

Sanshinkai Aikido Nederland - Examen 2^e kyu

Voorwaarden

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

- minimaal tien 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
begrippen	renrakuhenkawaza	aan elkaar gekoppelde technieken
	karami-osae	immobilisatie met gekruiste arm
taisabaki & ashisabaki lichaams- en voetverplaatsing	sankakutai	driehoekspositie van het lichaam
	sankakutai omote (hanmi)	driehoek is aan voorzijde
	sankakutai ura (hitoemi)	driehoek is aan achterzijde
suburi bokken & jo	gyaku-kesagiri	omgekeerde diagonale slag van gedan naar hasso
	yokogiri	zijwaartse slag (horizontaal)

Technische vaardigheden

Aanval		Techniek	Toelichting
SUWARIWAZA			<i>zittende technieken</i>
shomenuchi kiawase	1	ikkyo omote & ura	<i>ura in basis en doorgaande variatie</i>
	2	sankyo omote & ura	<i>ura via irimi tenkan</i>
	3	kotegaeshi	tot en met osae
TACHIWAZA			<i>staande technieken</i>
shomenuchi kiawase	4	iriminage	1) theorie iriminage 2) theorie kotegaeshi
	5	kotegaeshi	
	6	sumiotoshi	basis en variatie
	7	ikkyogoshi	vanuit ikkyokuzushi
	8	shihonage	tot en met osae
	9	ikkyo ura	taninzudori

katatedori aihanmi	10	iriminage	tenkan sabaki vanuit ikkyokuzushi renrakuhenkawaza	basis
	11	kotegaeshi		
	12	nikyo ura → kotegashi		via hijikime-osae
	13	sankyo	1) omote: kleine tenkan, dan tenshin 2) ura: ushiro-ashi irimi met verticale snijbeweging kiri oroshi, dan kleine kaiten	
katatedori gyakuhanmi	14	sankyo omote & ura	irimi tenkan tenshin sabaki, jodankuzushi	
ryotedori	15	kotegaeshi	1) ushiro-ashi irimi tenkan 2) mae-ashi irimi tenkan	
	16	iriminage	basis & variatie, ontsnap met jodan yin pakking	
katate ryotedori	17	kaitenotoshi	"De Denker van Rodin" 1) omote: irimi tenkan (kamihanen), initiëel contact hand is chudan yang ura 2) ura: ushiro-ashi tenkan (shimohanen) initiëel contact hand jodan yang omote	
	18	kotegaeshi	tanren, basis en variatie 1) basis 18 tenkan tenshin shimohanen	
	19	iriminage	2) basis 19 tenkan ushiro ashi irimi ikkyo-undo	
ushiro ryotedori	20	ikkyo omote & ura	1) omote: yoko-ichimonji gedan 2) ura (variatie?): tate-ichimonji	begin met mae-ashi tenshin en daarna mae-ashi irimi
	21	nikyo omote & ura	yoko-ichimonji gedan ura: via hijikimi-osae	
	22	shihonage	karami osae, twee vormen	
katadorimenuchi	23	kotegaeshi	tenkan tenshin shimohanen	
	24	shihonage	1) kata no te 2) uchi no te	
	25	genkeikokyunage		
chudantsuki	26	hijikime-osae omote & ura	1) omote: uchi sabaki 2) ura: sotosabaki met gyaku kesagiri	
	27	iriminage	sotosabaki met haak om de nek	
yokomenuchi	28	udekimenage	ushiro-ashi irimi tenkan makiotoshi	omote & ura
	29	kotegaeshi		basis en variatie
	30	jiyuwaza		
shomenuchi kiawase	31	ikkyo t/m yonkyu	1) omote: mae-ashi irimi 2) ura: ushiro-ashi irimi	
chudantsuki	32	ikkyo t/m yonkyu	alleen omote: ushiro-ashi irimi tenkan tenshin	

Wapentechnieken

Groep		Wapentechniek	Toelichting
KUMI NO TACHI			<i>partnerwerk met bokken (uchidachi & shidachi)</i>
	1	ichi no tachi	<i>1^e zwaardkata</i>
	2	ni no tachi	<i>2^e zwaardkata</i>
	3	san no tachi	<i>3^e zwaardkata</i>
	4	yon no tachi	<i>4^e zwaardkata</i>
JO KATA			<i>solowerk met jo</i>
	5	1 ^e Ikeda sensei	<i>omote</i>
	6	2 ^e Ikeda sensei	<i>ura</i>
	7	3 ^e Ikeda sensei	<i>hikiotoshi</i>
	8	4 ^e Ikeda sensei	<i>maeotoshi</i>
HOJO NO KATA *			<i>1^e kata Kashima Shinden Jikishinkage-ryu</i>
	9	haru no tachi	<i>lentezwaardkata (uchidachi & shidachi)</i>
	10	natsu no tachi	<i>zomerzwaardkata (uchidachi & shidachi)</i>

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

Theoretische kennis

Technieken zijn verbonden met hoogte en organen in het lichaam zoals hieronder is getoond.

Technieken	Hoogte	Elementen en verwante organen
yonkyo shihonage	jodan	vuur (geest) hersenen en zenuwstelsel
sankyo iriminage	hasso no kamae	wind (emoties) longen en ademhalingsstelsel
nikyo kotegaeshi	chudan	aarde (innerlijk leven) darmen en spijsverteringskanaal
ikkyo sumiotoshi	gedan (en waki gamae)	water (vitale behoeften) blaas en urineleider

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.