

Sanshinkai Aikido Nederland - Examen 5^e kyu

Voorwaarden

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

- minimaal zes maanden één 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	jodan	hoog, niveau van keel en hoofd
	chudan	midden, niveau van buik en torso
	gedan	laag, niveau van kruis en benen
	kamiza	vooraan in de dojo met portret o-sensei en vaak kalligrafie [zetel van de goden]
	kiai	strijdkreet [bundeling van energie]
	atemi	slag of stoot tegen het lichaam
	jo	houten stok
	bokken	houten zwaard
	tanto	mes of dolk
	osae	immobilisatie, meestal op de grond
	ichi, ni, san, shi / yon, go, roku, sichi, hachi, kyu, jyu	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
taisabaki & ashisabaki lichaams- en voetverplaatsing	mae ashi tenshin	diagonaal naar achteren uit de lijn stappen met achterste voet en voorste voet aansluiten
	ushiro ashi tenshin	diagonaal naar achteren uit de lijn stappen met voorste voet en achterste voet aansluiten
	hiki ashi	achterwaarts stappen met voorste voet, het omgekeerde van irimi
ukemi valbreken en rollen [ontvangen met lichaam]	yoko ukemi	zijwaarts valbreken
	yoko kaiten ukemi	zijwaarts rollen
	mae ukemi	voorwaarts valbreken

Technische vaardigheden

Aanval		Techniek	Toelichting	
TACHIWAZA			staande technieken	
shomenuchi kiawase	1	iriminage	<i>ushiro ashi irimi tenkan kaiten mae ashi irimi</i>	<i>theorie iriminage</i>
	2	kotegaeshi	<i>ushiro ashi irimi tenkan</i>	<i>theorie kotegaeshi</i>
	3	ikkyo omote	<i>mae ashi irimi, zigzagbeweging</i>	<i>basis, osae op de grond</i>
	4	ikkyo ura	<i>ushiro ashi irimi tenkan kaiten</i>	<i>basis, osae op de grond</i>
	5	sumiotoshi	<i>ushiro ashi irimi tenkan tenshin irimi</i>	<i>hoekworp, basis</i>
	6	uchikaitennage	<i>ushiro ashi irimi tenkan tenshin irimi kaiten</i>	<i>binnendoor-draaiworp, basis 1) omote 2) ura</i>
katatedori aihanmi	7	ikkyo omote	<i>hand is bij contact jodan yang omote, handpalm is naar gezicht uke gericht</i>	<i>kleine tenkan tenshin, zigzagbeweging, osae op de grond</i>
	8	ikkyo ura		<i>ushiro ashi irimi tenkan kaiten, osae op de grond</i>
	9	nikyo omote		<i>kleine tenkan tenshin, duim achter duim, osae op de grond</i>
	10	nikyo ura		<i>ushiro ashi irimi tenkan, kesageri hasso kesageri, osae op de grond</i>
	11	iriminage	<i>hand is bij contact chudan yin omote, handpalm is naar buik tori, basis (1) & variatie (2)</i>	<i>1) theorie iriminage 2) theorie kotegaeshi</i>
	12	kotegaeshi		<i>1) theorie kotegaeshi 2) theorie iriminage</i>
katatedori gyakuhanmi	13	shihonage omote	<i>hand is bij contact chudan yang omote, handpalm is naar buik uke gericht</i>	<i>1) directe ingang 2) ingang irimi tenkan tenshin</i>
	14	shihonage ura		
	15	tenchinage		<i>directe ingang</i>
	16	genkeikokyunage		<i>directe ingang, tenshin</i>
	17	uchikaitennage	<i>atemi gezicht 1) directe ingang, contact chudan yang omote, omote & ura 2) tenkan tenshin, contact jodan yang omote, omote & ura</i>	
	18	sotokaitennage	<i>atemi gezicht 1) directe ingang, contact chudan yang omote, omote & ura 2) tenkan tenshin, contact jodan yang omote, omote & ura</i>	

ryotedori	19	tenchinage	1) directe ingang, vormen 1 & 2 2) ingang irimi tenkan, vormen 3 & 4	
	20	genkeikokyunage	1) directe ingang, vormen 1 & 2 2) ingang irimi tenkan, vormen 3 & 4	
	21	shihonage omote	1) directe ingang 2) ingang irimi tenkan	
	22	shihonage ura	1) directe ingang 2) ingang irimi tenkan	
chudantsuki	23	ikkyo (gokyo)	uchisabaki	beweeg binnenlangs
	24	kotegaeshi	sotosabaki	beweeg buitenlangs

Theoretische kennis

De vier basistechnieken zijn verbonden met tenchinage en genkeikokyunage volgens onderstaand schema. De uitleg eronder is makkelijker te begrijpen als deze in de dojo fysiek wordt voorgedaan.

ikkyo als principe, niet de techniek geen dualiteit, object en subject zijn gelijk			
tenchinage vadertechniek expressie yang		genkeikokyunage moedertechniek expressie yin	
ikkyo 1 ^e zoontechniek element water	iriminage 2 ^e zoontechniek element wind	kotegaeshi 1 ^e dochtertechniek element aarde	shihonage 2 ^e dochtertechniek element vuur
uchikaitennage opeenvolging van alle zoon- en dochtertechnieken 5 ^e element			

Uit het neutrale principe van ikkyo worden twee expressies geboren; yin en yang. Aan yin is de moedertechniek genkeikokyunage verbonden met een vrouwelijke expressie. De vadertechniek is tenchinage, heeft een mannelijke expressie en is verbonden met ying. Samen hebben deze hoofdtechnieken vier kinderen, de vader heeft twee zonen, ikkyo en iriminage, en de moeder heeft twee dochters, kotegaeshi en shihonage. De vader- en moedertechniek zijn fysiek te construeren uit hun kinderen. De hele familie is samen te vatten in uchikaitennage. Deze techniek drukt stap voor stap alle vier de elementen uit in een gelijke verhouding met balans in yin en yang.

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, 26 oktober 2024.