	Shiho nage (omote)	
	Shiho nage (ura)	
Shomenuchi	Ikkyo (omote)	
	Ikkyo (ura)	
Katate dori	Tenchinage (omote)	
	Tenchinage (ura)	

Suwari Waza (zittende technieken)

Aanval	Verdediging	Notities
Ryotedori	Kokyo ho	

Randori (vrij werken)

Aanval	Verdediging	Notities
Ai Hammi Katate dori	Techniek 1	
	Techniek 2	
Katate dori	Techniek 1	