

Sanshinkai Aikido Nederland - Examen 4^e kyu

Voorwaarden

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

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

Basisvaardigheden

Hieronder staan de basisvaardigheden, met tussen vierkante haken de letterlijke vertaling.

Groep	Vaardigheid	Uitleg
begrippen	kakarigeiko	meerdere aanvallers om de beurt
	kigata	vloeiende uitvoering, dynamisch
	tanren	gedisciplineerde training, statisch
	kamae	(krijgs)houding
	tate ichi monji	verticale rechte lijn
	yoko ichi monji	horizontale rechte lijn
	jodankuzushi	steek of stoot naar hoogste niveau
	kamihanen	halve cirkel bovenlangs
	shimohanen	halve cirkel onderlangs
taisabaki & ashisabaki lichaams- en voetverplaatsing	tsugi ashi	achterste voet stapt, blijft achter voorste voet, daarna stapt voorste voet, begin en einde in kamae
	okuri ashi	voorste voet stapt eerst, achterste voet volgt, begin en einde in kamae
	ayumi ashi	achterste voet stapt eerst, voorbij voorste voet, daarna stapt achterste voet, begin en einde in kamae
ukemi vallen en rollen [ontvangen met lichaam]	gyaku kaiten ukemi	omgekeerd rollen, ander been voor

Technische vaardigheden

Aanval		Techniek	Toelichting	
SUWARIWAZA			zittende technieken	
shomenuchi kiawase	1	ikkyo omote	<i>basis, tenshin irimi</i>	osae
	2	ikkyo ura	1) <i>basis, irimi tenkan</i> 2) <i>doorgaand, mae ashi tenkan</i>	

TACHIWAZA			staande technieken	
shomenuchi kiawase	3	ikkyo omote		osae
	4	ikkyo ura		
	5	nikyo omote		
	6	nikyo ura	via hijikimeosae	
	7	ikkyo ura	kakarigeiko, twee uke	
katatedori aihanmi	8	shihonage omote	1) direct, contact chudan yin omote 2) tenkan tenshin, contact jodan yang omote 3) irimi tenkan tenshin, contact jodan yang	jodankuzushi, behalve voor iriminage bij irimi tenkan
	9	shihonage ura		
	10	iriminage		
	11	kotegaeshi		
	12	udekimenage		bij 1) omote, bij 2) omote & ura, bij 3) ura
	13	uchikaitennage	contact gyakuhanmi, irimi tenkan, omote & ura	
katatedori gyakuhanmi	14	ikkyo omote	irimi tenkan tenshin	
	15	ikkyo ura	1) irimi tenkan tenshin, contact chudan yang omote	bij 1) variatie, bevrijd contact jodan yang bij 2) basis, atemi
	16	kotegaeshi	2) tenkan tenshin, contact jodan yang omote	
	17	iriminage	bevrijd contact jodan yin	
ryotedori	18	shihonage omote	1) direct	
	19	shihonage ura	2) irimi tenkan	
	20	tenchinage	vier vormen, vrij	
	21	genkeikokyunage		
	22	udekimenage	irimi tenkan	bevrijd contact chudan yin
	23	kiriotoshi chinshin		jodankuzushi
katate ryotedori	24	udekimenage	tenkan tenshin, contact jodan yang omote	
	25	kotegaeshi	kigata irimi tenkan tenshin, contact chudan yin omote	
ushiro ryotedori	26	kotegaeshi	1) theorie kotegaeshi, tate ichi monji 2) theorie iriminage, yoko ichi monji	
	27	shihonage	omote, karamiosae, tate ichi monji, twee vormen	

katadorimenuchi	28	kotegaeshi	1) <i>uchinote</i> 2) <i>katanote</i>
	29	shihonage	
yokomenuchi	30	shihonage	<i>tegenaanval yokomen, omote & ura</i>
	31	iriminage	<i>makiotoshi</i>
	32	kotegaeshi	

In de digitale versie zit in de tabel hierboven op de nummers links naar voorbeeld filmpjes.

Theoretische kennis

Vanuit ikkyo als principe, zie exameneisen voor de 5^e kyu, komen de expressies yin en yang voort. Deze zijn verbonden aan de moedertechniek genkeikokyunage en de vaderstechniek tenchinage. De expressies van yin en yang zijn ook te vinden in alle onderdelen van elke andere techniek.

Uit de moeder- en vaderstechniek komen vier basistechnieken voort, ikkyo, kotegaeshi, iriminage en shihonage. Deze zes technieken spannen de complete ruimte op waarin alle technieken van Sanshinkai Aikido zijn te vinden. Masatomi Ikeda sensei heeft dit didactische systeem ontwikkeld om aikido in al zijn facetten te kunnen ontdekken. Deze zes technieken liggen aan de grondslag hiervan omdat ze onderling zo verschillen en dat vanaf de 6^e kyu de aikidoka hier al kennis mee maakt.

Zoals eerder uitgelegd, de vier basistechnieken zijn verbonden aan karakteristieke principes, maar niet puur een enkel principe. Elke techniek is samengesteld van in meer of mindere mate gebruik van alle principes. Karakteristiek voor de basistechnieken is dat ze een gebalanceerde samenstelling van deze principes hebben en hierdoor op de hoekpunten staan van de ruimte waarin alle technieken te vinden zijn. Deze verhoudingen zijn te vinden in onderstaand schema.

Samenstelling	ikkyo	kotegaeshi	iriminage	shihonage
boven-onder	40%	20%	20%	20%
links-rechts	20%	40%	20%	20%
voor-achter	20%	20%	40%	20%
spiraal	20%	20%	20%	40%

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.