

# 合氣道

AIKIDO

Geheugensteuntje voor beginners  
Deel I

## **GEHEUGENSTEUNTJE VOOR BEGINNERS**

Deze handleiding is geenszins een AIKIDO-lessenreeks of een onderwijsmethode. Ze heeft enkel tot doel de beginneling erbij te helpen de namen van de aanvallen en de voornaamste bewegingen beter te onthouden. Daartoe heeft men voor de 6° en de 5° KYU de naam van elke greep verbonden aan een schets die de techniek op zijn meest representatieve moment toont. Vanaf de 4° KYU moet de beoefenaar voldoende vertrouwd zijn met de Japanse naam van de aanvallen en grepen opdat de schetsen overbodig zouden worden.

In deze handleiding is ook een woordenlijst opgenomen met Japanse termen die het meest voorkomen tijdens de training en een zeer oppervlakkige samenvatting van het mentaal aspect van de "anders als de andere" vechtkunst.

## **BASISWOORDENLIJST**

DOJO: trainingszaal

KAMIZA: de ereplaats in de Dojo waar zich de foto van UESHIBA SENSEI bevindt

TATAMI: de matten waarop getraind wordt

REI: de groet

ONEGAI SHIMAZU: de groet die aan het begin van de les gezegd wordt

DOMO ARRIGATO GOZAI MASHITA: de groet op het einde

UKEMI MAE: voorwaarts rollen

UKEMI UCHIRO: achterwaarts rollen

UKEMI YOKO: zijwaarts rollen

SENSEI: de meester

KEIKOGI of KIMONO: het wit pak dat we dragen

HAKAMA: zwarte broekrok die de gevorderden dragen

BOKKEN: houten zwaard

JO: houten stok

## **BASISTECHNIEKEN**

### 5 WORPEN

1. Shihonage
2. Kotegaeshi
3. Iriminage
4. Kaitenage
5. Tenchinage

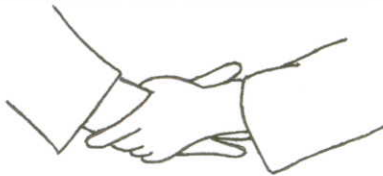
### 5 IMMOBILISATIEGREPEN

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Gokyo

## AANVALSVORMEN

### AIHANMI KATATEDORI

polsgreep van de tegenovergestelde hand



### GYAKUHANMI KATATEDORI

polsgreep van de overeenstemmende hand



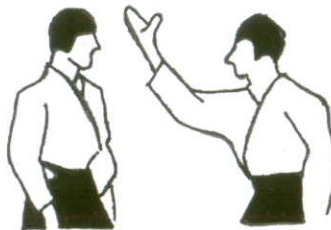
### SHOMEN UCHI

slag met de zijkant van de hand recht op het voorhoofd



### YOKOMEN UCHI

zijdelingse slag op het hoofd met de zijkant van de hand



## Naar 6° KYU

### TACHI WAZA

Aihanmi katatedori iriminage	omote	ura
Aihanmi katatedori kotegaeshi		
Aihanmi katatedori ikkyo	omote	ura
Aihanmi katatedori shihonage	omote	ura
Aihanmi katatedori uchikaitennage		
Aihanmi katatedori sankyo		
Shomenuchi iriminage		

UKEMI WAZA technieken om te vallen

SHIKKO verplaatsing op de knieën

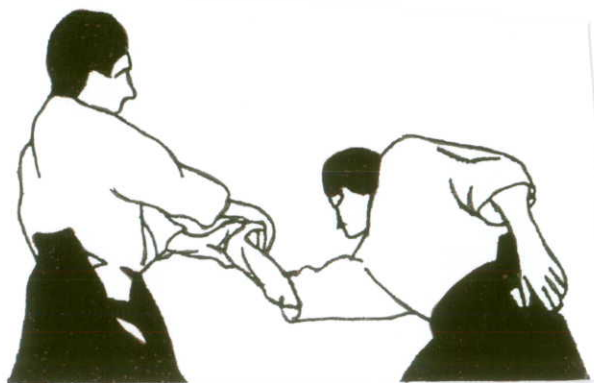
TAI SABAKI omtrekkende beweging

### AIHANMI KATATEDORI IRIMINAGE

omote en ura



AIHANMI KATATEDORI  
KOTEGAESHI



(1)

(2)

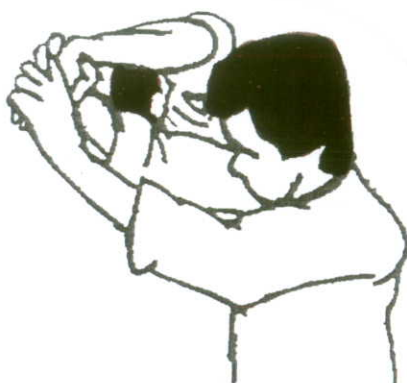


AIHANMI KATATEDORI IKKYO omote en ura



(1)

(2)



AIHANMI KATATEDORI SHIHONAGE omote en ura

AIHANMI KATATEDORI UCHIKAITENNAGE



(1)

(2)



AIHANMI KATATEDORI SANKYO



(1)

(2)



SHOMENUCHI IRIMINAGE

## AANVALSVORMEN

TSUKI: rechtstreekse vuistslag  
CHUDANTSUKI: vuistslag op het lichaam  
JODANTSUKI: vuistslag in het aangezicht

### KATADORI

greep van een mouw ter hoogte van de schouder



### RYOTEDORI

greep van twee polsen met twee handen



### KATATERYOTEDORI

greep van een pols met twee handen



## Van 6°KYU naar 5° KYU

### TACHI WAZA

Shomenuchi ikkyo	omote	ura
Shomenuchi nikyo	omote	ura
Shomenuchi kotegaeshi	omote	ura
Chudantsuki iriminage	omote	ura
Chudantsuki kotegaeshi	omote	ura
Katatedori shihonage	omote	ura
Katatedori tenchinage		
Katatedori ikkyo	omote	ura
Katatedori udekiminage	omote	ura
Katatedori kokyunage		

### SUWARI WAZA

Shomenuchi ikkyo	omote	ura
Katadori ikkyo	omote	ura

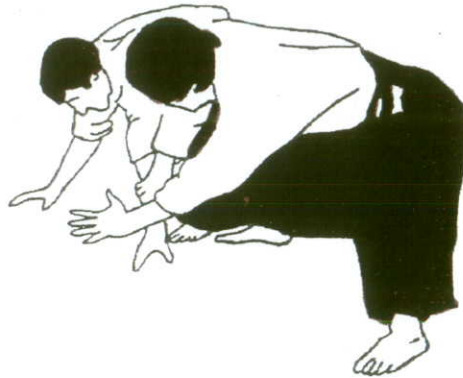
+ alle technieken vereist voor 6° KYU



SHOMENUCHI IKKYO  
omote en ura



SHOMENUCHI NIKYO  
omote en ura



SHOMENUCHI KOTEGAESHI  
omote en ura





(1)



(2)

CHUDANTSUKI IRIMINAGE omote en ura



(1)



(2)

CHUDANTSUKI KOTEGAESHI omote en ura

KATATEDORI SHIHONAGE  
omote en ura



KATATEDORI TENCHINAGE



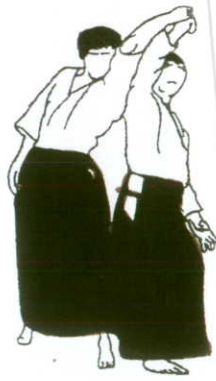
KATATEDORI IKKYO  
omote en ura



KATATEDORI UDEKIMINAGE  
omote en ura



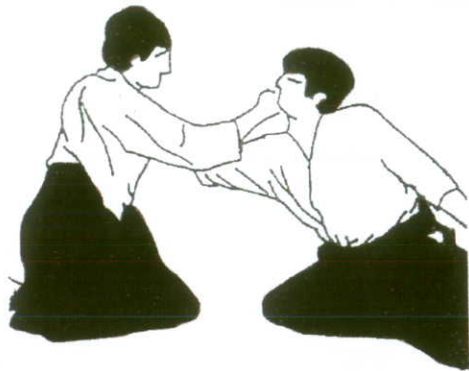
KATATEDORI KOKYUNAGE



SHOMENUCHI IKKYO  
omote en ura



KATADORI IKKYO  
omote en ura



## AANVALSVORMEN

### MUNADORI

Kraaggreep met één hand



RYOKATADORI: Schoudergreep met twee handen

USHIRO WAZA: Achterwaarde grepen

USHIRO RYOTEDORI: Greep van de twee polsen

USHIRO RYOKATADORI: Schoudergreep met twee handen

## Van 5° KYU naar 4° KYU

### TACHI WAZA

Shomenuchi sankyo	omote	ura
Shomenuchi uchikaiten sankyo		
Yokomenuchi shihonage	omote	ura
Yokomenuchi iriminage	omote	ura
Yokemenuchi tenchinage		
Yokemenuchi kotegaeshi		
Yokemenuchi udekiminage		
Chudantsuki udekiminage		
Chudantsuki hijikimeosae		
Jodantsuki ikkyo	omote	ura
Ryotedori shihonage	omote	ura
Ryotedori tenchinage		
Ryotedori udekiminage		
Ryotedori ikkyo	omote	ura
Katadori nikyo	omote	ura
Katateriyotedori kotegaeshi		

### SUWARI WAZA

Shomenuchi nikyo	omote	ura
Katadori nikyo	omote	ura
Ryotedori kokyuhō		

+ alle technieken voor 6° KYU en 5° KYU

## Van 4° KYU naar 3° KYU

### TACHI WAZA

Shomenuchi yonkyo	omote	ura
Shomenuchi gokyo		
Yokomenuchi ikkyo	omote	ura
Yokomenuchi uchikaiten sankyo		
Chudantsuki sotokaitennage		
Chudantsuki uchikaiten sankyo		
Jodantsuki shihonage		
Jodantsuki kotegaeshi		
Katatedori uchikaitennage		
Katatedori sankyo	omote	ura
Katatedori yonkyo	omote	ura
Katateriyotedori ikkyo	omote	ura
Katateriyotedori nikyo	omote	ura
Ryotedori iriminage		
Ryotedori kotegaeshi		
Ryotedori kokyunage		

### USHIRO WAZA

Ryotedori ikkyo  
Ryotedori hijikimeosae  
Ryotedori shihonage  
Ryotedori iriminage  
Ryotedori kotegaeshi

### SUWARI WAZA

Shomenuchi iriminage  
Shomenuchi kotegaeshi  
Shomenuchi sankyo  
Katadori sankyo  
Katadori nikyo

+ alle technieken vereist voor 6° KYU, 5° KYU en 4° KYU

## Van 3° KYU naar 2° KYU

### TACHI WAZA

Yokomenuchi nikyo	omote	ura
Yokomenuchi sankyo		
Yokomenuchi yonkyo		
Yokomenuchi gokyo		
Yokomenuchi koshinage		
Munadori shihonage		
Munadori ikkyo		
Munadori uchikaiten sankyo		
Katadori menuchi shihonage		
Katadori menuchi kotegaeshi		
Katadori menuchi iriminage		
Katadori menuchi ikkyo		
Katadori menuchi koshinage		
Jodantsuki nikyo		
Jodantsuki sankyo		
Maegeri iriminage		

### USHIRO WAZA

- Eridori ikkyo
- Ryokatadori ikkyo
- Ryokatadori nikyo
- Ryokatadori sankyo
- Ryokatadori iriminage
- Ryokatadori kotegaeshi
- Ryohijidori kotegaeshi
- Ryohijidori iriminage
- Katatedori kubishime ikkyo

### SUWARI WAZA

- Shomenuchi yonkyo
- Shomenuchi sotokaitenage
- Ryokatadori ikkyo
- Chudantsuki kotegaeshi
- Jodantsuki ikkyo

+ alle technieken vereist voor 6° KYU, 5° KYU, 4° KYU en 3° KYU



## Van 2° KYU naar 1° KYU

### TACHI WAZA

Munadori menuchi ikkyo  
Munadori menuchi nikyo  
Munadori menuchi sankyo  
Munadori menuchi koshinage  
Jodantsuki yonkyo  
Jodantsuki koshinage  
Jodantsuki iriminage  
Jodantsuki shihonage  
Jodantsuki sotokaitenage  
Jodantsuki ushirokiriotoshi

### SUWARI WAZA

Ryokatadori sankyo  
Ryokatadori yonkyo  
Katadori menuchi iriminage  
Katadori menuchi kokyunage

### USHIRO WAZA

Ryotedori yonkyo  
Ryotedori kokyunage  
Ryotedori koshinage  
Katatedori kubishime sankyo  
Katatedori kubishime nikyo  
Eridori nikyo  
Eridori sankyo  
Eridori iriminage

### HANMIHANDACHI WAZA

Katatedori shihonage                      omote              ura  
Katatedori ikkyo  
Ryotedori shihonage

+ de technieken vereist voor 6° KYU, 5° KYU, 4° KYU, 3° KYU en 2° KYU