

Sanshinkai Aikido Nederland - Examen shodan

Voorwaarden

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

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

Technische vaardigheden

Aanval		Techniek	Toelichting
SUWARIWAZA			<i>zittende technieken</i>
shomenuchi kiawase	1	ikkyo t/m yonkyo omote & ura	
	2	jyuuwaza	
TACHIWAZA			<i>staande technieken</i>
shomenuchi kiawase	3	iriminage & variatie tenchinage	<i>irimi tenkan tenshin irimi</i>
	4	kotegaeshi	basis & variatie, beide met vallen
	5	aikigoshi	basis met atemi & variatie met hikitsuki
	6	sumiotoshi	basis & variatie, beide met vallen
	7	udegarami	nage & osae met einde nikyo ura
shomenuchi	8	jyuuwaza	
katatedori aihanmi	9	ikkyo	1. ushiro-ashi irimi tenkan tenshin: ura 2. tenkan tenshin: omote, <i>theorie nikyo</i>
katatedori gyakuhanmi	10	ikkyo	1. ushiro-ashi irimi tenkan tenshin: omote 2. tenkan tenshin: ura
katatedori aihanmi	11	iriminage & kotegaeshi	tenkan tenshin sabaki, jodansabaki (<i>jodankuzushi</i>)
katatedori gyakuhanmi	12	iriminage & kotegaeshi	
katatedori aihanmi	13	jyuuwaza	
katatedori gyakuhanmi	14	jyuuwaza	
ryotedori	15	kokyunage	1. nentenmaki-otoshi 2. maki-otoshi 3. andere
ryo-eridori	16	kokyunage	taninzudori

katate ryotedori	17	shihonage	1. tanren, tenkan tenshin sabaki: a) jujimusubi b) tekubigaeshi 2. karamiosae, tenkan tenshin sabaki: a) kamihanen sabaki b) shimohanen sabaki
	18	jiyuwaza	
ushiro ryotedori	19	chinshin kokyunage	
	20	koshinage	
	21	kotegaeshi	verschillende
	22	jiyuwaza	
katadori menuchi	23	ikkyo	1. mae-ashi irimi: omote 2. ushiro-ashi irimi tenkan: ura 3. tenkan tenshin uchinote: omote 4. tenkan tenshin katanote: omote
	24	jiyuwaza	tenkan tenshin sabaki
chudantsuki	25	uchikaitensankyo	ura sabaki
	26	shihonage	omote sabaki
	27	jiyuwaza	
yokomenuchi	28	teguruma	
	29	shihonage	1. tori: mae-ashi tenkan, mikirisabaki, daarna ushiro-ashi irimi tenkan
	30	kotegaeshi	2. uke: aanval rechts-links of rechts-rechts (gyaku-yokomenuchi)
	31 A	ikkyo t/m gokyo	1. ushiro-ashi irimi tenkan, tataki-otoshi: omote 2. mae-ashi irimi irimi, tataki-otoshi: ura
shomenuchi	31 B	ikkyo t/m gokyo (alternatief 31A)	1. mae-ashi irimi: omote 2. ushiro-ashi irimi tenkan: ura
tanto	32	tantodori	<i>chudantsuki & yokomenuchi</i>

Wapentechnieken

Groep		Wapentechniek	Toelichting
KUMI NO TACHI			bokkenkata met partner
	1	ichi no tachi	uchidachi (vader) & shidachi (zoon)
	2	ni no tachi	
	3	san no tachi	
	4	yon no tachi	
	5	go no tachi	
	6	kimusubi no tachi	
JO KATA			
	7	1 ^e Ikeda sensei	omote, solo
	8	2 ^e Ikeda sensei	ura, solo
	9	3 ^e Ikeda sensei	hiki-otoshi, solo
	10	4 ^e Ikeda sensei	mae-otoshi, solo
	11	38 Tada sensei	omote, solo en met partner

Theoretische kennis

Relaties tussen aikido en principes zijn te vinden in onderstaand schema.

Natuurlijk element	Basistechniek aikido	Bewegingsrichting
water	ikkyo / sumi-otoshi	boven-onder (onder-boven)
aarde	nikyo / kotegaeshi	links-rechts (rechts-links)
lucht	sankyo / iriminage	voor-achter (achter-voor)
vuur	yonkyo / shihonage	spiraal of cirkel

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.