

AIKIDOJO POORT EXAMENEISEN

6^e KYU

ALGEMENE BEGRIPPEN EN OEFENINGEN	VERKLARING
TACHI-WAZA TATE SUWARI-WAZA SUWATE SEIZA KIZA KAMAI: HIDARI-HANMI MIGI-HANMI KATATE-DORI AI-HANMI GYAKU-HANMI RYOTE-DORI (OOK WEL MOROTE-DORI) RYOTE-DORI-RYOTE-MOCHI SHOMEN-UCHI YOKOMEN-UCHI TORIFUNE FURITAMA SHIKKO HAISHIN-UNDO SUWARI-WAZA KOKYU-HO	STAANDE VORM GA STAAN ZITTENDE VORM GA ZITTEN ZITTEN OP DE KNEIËN ZITTEN MET OPGETROKKEN TENEN BASISTAND: LINKERBEEN VOOR RECHTERBEEN VOOR PAK DE POLS ... MET DEZELFDE HAND IN SPIEGELBEELD MET TWEE HANDEN MET TWEE HANDEN OP TWEE POLSEN RECHTE SLAG (ZOALS MET ZWAARD) SCHUINE SLAG (ZOALS MET ZWAARD) ROEIOEFENING HANDEN SCHUDDEN VOOR CENTRUM KNIELOPEN RUGSTREK OEFENING MET PARTNER ADEMHALINGSKRACHT OEFENING

TAI-SABAKI (LICHAAMSVERPLAATSING)	VERKLARING
IRIMI TENKAI TENKAN IRIMI-TENKAI (OOK WEL KAITEN) IRIMI-TENKAN IKKYO-UNDO SHIHO-GIRI	INSTAPPEN DRAAIEN ZONDER STAP DRAAIEN, STAP ACHTERUIT INSTAPPEN, DRAAIEN ZONDER STAP INSTAPPEN, DRAAIEN, STAP ACHTERUIT TAI-SABAKI IN VIER RICHTINGEN

UKEMI (VALBREKEN)	VERKLARING
TACHI-WAZA EN SUWARI-WAZA MAE-UKEMI-CHOKUTO YOKO-UKEMI-CHOKUTO USHIRO-UKEMI-CHOKUTO MAE-UKEMI-KAITEN YOKO-UKEMI-KAITEN USHIRO-UKEMI-KAITEN	VOOROVER VALLEN ZIJWAARTS VALLEN ACHTERUIT VALLEN VOORUIT ROLLEN ZIJWAARTS ROLLEN ACHTERUIT ROLLEN

TECHNIEKEN (ZOWEL OMOTE ALS URA)

STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
TACHI-WAZA	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	IKKYO	1 ^e VORM (ARMPIN OP ELLEBOOG)
	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	IRIMI-NAGE	INGAANDE WORP (HAND IN NEK)
	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	SHIHO-NAGE	4 RICHTINGEN WORP
SUWARI-WAZA	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	IKKYO	
	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	IRIMI-NAGE	
	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	SHIHO-NAGE	

AIKIDOJO POORT EXAMENEISEN

5^e KYU

ALLE EXAMENEISEN 6^e KYU PLUS:

TECHNIEKEN (ZOWEL OMOTE ALS URA)

STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
TACHI-WAZA	YOKOMEN-UCHI TSUKI	IKKYO	
		IRIMI-NAGE	
		SHIHO-NAGE	
TACHI-WAZA	AI-HANMI GYAKU-HANMI	KOKYUROKYU-YOSEI-HO (OMOTE – URA – SOKUMEN)	ADEMHALINGSKRACHTOEFENING
		KOKYU-NAGE	ADEMHALINGSKRACHTWORP
TACHI-WAZA	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	NIKYO SANKYO	2 ^e VORM, KLEM OP DE POLS 3 ^e VORM, VERDRAAIING HAND
SUWARI-WAZA	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI		
TACHI-WAZA	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	KOTE-GAESHI	POLS OPROLLEN
SUWARI-WAZA	AI-HANMI		
TACHI-WAZA	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	UDEKIME-NAGE	ARM KLEM WORP
		UCHI-KAITEN-NAGE	RADDRAAIWORP ONDER DE ARM
		TENCHI-NAGE	HEMEL EN AARDE WORP

AIKIDOJO POORT EXAMENEISEN

4^e KYU

ALLE EXAMENEISEN 5^e KYU PLUS:

TECHNIEKEN (ZOWEL OMOTE ALS URA)

STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
HANMI-HANTACHI	GYAKU-HANMI	IKKYO	
SUWARI-WAZA	SHOMEN-UCHI YOKOMEN-UCHI TSUKI	IRIMI-NAGE SHIHO-NAGE	
TACHI-WAZA	MOROTE-DORI KATA-DORI SODE-DORI MUNE-DORI		
SUWARI-WAZA	GYAKU-HANMI	KOKYUROKYU-YOSEI-HO KOKYU-NAGE	
TACHI-WAZA	SHOMEN-UCHI		
SUWARI-WAZA	GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	NIKYO SANKYO	
TACHI-WAZA	YOKOMEN-UCHI MOROTE-DORI TSUKI	KOTE-GAESHI	
SUWARI-WAZA	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	UDEKIME-NAGE UCHI-KAITEN-NAGE TENCHI-NAGE	
TACHI-WAZA	YOKOMEN-UCHI MOROTE-DORI TSUKI		
TACHI-WAZA	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCH YOKOMEN-UCHI	YONKYO SOTO-KAITEN-NAGE SUMI-OTOSHI UCHI-KAITEN-SANKYO	POLSKLEM BUITENKANT RADDRAAIWORP WORP OP DE ELLEBOOG
TACHI-WAZA	SHOMEN-UCH	GOKYO	VERDEDIGING TEGEN MES

AIKIDOJO POORT EXAMENEISEN

3^e KYU

ALLE EXAMENEISEN 4^e KYU PLUS:

TECHNIEKEN (ZOWEL OMOTE ALS URA)

STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
HANMI-HANTACHI	SHOMEN-UCH TSUKI	IKKYO IRIMI-NAGE SHIHO-NAGE	
SUWARI-WAZA	MOROTE-DORI KATA-DORI SODE-DORI MUNE-DORI		
TACHI-WAZA SUWARI-WAZA	RYOTE-DORI-RYOTE- MOCHI		
TACHI-WAZA	KATA-DORI-MEN-UCHI USHIRO-RYOTE-DORI		
HANMI-HANTACHI	GYAKU-HANMI	KOKYUROKYU-YOSEI-HO KOKYU-NAGE	
SUWARI-WAZA	SHOMEN-UCHI		
HANMI-HANTACHI	GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	NIKYO SANKYO	
SUWARI-WAZA	YOKOMEN-UCHI MOROTE-DORI TSUKI	KOTE-GAESHI UDEKIME-NAGE/JUJI-NAGE UCHI-KAITEN-NAGE	
TACHI-WAZA	KATA-DORI SODE-DORI MUNE-DORI	TENCHI-NAGE	
	TSUKI	SOTO-KAITEN-NAGE UCHI-KAITEN-SANKYO	
SUWARI-WAZA	AI-HANMI GYAKU-HANMI SHOMEN-UCH YOKOMEN-UCHI	YONKYO SOTO-KAITEN-NAGE SUMI-OTOSHI UCHI-KAITEN-SANKYO GOKYO	POLSKLEM BUITENKANT RADDRAAIWORP WORP OP DE ELLEBOOG VERDEDIGING TEGEN MES
TACHI-WAZA	AI-HANMI	ROKKYO/UDE-HISHIGI/HIJI-KIME-OSAE	BEGIN ALS IKKYO, ELLEBOOGKLEM
		UDE-GARAMI-NAGE	OVER ARM EIGEN POLS PAKKEN VANUIT IKKYO EN SHIHO-NAGE
	GYAKU-HANMI	UCHI-KAITEN-KATA-KATAME	ALS WORP, EINDIG MET ELLEBOOGKLEM

AIKIDOJO POORT EXAMENEISEN

2^e KYU

ALLE EXAMENEISEN 3^e KYU PLUS:

TECHNIEKEN (ZOWEL OMOTE ALS URA)

STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
HANMI-HANTACHI	YOKOMEN-UCH MOROTE-DORI	IKKYO IRIMI-NAGE SHIHO-NAGE	
TACHI-WAZA	USHIRO-RYOTE-DORI USHIRO-RYOKATA-DORI MUNE-DAKA-SHIME KUBI-SHIME		
HANMI-HANTACHI	SHOMEN-UCHI MOROTE-DORI RYOTE-DORI RYOTE-MOCHI	KOKYU-NAGE	
TACHI-WAZA	MOROTE-DORI RYOTE-DORI RYOTE-MOCHI	KOKYUROKYU-YOSEI-HO	
HANMI-HANTACHI	YOKUMEN-UCHI MOROTE-DORI TSUKI	NIKYO SANKYO KOTE-GAESHI UDEKIME-NAGE/JUJI-NAGE	
TACHI-WAZA	USHIRO-RYOKATA-DORI KATA-DORI MEN-UCHI	UCHI-KAITEN-NAGE TENCHI-NAGE	
SUWARI-WAZA	KATA-DORI SODE-DORI MUNE-DORI		
TACHI-WAZA	TSUKI	SOTO-KAITEN-NAGE UCHI-KAITEN-SANKYO	
HANMI-HANTACHI	GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI	YONKYO SOTO-KAITEN-NAGE SUMI-OTOSHI UCHI-KAITEN-SANKYO GOKYO	POLSKLEM BUITENKANT RADDRAAIWORP WORP OP DE ELLEBOOG VERDEDIGING TEGEN MES
SUWARI-WAZA	AI-HANMI	ROKKYO/UDE-HISHIGI/HIJI-KIME-OSAE UDE-GARAMI-NAGE	BEGIN ALS IKKYO, ELLEBOOGKLEM OVER ARM EIGEN POLS PAKKEN VANUIT IKKYO EN SHIHO-NAGE
TACHI-WAZA	AI-HANMI	UCHI-KAITEN-KATA-KATAME KOSHI-NAGE	ALS WORP, EINDIG MET ELLEBOOGKLEM HEUPWORP

AIKIDOJO POORT EXAMENEISEN

1^e KYU

ALLE EXAMENEISEN 2^e KYU PLUS:

TECHNIEKEN (ZOWEL OMOTE ALS URA)

STAND	AANVAL	TECHNIEK	VERKLARING
HANMI-HANTACHI	USHIRO-RYOKATA-DORI	IKKYO IRIMI-NAGE SHIHO-NAGE	
TACHI-WAZA	TSUKI	KOKYU-NAGE KOKYUROKYU-YOSEI-HO	
HANMI-HANTACHI	USHIRO-RYOKATA-DORI	NIKYO SANKYO	
TACHI-WAZA	RYOTE-DORI RYOTE-MOCHI	KOTE-GAESHI UDEKIME-NAGE/JUJI-NAGE	
SUWARI-WAZA	KATA-DORI MEN-UCHI	UCHI-KAITEN-NAGE TENCHI-NAGE	
TACHI-WAZA	TSUKI MOROTE-DORI	YONKYO SOTO-KAETEN-NAGE SUMIOTOSHI UCHI-KAETEN-SANKYO GOKYO	
TACHI-WAZA	GYAKU-HANMI	ROKKYO/UDE-HISHIGI/HIJI-KIME-OSAE UDE-GARAMI-NAGE	BEGIN ALS IKKYO, ELLEBOOGKLEM OVER ARM EIGEN POLS PAKKEN VANUIT IKKYO EN SHIHO-NAGE
SUWARI-WAZA	AI-HANMI	UCHI-KAITEN-KATA-KATAME	ALS WORP, EINDIG MET ELLEBOOGKLEM
TACHI-WAZA	GYAKU-HANMI	KOSHI-NAGE	HEUPWORP
TACHI-WAZA SUWARI-WAZA	GYAKU-HANMI SHOMEN-UCHI AI-HANMI	JUJI-GARAMI-NAGE	PLUSTEKEN-KNOOP WORP