

Sanshinkai Aikido Nederland - Examen 1^e kyu

Voorwaarden

Om deel te kunnen nemen aan dit examen moet aan de volgende voorwaarden zijn voldaan:

- minimaal twaalf maanden drie maal per week aikido getraind sinds het vorige examen
- kennis en vaardigheden van vorige examens beheersen
- toestemming hebben verkregen van de examinerator

Basisvaardigheden

Groep	Vaardigheid	Uitleg
manieren om een jo vast te houden	omote	voor, beide duimen naar de punt
	ura	achter, beide pinken naar de punt
	hanomote	half voor, voorste hand duim naar de punt, achterste pink naar de punt
	hanura	half achter, voorste hand pink naar de punt, achterste duim naar de punt

Technische vaardigheden

Aanval		Techniek	Toelichting
SUWARIWAZA			<i>zittende technieken</i>
	1	ikkyo omote & ura	<i>ura: basis & variatie</i>
	2	yonkyo omote & ura	<i>ura: irimi tenkan</i>
		gyakuonkyu omote & ura	
	3	udegarami	tot en met osae
TACHIWAZA			<i>staande technieken</i>
shomenuchi	4	iriminage	1. tori: ushiro-ashi irimi tenkan sabaki, staat steeds met alleen rechts voor of links voor 2. uke: aanval rechts en links
	5	kotegaeshi	1. sankakutai sabaki, <i>links-rechts</i> 2. ura sankakutai sabaki (hitoemi sabaki), <i>voor-achter</i>
	6	aikiotoshi	<i>omote: mae-otoshi & ura: ushiro-otoshi</i>
	7	sankyogoshi	vanuit ikkyokuzushi
	8	shihonage	1. basis & 2. variatie
	9	iriminage	taninzudori

katatedori aihanmi	10	ikkyo omote	nikyokuzushi & sankyokuzushi
	11	aikigoshi & kaitennage	irimi tenkan sabaki <i>pols niet laten pakken</i>
katatedori gyakuhanmi	12	aikigoshi & kaitennage	tenkan sabaki
ryotedori	13	shihonage	8 verschillende vormen
	14	tenshinage	
	15	genkeikokyunage	
katate ryotedori	16	jyujigarami	1. kamihanen 2. shimohanen
	17	jyujigarami → kotegaeshi & jyujigarami → iriminage	renrakuhenkawaza
	18	kokyunage	verschillende ushiro-ashi irimi tenkan sabaki
ushiro ryotedori	19	sankyo	<i>mae-ashi tenshin:</i> 1. omote: yoko-ichimonji gedan 2. ura: tate-ichiminjo
	20	yonkyo	
	21	jyujigarami	
katadori menuchi	22	ikkyo	tenkan tenshin, twee vormen, rechts-links: 1. katanote 2. uchinote
	23	iriminage	
	24	tenchinage	
chudantsuki	25	sotokaitennage	1. nage 2. udegarami nikyo ura osae
	26	udegarami sankyo	theorie sankyo
	27	udegarami yonkyo	theorie yonkyo
yokomenuchi	28	shihonage	ushiro-ashi irimi tenkan, kiri-oroshi sabaki
	29	iriminage	
	30	jiyuwaza	
chudantsuki	31	ikkyo t/m yonkyo	1. omote: ushiro-ashi irimi tenkan tenshin 2. ura: mae-ashi irimi
katatedori aihanmi	32	ikkyo t/m yonkyo	omote: mae-ashi irimi

Wapentechnieken

Groep		Wapentechniek	Toelichting
KUMI NO TACHI			partnerwerk met bokken
	1	ichi no tachi	1) uchidachi (vader) 2) shidachi (zoon)
	2	ni no tachi	
	3	san no tachi	
	4	yon no tachi	
	5	go no tachi	
JO KATA			solowerk met jo
jokata	6	1 ^e Ikeda sensei	omote
	7	2 ^e Ikeda sensei	ura
	8	3 ^e Ikeda sensei	hikiotoshi
	9	4 ^e Ikeda sensei	maeotoshi
	10	38 Tada sensei	zonder partner
HOJO NO KATA *			1 ^e kata Kashima Shinden Jikishinkage-ryu
	11	haru no tachi	lente 1) uchidachi (vader) 2) shidachi (zoon)
	12	natsu no tachi	zomer 1) uchidachi (vader) 2) shidachi (zoon)
	13	aki no tachi	herfst 1) uchidachi (vader) 2) shidachi (zoon)

* Optioneel, want dit is een keuze van de dojo waar de kandidaat traint.

Theoretische kennis

Sanshinkai aikido is samengesteld uit drie pilaren. Aikido is de meest belangrijke. Om lichamelijk gezond te zijn en te herstellen van intensief trainen is er als tweede pilaar genkikai toegevoegd. Dit is een verzameling van gezondheidsoefeningen deze zijn afkomstig uit andere disciplines zoals Nishi Shiki, Shinshin-toitsu-do en Seitai.

De derde pilaar is de hojo (no kata) uit Kashima Shinden Jikishinkage-ryu waarin houding, balans, ademhaling, afstand, timing en andere basisaspecten van zwaardvechten worden getraind. De achterliggende principes van deze drie pilaren zijn hetzelfde waardoor wat in aikido te leren is ook wordt ontdekt vanuit een gezondheids- en krijgskunstperspectief.

Colofon

Deze exameneisen voor Sanshinkai Aikido zijn opgesteld door Masatomi Ikeda, voormalig Aikikai Aikido Hombu shihan en voormalig technisch directeur van de ACSA. Een toelichting is gemaakt door Eric Graf. Vertalingen en verdere verbeteringen zijn van Sander van Geloven, Sanshinkai Aikido Nederland. Hergebruik CC BY-SA 4.0, 6 november 2024.