



Exameneisen Kyu graden

Algemene termen:	
Tori	<i>verdediger (hij/zij die uitvoert)</i>
Uke	<i>aanvaller (hij/zij die de techniek ondergaat)</i>
Omote	<i>voorwaarts, voorkant</i>
Ura	<i>achterlangs, achterkant</i>
Ukemi waza	<i>rollen en valbreken</i>
Tachi waza	<i>staande technieken</i>
Suwari waza	<i>zittende technieken (op de knieën)</i>
Hanmi handachi waza	<i>uke staat en tori zit</i>
Randori	<i>vrij werken</i>
Jiyu waza	<i>vrij werken op een vaste aanval</i>
Te-waza	<i>techniek op de hand</i>
Ashi-dori	<i>techniek op de been</i>
Tsukuri	<i>veilige positie</i>
Kuzushi	<i>balansverstoring</i>
Waza	<i>techniek</i>
Aanvalstechnieken:	
Katate dori	<i>Uke pakt met 1 hand 1 pols van Tori gelijkzijdig</i>
Ai hanmi katate dori	<i>Uke pakt met 1 hand 1 pols van Tori gekruist</i>
Ryote dori	<i>Uke pakt met 2 handen beide polsen van Tori</i>
Katate ryote dori (= morotedori)	<i>Uke pakt met 2 handen 1 pols van Tori</i>
Ushiro ryote dori	<i>Uke pakt met 2 handen beide polsen van Tori van achteren</i>
Ushiro ryo kata dori	<i>Uke pakt beide schouders Tori van achteren</i>
Ushiro ryo hiji dori	<i>Uke pakt beide ellebogen Tori van achteren</i>
Ushiro eri dori	<i>Uke pakt kraag Tori van achteren</i>
Ushiro katate dori kubishime	<i>Uke pakt Tori in wurggreep van achteren</i>
Sode dori	<i>Uke pakt elleboog Tori</i>
Kata dori	<i>Uke pakt schouder Tori</i>
Eri dori	<i>Uke pakt kraag Tori</i>
Muna dori	<i>Uke pakt revers Tori</i>
Shomen uchi	<i>Uke maakt slag met zijkant hand bovenop hoofd Tori</i>
Yokomen uchi	<i>Uke maakt slag met zijkant hand op zijkant hoofd Tori</i>
Gyaku yokomen uchi	<i>Uke maakt "tegenovergestelde" slag van Yokomen</i>
Chudan tsuki	<i>Uke maakt stoot naar maagstreek Tori</i>
Jodan tsuki	<i>Uke maakt stoot naar gezicht Tori</i>
Kata dori menuchi	<i>Uke pakt schouder en maakt Shomen (verdediging)</i>
Mae geri	<i>Uke trapt naar maagstreek Tori</i>
Mae ryo kata dori	<i>Uke pakt beide schouders Tori van voren</i>
Mawashi geri	<i>Uke trapt zijwaarts naar zij Tori</i>
Controletechnieken	
Ikkyo	<i>1e controle techniek (controle arm)</i>
Nikyo	<i>2e controle techniek (pols draaien)</i>
Sankyo	<i>3e controle techniek (pols draaien met elleboog omhoog)</i>
Yonkyo	<i>4e controle techniek (drukpunt op binnenkant onderarm)</i>
Gokyo	<i>5e controle techniek (mes aanval, hand bovenop hand)</i>
Hiji kime osae	<i>Elleboog klem</i>
Ude garami	<i>Gebogen armklem</i>



Exameneisen Kyu graden

Worpen	
Aiki otoshi	<i>Worp (knieën pakken)</i>
Irimi nage	<i>Ingaande worp (hand in de nek)</i>
Juji garami	<i>Gekruiste arm worp</i>
Kiri otoshi	<i>Worp (schouders pakken)</i>
Kokyu nage	<i>Worp gestuurd door ademkracht</i>
Koshi nage	<i>Heup worp</i>
Kote gaeshi	<i>Pols draai</i>
O Uchi Gari	<i>Been haak (binnenlangs)</i>
Shiho nage	<i>4-hoeken worp</i>
Soto kaiten nage	<i>Buitenlangs raddraai worp</i>
Sumi otoshi	<i>Hoekworp (achterlangs)</i>
Tenchi nage	<i>Hemel-aarde worp</i>
Uchi kaiten nage	<i>Binnenlangs raddraai worp</i>
Ude kime nage	<i>Arm worp</i>
Solo-technieken	
Kamae hidari hanmi	<i>Vechthouding met links voor</i>
Kamae migi hanmi	<i>Vechthouding met rechts voor</i>
Tai sabaki irimi	<i>Ingaan met stap</i>
Tai sabaki tenkan	<i>Wegdraaien op het voorste been</i>
Tai sabaki irimi-tenkan	<i>Stap naar voren daarna wegdraaien</i>
Shikko	<i>Verplaatsing op de knieën</i>
Ukemi waza mae ukemi	<i>Voorwaarts rollen</i>
Ukemi waza ushiro ukemi	<i>Achterwaarts rollen</i>
Shiho giri	<i>4 richtingen met de Bokken</i>
Happo giri	<i>8 richtingen met de Bokken</i>
Stoten	
Shotei	<i>Handpalm stoot</i>
Nukite	<i>Speerhand stoot</i>
Haito	<i>Slag met knokkel (duim kant)</i>
Seiken	<i>Rechte stoot (Tsuki)</i>
Hiraken	<i>4 knokkels stoot</i>
Nakadate Ipponken	<i>1 knokkel stoot (middelvinger)</i>
Hira-Nukite	<i>"Vlakke" speerhand slag</i>
Shuto	<i>"Mes" hand slag</i>
Uraken	<i>Stoot met achterkant van de hand</i>
Empi	<i>Ellenboog stoot</i>
Tellen in het Japans	
1 = Ichi	6 = Roku
2 = Ni	7 = Shichi
3 = San	8 = Hachi
4 = Shi	9 = Kyu
5 = Go	10 = Ju
Begroetingen	
One gaishi mas	<i>Ik wil graag (deze les)</i>
Domo arigato gozai mas	<i>Heel hartelijk dank (voor deze les)</i>



Exameneisen Kyu graden

Rokyu (6e kyu)

Kennis van:

Tellen in het Japans	
Begroetingen	
Dojo regels	<i>Download op de website</i>

Solo-technieken:

Techniek	Toelichting
Kamae hidari hanmi	<i>vechthouding met links voor</i>
Kamae migi hanmi	<i>vechthouding met rechts voor</i>
Tai sabaki irimi	<i>ingaan met stap</i>
Tai sabaki tenkan	<i>wegdraaien op het voorste been</i>
Tai sabaki irimi-tenkan	<i>stap naar voren daarna wegdraaien</i>
Shikko	<i>op je knieën lopen</i>
Ukemi waza mae ukemi	<i>voorwaarts rollen</i>
Ukemi waza ushiro ukemi	<i>achterwaarts rollen</i>

Wapen	
Bokken	<i>Shomen</i>
Bokken	<i>Kesa geri</i>
Bokken	<i>Shiho geri (4 richtingen)</i>



Exameneisen Kyu graden

Gokyu (5^e Kyu)

Aanval	Verdediging	Vorm
Aihanmi katate dori	<i>Ikkyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
Aihanmi katate dori	<i>Irimi nage</i>	
Katate dori	<i>Tenchi nage</i>	<i>Omote + Ura</i>
Ryote dori	<i>Tenchi nage</i>	<i>Omote + Ura</i>
Mae geri	<i>Tenchi nage</i>	<i>Te Waza</i>
Mawashi geri	<i>Tenchi nage</i>	<i>Te Waza</i>

Wapen	
Bokken	<i>Happo geri (8 richtingen)</i>
Jo suburi	<i>Tsuki</i>
Jo suburi	<i>Kaeshi tsuki</i>

Tevens de eisen van de 6^e kyu.



Exameneisen Kyu graden

Yonkyu (4e Kyu)

Aanval	Verdediging	Vorm
Aihanmi katate dori	<i>Nikyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Shiho nage</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Kote gaeshi</i>	<i>Omote + Ura</i>
Katate dori	<i>Irimi nage</i>	
	<i>Soto kaiten nage</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Uchi kaiten nage</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Udegarami</i>	
Ryote dori	<i>Shiho nage</i>	<i>Omote + Ura</i>
Mae geri	<i>Ikkyo</i>	<i>Te Waza + Ashi Dori</i>
Mawashi geri	<i>Ikkyo</i>	<i>Te Waza + Ashi Dori</i>

Suwariwaza		
Ryote dori	<i>Kokyho</i>	
	<i>Kote gaeshi</i>	
	<i>Udekime nage</i>	
Aihanmi katate dori	<i>Ikkyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Nikyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Irimi nage</i>	

Wapen	
Bokken	<i>Eerste 3 bokken technieken uit het Yoseikan</i>
Jodori	<i>Kotegaeshi</i>
Jodori	<i>Shihonage</i>

Tevens de eisen van de 5^e kyu.



Exameneisen Kyu graden

Sankyu (3e Kyu)

Aanval	Verdediging	Vorm
Aihanmi katate dori	<i>Yonkyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Sankyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Ude kime nage</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Uchi kaiten sankyo</i>	
	<i>Jiyu waza</i>	
Katate dori	<i>Ikkyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Shiho nage</i>	
Katate ryote dori	<i>Ikkyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
Ushiro ryote dori	<i>Ikkyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Nikyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Sankyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Ude kime nage</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Kokyu nage</i>	
	<i>Aiki Otoshi</i>	
	<i>Udegarami</i>	
Katadori menuchi	<i>Ikkyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
Shomen uchi	<i>Ikkyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Irimi nage</i>	
Yokomen uchi	<i>Ikkyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
Chudan tsuki	<i>Ikkyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Iriminage</i>	
	<i>Kote gaeshi</i>	<i>Omote + Ura</i>
Jodan tsuki	<i>Ikkyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
Suwari waza		
Aihanmi katate dori	<i>Sankyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Yonkyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
Shomen uchi	<i>Ikkyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Irimi nage</i>	
Hanmi handachi waza		
Katate dori	<i>Shiho nage</i>	<i>Omote + Ura</i>
Shomen uchi	<i>Irimi nage</i>	



Exameneisen Kyu graden

Vervolg 3e Kyu

Wapen	
Bokken	<i>Eerste 6 bokken technieken uit het Yoseikan</i>
Bokken Shomenuchi	<i>Kotegaeshi</i>
Bokken Shomenuchi	<i>Udekime nage</i>
Jodori	<i>Ushiro kiri otoshi</i>
Jodori	<i>Udekime nage</i>

Tevens de eisen van de 4e kyu.





STICHTING AIKIDO KYORAKUKAN



Exameneisen Kyu graden

Nikyu (2e Kyu)

Aanval	Verdediging	Vorm
Aihanmi katate dori	<i>Kokyu nage</i>	
Katate dori	<i>Nikyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Kote gaeshi</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Ude kime nage</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Kokyu nage</i>	
Sode dori	<i>Ikkyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Nikyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Sankyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
Katate ryote dori	<i>Nikyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Kote gaeshi</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Ude kime nage</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Kokyu nage</i>	
Ryote dori	<i>Irimi nage</i>	
	<i>Kokyu nage</i>	
Ushiro ryote dori	<i>Shiho nage</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Kote gaeshi</i>	<i>Omote + Ura</i>
Katadori menuchi	<i>Shiho nage</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Kote gaeshi</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Ude kime nage</i>	<i>Omote + Ura</i>
Shomen uchi	<i>Nikyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Sankyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Yonkyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Kotegaeshii</i>	<i>Omote + Ura</i>
Yokomen uchi	<i>Nikyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Sankyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Yonkyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Irimi nage</i>	
Chudan tsuki	<i>Nikyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
Chudan tsuki	<i>Sankyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Kote gaeshi</i>	
Jodan tsuki	<i>Hiji kime osae</i>	
	<i>Sankyo</i>	
	<i>Yonkyo</i>	



Exameneisen Kyu graden

Vervolg 2e Kyu

Suwari waza		
Shomen uchi	<i>Nikyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Sankyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Yonkyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Kote gaeshi</i>	

Hanmi handachi waza		
Katate dori	<i>Soto kaiten nage</i>	
	<i>Uchi kaiten nage</i>	

Wapen	
Bokken Shomenuchi	<i>Ikkyo</i>
Bokken Shomenuchi	<i>Hijikimaesae</i>
Bokken Shomenuchi	<i>Ushiro kiri otoshi</i>
Jonage waza	<i>Kokyunage nr. 1, 2 en 3</i>
Jokata	<i>nr. 1 t/m 10</i>
Tanto dori	<i>4 technieken op Tsuki</i>

Tevens de eisen van de 3^e kyu.

Minimale stageverplichting: 1x vanaf laatst behaalde examen



STICHTING AIKIDO KYORAKUKAN

共
楽
館

Exameneisen Kyu graden

Ikkyu (1e Kyu)

Aanval	Verdediging	Vorm
Aihanmi katate dori	<i>Koshi nage</i>	
Katate dori	<i>Sankyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Yonkyo</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Koshi nage</i>	
	<i>Jiyu waza</i>	
Katate ryote dori	<i>Kokyo nage</i>	
	<i>Juji garami</i>	
	<i>Jiyu waza</i>	
Ryote dori	<i>Jiyu waza</i>	
Ushiro ryote dori	<i>Irimi nage</i>	
	<i>Juji garami</i>	<i>Omote + Ura</i>
Katadori menuchi	<i>Koshi nage</i>	
	<i>Kokyo nage</i>	
	<i>Jiyu waza</i>	
Shomen uchi	<i>Shiho nage</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Ude kime nage</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Gokyo</i>	
	<i>Koshi nage</i>	
	<i>Kokyo nage</i>	
Yokomen uchi	<i>Shiho nage</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Kote gaeshi</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Ude kime nage</i>	<i>Omote + Ura</i>
	<i>Koshi nage</i>	
	<i>Kokyo nage</i>	
	<i>Jiyu waza</i>	
Chudan tsuki	<i>Hiji kime osae</i>	
	<i>Koshi nage</i>	
	<i>Jiyu waza</i>	
Jodan tsuki	<i>Koshi nage</i>	
	<i>Shiho nage</i>	
	<i>Soto kaiten nage</i>	
	<i>Uchi kaiten nage</i>	
	<i>Aiki otoshi</i>	
	<i>Ude garami</i>	
Mae geri	<i>Irimi nage</i>	
	<i>Kiriotoshi</i>	
Mawashi geri	<i>O Uchi Gari</i>	



Exameneisen Kyu graden

Vervolg 1e Kyu

Suwari waza		
Aihanmi katate dori	<i>Jiyu waza</i>	
Shomen uchi	<i>Jiyu waza</i>	

Wapen	
Bokken	<i>Eerste 9 bokken technieken uit het Yoseikan</i>
Bokken Shomenuchi	<i>Iriminage</i>
Ken no tebiki	<i>Ikkyo ura</i>
Ken no tebiki	<i>Nikyo ura</i>
Ken no tebiki	<i>Udekimenage</i>
Ken no tebiki (ai hanmi aanval)	<i>Shihonage (omte en ura)</i>
Jonage waza	<i>Kokyunage nr. 4, 5 en 6</i>
Jokata	<i>nr. 1 t/m 10 (tai ken)</i>
Tanto dori	<i>2 technieken op Yokomen</i>
Tanto dori	<i>2 technieken op Shomen</i>

Tevens de eisen van de 2^e kyu.

Minimale stageverplichting: 2x vanaf laatst behaalde examen