



# JUDO BOND NEDERLAND



## Kyu-examenrichtlijnen AIKIDO

opgesteld door de Nationale Graden Commissie Aikido  
(N.G.C.A.)

16 augustus 1997



--



## KYU-EXAMENRICHTLIJNEN #####

### AIKIKAI

De technische eisen zijn in overeenstemming met de nationale methode. Hiertoe kan het boek van Nobuyoshi Tamura, L'aikido, méthode nationale (Aikido, de nationale methode) als leidraad dienen.

#### **Aikikai 6<sup>e</sup> kyu**

Tachi waza - staande technieken

Uit aihanmi katatedori

- irimi nage
- kote gaeshi
- ikkyo
- shihonage
- uchi kaiten nage
- sankyo

Uit shomen uchi

- irimi nage

De technieken dienen in omote waza en ura waza te worden uitgevoerd.

Ukemi waza - valbreken

Shikko - verplaatsen op knieën

Tai sabaki - draaiend wegstappen

So tai dosa - bevrijden van de aanval katatedori door hand- en polsdraaien

DOJO ETIQUETTE.

#### **Aikikai 5<sup>e</sup> kyu**

Tachi waza

Uit shomen uchi

- ikkyo
- nikyo
- kote gaeshi

Uit chudantsuki

- irimi nage
- kote gaeshi

Uit katatedori

- tenshi nage
- ude kime nage
- kokyo nage
- ikkyo
- shihonage

Suwari waza - technieken op de knieën

Uit shomen uchi

- ikkyo

Uit katadori

- ikkyo

Behalve tenshi nage dienen de technieken in omote waza en ura waza te worden uitgevoerd.

TEVENS ALLES VAN DE 6<sup>e</sup> KYU.

**Aikikai 4<sup>e</sup> kyu**

Tachi waza

Uit shomen uchi

sankyo

uchikaiten sankyo

Uit yokomen uchi

shiho nage

irimi nage

tenshi nage

kote gaeshi

ude kime nage

Uit chudantsuki

ude kime nage

hiji kime osae

Uit jodantsuki

ikkyo

Uit ryotedori

shiho nage

tenshi nage

ude kime nage

ikkyo

Uit katatedori

nikyo

Uit katate ryotedori

kote gaeshi

Suwari waza

Uit shomen uchi

nikyo

Uit katadori

nikyo

Uit ryotedori

kokyu ho

Uitvoeren waar mogelijk in omote en ura.

TEVENS ALLES VAN DE 6<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> KYU.**Aikikai 3<sup>e</sup> kyu**

Tachi waza

Uit shomen uchi

yonkyo

gokyo

Uit yokomen uchi

ikkyo

uchi kaiten sankyo

Uit chudantsuki

soto kaiten nage

uchi kaiten sankyo

Uit jodantsuki

shiho nage

kote gaeshi

Uit katatedori

uchi kaiten nage

sankyo

yonkyo



Uit katate ryotedori

ikkyo

nikyo

Uit ryotedori

irimi nage

kote gaeshi

kokyo nage

Ushiro waza - Technieken komend van achteren

Uit ryotedori

ikkyo

hiji kime osae

kote gaeshi

shiho nage

irimi nage

Suwari waza

Uit shomen uchi

irimi nage

kote gaeshi

sankyo

Uit katadori

sankyo

Uitvoeren waar mogelijk in omote en ura.

TEVENS ALLES VAN DE 6<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> KYU.

### **Aikikai 2<sup>e</sup> kyu**

Tachi waza

Uit yokomen uchi

nikyo

sankyo

yonkyo

gokyo

goshi nage

Uit munadori

ikkyo

shiho nage

uchi kaiten sankyo

Uit katadori menuchi

shiho nage

kote gaeshi

irimi nage

goshi nage

ikkyo

Uit jodantsuki

nikyo

sankyo

Uit maegeri

irimi nage

Ushiro waza

Uit eridori

ikkyo

Uit ryokatadori

ikkyo

nikyo

sankyo

irimi nage  
kote gaeshi  
Uit ryohijidori  
kote gaeshi  
irimi nage  
Uit katatedori kubishime  
ikkyo  
Suwari waza  
Uit shomen uchi  
yonkyo  
sotokaiten nage  
Uit ryokatadori  
ikkyo  
Uit chudantsuki  
kote gaeshi  
Uit jodantsuki  
ikkyo  
Uitvoeren waar mogelijk in omote en ura.  
TEVENS ALLES VAN DE 6<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> KYU.

### **Aikikai 1<sup>e</sup> kyu**

Tachi waza  
Uit munadori menuchi  
ikkyo  
nikyo  
sankyo  
goshi nage  
Uit jodantsuki  
yonkyo  
goshi nage  
irimi nage  
shiho nage  
sotokaiten nage  
ushiro kiri otoshi  
Ushiro waza  
Uit ryotedori  
yonkyo  
kokyu nage  
goshi nage  
Uit katatedori kubishime  
nikyo  
sankyo  
Uit eridori  
nikyo  
sankyo  
irimi nage  
Hanmi handachi waza - tori op de knieën, uke staand  
Uit katatedori  
shiho nage  
uchi kaiten nage  
ikkyo  
Uit ryotedori  
shiho nage



Suwari waza

Uit ryokatadori

sankyo

yonkyo

Uit katatedori menuchi

irimi nage

kote gaeshi

kokyo nage

Uitvoeren waar mogelijk in omote en ura.

TEVENS ALLES VAN DE 6<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> KYU.

**AIKIBUDO**

## KIHON WAZA basistechnieken

	KYU				
	5 <sup>e</sup>	4e	3e	2e	1e
KIHON NAGE WAZA (werpstechnieken) - aanval					
MUKAE DAOSHI - ura yoko men uchi	x	x	x	x	x
SHIHO NAGE - omote yoko men uchi	x	x	x	x	x
YUKI CHIGAE - jodan tsuki		x	x	x	x
NEJI KOTE GAESHI - chudan tsuki			x	x	x
TENBIM NAGE - ryo sode dori			x	x	x
HACHI MAWASHI - dosuku te dori				x	x
KOSHI NAGE - ryote dori					x
aanvullende technieken	5e	4e	3e	2e	1e
URA UDE NAGE - shomen uchi		x	x	x	x
USHIRO KATA OTOSHI - omote yoko men uchi				x	x
USHIRO HIKI OTOSHI - chudan tsuki					x
KATA HA OTOSHI - junte					x
URA KATA HA OTOSHI - junte					x





KIHON OSAE WAZA (controle technieken) - aanval	5e	4e	3e	2e	1e
USHIRO HIJI KUDAKI (HIJI KANSETSU) - chudan tsuki		x	x	x	x
ROBUSE (KATA KANSETSU) - ryote ippo dori	x	x	x	x	x
KOTE KUDAKI (TE KUBI KANSETSU + KATA KANSETSU) - sode dori			x	x	x
YUKI CHIGAE (UDE KANSETSU) - ushiro eri jime				x	x
SHIHO NAGE (KATA of THE KUBI KANSETSU) - ushiro ryote dori	x	x	x	x	x
MUKAE DAOSHI (HIJI KANSETSU) - ushiro uwata					x
aanvullende technieken	5e	4e	3	2	1e
KOTE GAESHI (KATA KANSETSU of THE KUBI KANSETSU) - chudan tsuki		x	x	x	x
TENBIM NAGE (HIJI KANSETSU) - ryo sode dori					x

## Algemeen

RANDORI (ju no randori - randori techniek, futari dori no randori - realistische randori, twee aanvallers),  
KATA, SUWARI WAZA, UKEMI WAZA, ATEMI WAZA, TE HODOKI, WA NO SEISHIN.

**KI-AIKIDO****Ki-Aikido 5<sup>e</sup> kyu**

## HITORI WAZA

1. ude mawashi waza
2. udefuri waza
3. udefori choyaku waza
4. sayu waza
5. sayu choyaku waza
6. ushiro ukemi waza
7. zempo kaiten waza

## KUMI WAZA

1. katate kosa tori kokyu nage
  2. katate dori kokyu nage
- Tevens shokyo = 1<sup>e</sup> kl examen

**Ki-Aikido 4<sup>e</sup> kyu**

## HITORI WAZA

ALLES VAN DE 5<sup>e</sup> KYU

1. ikkyo waza
2. zengo waza
3. happo waza
4. zenshin koshin waza
5. kokyu dosa

## KUMI WAZA

1. kata tori ikkyo  
(irimi/tenkan)
  2. muna tsuki kote gaeshi
  3. yokomen uchi shiho nage  
(irimi/tenkan)
- SHOMEN UCHI KOKYO NAGE

**Ki-Aikido 3<sup>e</sup> kyu**

## HITORI WAZA

ALLES VAN DE 5<sup>e</sup> EN 4<sup>e</sup> KYU

1. funa kogi waza
2. nikyo waza
3. sankyo waza
4. kote gaeshi waza

## KUMI WAZA

1. kata tori nikyo  
(irimi tenkan)
  2. kata tori sankyo  
(irimi/tenkan)
  3. kata tori yonkyo  
(irimi/tenkan)
  4. yokomen uchi kokyu nage  
zenpo nage
  5. ryote tori kokyu nage
  6. zenpo nage
- Tevens chukyu = 2<sup>e</sup> kl examen



### **Ki-Aikido 2<sup>e</sup> kyu**

HITORI WAZA

ALLES VAN DE 5<sup>e</sup> t/m 3<sup>e</sup> KYU

1. kaho tekubi kosa waza
2. joho tekubi kosa waza
3. ushiro tori waza
4. ushiro tekubi tori koshin waza

KUMI WAZA

1. ushiro tekubi tori kokyu nage zenpo nage
2. ushiro tekubi tori kubijime sankyo nage
3. ryote tori tenchi nage (irimi/tenkan)
4. ushiro tori kokyu nage
5. katate tori ryote mochi kokyu nage en undo

### **Ki-Aikido 1<sup>e</sup> kyu**

HITORI WAZA

ALLES VAN DE 5<sup>e</sup> t/m 2<sup>e</sup> KYU

KUMI WAZA

1. zagi handachi shomen uchi kokyu nage.doc
2. zagi handachi muna tsuki kote gaeshi
3. zagi handachi yokomen uchi kokyu nage zenpo nage
4. muna tsuki kokyu nage zenpo nage
5. muna tsuki kokyu nage sudori
6. muna tsuki kokyu nage kaiten nage
7. katate tori ryote mochi kote gaeshi
8. katate tori ryote mochi kokyu nage hachi no ji
9. yokomen uchi kote gaeshi en undo
10. yokomen uchi kokyu nage hachi no ji
11. shomen uchi kote gaeshi
12. shomen uchi ikkyo (irimi/tenkan)
13. ushiro tekubi tori kote gaeshi
14. ushiro tekubi tori ikkyo