

JUDO BOND NEDERLAND



Vaardigheidseisen Danexamen AIKIDO

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

28 april 2004



--

VAARDIGHEIDSEISEN DANEXAMEN AIKIDO

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 1^e DAN

A. SUWARI WAZA

1. **SHOMEN UCHI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyo, irimi nage, kote gaeshi.
2. **KATADORI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, irimi nage.
3. **YOKOMEN UCHI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyo, irimi nage, kote gaeshi.
4. **RYOTEDORI**
kokyu ho.

B. HANMI HANDACHI WAZA

1. **KATATEDORI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyo, irimi nage, kote gaeshi, shiho nage, kaiten nage, sumi otoshi.
2. **RYOTEDORI**
shiho nage.
3. **USHIRO RYOKATA DORI**
ikkyo, nikyo, sankyo, kote gaeshi.

C. TACHI WAZA

1. **AIHANMI KATATEDORI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, irimi nage, kote gaeshi, shiho nage, ude kime nage.
2. **KATATEDORI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, irimi nage, kote gaeshi, shiho nage, kaiten nage, sumi otoshi.
3. **KATA DORI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo.
4. **SODE DORI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo.
5. **MUNA DORI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo.
6. **RYOTEDORI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, irimi nage, kote gaeshi, shiho nage, ude kime nage, tenshi nage, goshi nage.
7. **RYOKATA DORI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, aiki otoshi.
8. **RYO SODEDORI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, aiki otoshi.
9. **KATATE RYOTE DORI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, irimi nage, kote gaeshi, shiho nage, kokyu nage, kokyu ho.
10. **TSUKI**



- irimi nage, kote gaeshi, shiho nage.
11. **SHOMEN UCHI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, irimi nage, kote gaeshi, shiho nage, kaiten nage, jiyu waza.
 12. **YOKOMEN UCHI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyo, irimi nage, kote gaeshi, shiho nage, hiji kime osae.
 13. **KATADORI MENUCHI**
ikkyo, shiho nage, ude kime nage, kote gaeshi, irimi nage.
 14. **MAE GERI**
irimi nage.
- D. USHIRO WAZA**
1. **RYOTEDORI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, hiji kime osae, irimi nage, kote gaeshi, shiho nage, juji garami, goshi nage.
 2. **RYOKATA DORI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, irimi nage, aiki otoshi, goshi nage.
 3. **ERI DORI**
ikkyo, nikkyo, sankyo, yonkyo.
 4. **ERI DORI MENUCHI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, irimi nage, shiho nage, kote gaeshi.
 5. **KATATEDORI KUBI SHIME**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, irimi nage, kote gaeshi, shiho nage, goshi nage.
- E. BUKI NO BU (wapens)**
- a. TANTO DORI**
1. **YOKOMEN UCHI**
gokyo, kote gaeshi, hiji kime osae.
 2. **SHOMEN UCHI**
gokyo, hiji kime osae, kote gaeshi, uchi kaiten sankyo, soto kaiten sankyo.
 3. **TSUKI**
kote gaeshi, hiji kime osae, uchi kaiten sankyo, soto kaiten sankyo, gokyo.

b. JO DORI

c. JO SABAKI

TANIN ZU GAKE

(Vrij gevecht tegen drie aanvallers zonder wapens. 12 tot 15 aanvallen in totaal.)

De technieken dienen zowel links als rechts te worden uitgevoerd, tenzij dit niet tot de mogelijkheden behoort.

Bij de beoordeling gelden tevens de volgende criteria:

- houding en presentatie;
- naleving van de etiquette, ook ten aanzien van de wapens;
- nomenclatuur;
- balansverstoring;
- gebruik van KI;
- werken vanuit het centrum;
- goede uitvoering van de basishandelingen.

AIKIKAI 2^e DAN

AANVULLEND BIJ HET EXAMEN 1^e DAN EN SPECIFIEKE TECHNIEKEN

A. SUWARI WAZA

1. **RYOTEDORI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, irimi nage, kote gaeshi, tenshi nage.
2. **RYOKATA DORI**

- ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo.
3. **SHOMEN UCHI**
gokyo
- B. HANMI HANDACHI WAZA**
1. **KATATEDORI**
jiyu waza.
2. **RYOTEDORI**
kokyo nage.
3. **USHIRO RYOKATA DORI**
kokyo nage, sankyo.
- C. TACHI WAZA**
1. **AIHANMI KATATEDORI**
irimi nage (2 manieren).
2. **KATATE DORI**
hiji kime oase, irimi nage (2 manieren).
3. **MUNA DORI**
shiho nage.
4. **RYOTE DORI**
kokyo nage.
5. **KATATE RYOTEDORI**
koshi nage.
6. **TSUKI**
hiji kime osae, gokyo, uchi kaiten sankyo, soto kaiten sankyo.
7. **SHOMEN UCHI**
sotokaiten sankyo, kokyo nage.
8. **YOKOMEN UCHI**
kokyo nage, jiyu waza.
9. **KATADORI MENUCHI**
sankyo, goshi nage.
- D. USHIRO WAZA**
1. **RYOTEDORI**
kokyo.
2. **RYOKATA DORI**
koyu nage.
3. **KATATEDORI KUBI SHIME**
kokyo nage.
- E. FUTARIGAKE**
- F. BUKITORI**

Vrij gevecht tegen drie aanvallers met wapens.

Voor het examen 2^e Dan zal een grotere dosis vaardigheid worden verwacht dan voor het examen 1^e Dan. Behalve een goede kennis van de basistechnieken zal enige kennis van variaties daarop verwacht worden van de kandidaat.

AIKIKAI 3^e DAN

AANVULLEND BIJ DE EXAMENS 1^e EN 2^e DAN EN SPECIFIEKE TECHNIEKEN

- A. SUWARI WAZA**
1. **SHOMEN UCHI**
jiyu waza, kokyo nage.
2. **YOKOMEN UCHI**
jiyu waza, koyu nage.
3. **RYOKATA DORI**
irimi nage (met varianten) kokyo nage.



4. **KATADORI MEN UCHI**
ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, kote gaeshi, irimi nage.
5. **JODAN TSUKI**
ikkyo, hiji kime osae.
6. **MUNA DORI**
jiyu waza.
- B. HANMI HANDACHI WAZA**
 1. **KATATEDORI**
kokyo nage.
 2. **RYOTEDORI**
jiyu waza.
 3. **SHOMEN UCHI**
irimi nage, kokyo nage, kote gaeshi.
 4. **YOKOMEN UCHI**
koyu nage, jiyu waza.
 5. **USHIRO RYOKATA DORI**
jiyu waza.
- C. TACHI WAZA**
 1. **AIHANMI KATATEDORI**
ikkyo (2 manieren), irimi nage (3 manieren), goshi nage.
 2. **KATATE DORI**
irimi nage (3 manieren), kokyo nage, goshi nage.
- D. TANINZUKAKE**
sanningake.

Uit het praktische gedeelte moet blijken dat de kandidaat begrip heeft van KOKYO RYOKU (beschikken over ademhalingstechniek, gekoppeld aan gebruik van fysieke kracht).

Bij de uitvoering van de technieken moet, buiten de voor 1^e en 2^e Dan geldende eisen, tevens blijken dat de kandidaat zich in zijn trainingsperiode na de 2^e Dan, grotere nauwkeurigheid en verfijning van de technieken heeft eigen gemaakt.

Doeltreffendheid moet blijken bij de uitvoering van de technieken.

Bij deze eisen zal nog moeten blijken dat de kandidaat zeer goede kennis heeft van:

- | | | |
|-----------------|---|--|
| SHISEI | - | juiste mentale en fysieke houding. |
| KAMAE | - | kiezen van de juiste positie t.o.v. uke. |
| KIRYOKU | - | vitale kracht. |
| METSUKE | - | visuele concentratie. |
| MA-AI | - | juiste onderlinge afstand m.b.t. en tijdens de uitvoering van de techniek zelf. |
| ARUKIKATA | - | het lopend verplaatsen. |
| TAI-SABAKI | - | verplaatsing t.o.v. de aanval met behoud van eigen balans, waarbij de partner uit balans wordt gebracht. |
| SOKUDO | - | goed gecontroleerde snelheid. |
| KO RYOKU | - | doeltreffende uitvoering. |
| REIGI SAHO | - | naleven van de etiquette t.a.v. dojo, partner, wapens en examinatoren. |
| NICHI NO TAIDO- | - | geen ernstige bedenkingen t.a.v. zijn persoon in het dagelijks leven. |

UITVOERING VAN DE TECHNIEKEN DIENT GEDAAN TE WORDEN VANUIT
TACHI WAZA, SUWARI WAZA EN HANMI HANDACHI WAZA.

AIKIKAI 4^e DAN

AANVULLEND BIJ DE EXAMENS 1^e t/m 3^e DAN EN SPECIFIEKE TECHNIEKEN

Voor het examen voor de 4^e Dan zal de kandidaat, naast alle eisen welke worden gesteld tot en met de 3^e Dan, een aantal combinaties en varianten moeten tonen.

Hieruit moet blijken dat de kandidaat de materie degelijk onder de knie heeft en heeft bestudeerd.

De kandidaat kan in dit verband tijdens het examen ten overstaan van de examencommissie en tot genoegen van die commissie vragen worden gesteld waarop een mondelinge reactie verwacht wordt.

De kandidaat zal alle eisen t/m 3^e Dan moeten kunnen tonen op een perfecte, snelle en doeltreffende wijze met daarbij:

- HENKAGI - combinaties en
- OYOGI - vrije toepassing van de technieken waaruit moet blijken dat de kandidaat beschikt over een grondige kennis en een grote vaardigheid.



AIKIBUDO

AIKIBUDO 1^e DAN

A) TE HODOKI

De kandidaat laat TE HODOKI vormen zien op:

- twee polsaanvallen van voren: junte dori, dosukute dori, ryote dori, ryote ippon dori, gyakute dori;
- één kledingaanval van voren: mune dori of ryosode dori;
- twee aanvallen van achteren: ushiro eri dori, ushiro ryote dori, ushiro uwate, ushiro shitate, ushiro katate dori eri shime.

B) KIHON NAGE WAZA

De kandidaat laat van de basis werptechnieken zien:

- vier van de serie:

<u>techniek</u>	<u>op aanval</u>
mukae daoshi	ura yokomen uchi
shiho nage	omote yokomen uchi
yuki chigae	jodan tsuki
neji kote gaeshi	chudan tsuki
tenbin nage	ryosode dori
hachi mawashi	dosokute dori
koshi nage	ryote dori;

- twee van de serie:

<u>techniek</u>	<u>op aanval</u>
ushiro kata otoshi	omote yokomen uchi
ushiro hiki otoshi	tsuki chudan
ura ude nage	shomen uchi
kata ha otoshi	unte
ura kata ha otoshi	junte.

C) KIHON OSAE WAZA

De kandidaat laat drie van de onderstaande technieken met een eindcontrole op de grond plus atemi zien:

<u>techniek</u>	<u>op aanval</u>
ushiro hiji kudaki	tsuki chudan
robuse	ryote ippon dori
kote kudaki	sode dori
yuki chigae	ushiro eri jime
shiho nage	ushiro ryote dori
mukae daoshi	ushiro uwate

D) TOEPASSINGEN

De kandidaat laat van de onder A) en B) genoemde technieken de volgende toepassingen zien:

- 1) een tweetal toepassingen in de situatie suwari waza;
- 2) een tweetal toepassingen in de situatie hanmi han tachi waza;
- 3) een tweetal toepassingen op aanvallen vanuit de situatie chikama (go no sen);
- 4) één van de volgende technieken in tenkan-vorm uitgevoerd:

<u>techniek</u>	<u>op aanval</u>
mukae daoshi	tsuki jodan
shiho nage	tsuki chudan
tenbin nage	ura yokomen;

- 5) een aantal toepassingen op de mesaanvallen shomen uchi, yokomen uchi, ura yokomen uchi en tsuki chudan met een ontwapening gevolgd door een eindcontrole op de grond.
- E) RANDORI
- 1) De kandidaat laat twee minuten tegen één aanvaller één van de volgende randorivormen zien:
ju no randori
ryo no randori (wa no sei shin);
- 2) De kandidaat laat twee minuten tegen twee (ongewapende) aanvallers (futari dori no randori) een realistische randori zien.

AIKIBUDO 2^e DAN

A) WA NO SEI SHIN

De kandidaat laat verschillende WA NO SEI SHIN vormen zien in tachi waza, suwari waza en hanmi han tachi waza.

B) KIHON NAGE WAZA

De kandidaat laat van de basis werptechnieken zien:

- 1) drie van de serie kihon nage waza shodan:
- | <u>techniek</u> | <u>op aanval</u> | <u>varianten*</u> |
|------------------|--------------------|----------------------------|
| mukae daoshi | ura yokomen uchi | irimi en tenkan |
| shiho nage | omote yokomen uchi | |
| yuki chigae | jodan tsuki | met mae ukemi |
| neji kote gaeshi | chudan tsuki | kote gaeshi |
| tenbin nage | ryosode dori | tenkan |
| hachi mawashi | dosukute dori | |
| koshi nage | ryote dori | shiho of tenbin koshi nage |

* de kandidaat laat bij één van deze drie een variant zien;

- 2) op door de examinerator opgegeven aanvallen, twee van deze serie:

ushiro kata otoshi
ushiro hiki otoshi
ura ude nage
kata ha otoshi
ura kata ha;

- 3) de gehele serie kihon nage waza nidan:

<u>techniek</u>	<u>op aanval</u>
ude garami	ura yokomen uchi
mae hiki otoshi	yokomen uchi
te uchi mata gaeshi	tsuki jodan
ude kake mae hiki otoshi	tsuki chudan
gyaku mukae daoshi	mae geri
gyaku kote gaeshi	junte dori met tsuki jodan
ashi tori daoshi	mae eri;

- 4) twee van de serie:

ushiro do gaeshi
juji garami
hiji gaeshi
mae tobu nage
mae hiji kudaki;

- 5) één van de sutemi waza: hazu oshi sutemi of hiji kake sutemi.

C) KIHON OSAE WAZA

De kandidaat laat twee van de onderstaande technieken met een eindcontrole op de grond plus atemi zien:



techniek

ushiro hiji kudaki
robuse
kote kudaki
yuki chigae
shiho nage
mukae daoshi

op aanval

tsuki chudan
ryote ippon dori
sode dori
ushiro eri jime
ushiro ryote dori
ushiro uwate.

D) TOEPASSINGEN

De kandidaat laat van de onder B) en C) genoemde technieken de volgende toepassingen zien:

- 1) een tweetal combinatietechnieken;
- 2) één overnametechniek;
- 3) een aantal toepassingen op de mesaanvallen shomen uchi, yokomen uchi, ura yokomen uchi en tsuki chudan met een ontwapening gevolgd door een eindcontrole op de grond;
- 4) een tweetal toepassingen op de mesaanvallen shomen uchi, yokomen uchi, ura yokomen uchi of tsuki chudan met een ontwapening gevolgd door een eindcontrole op de grond, met gebruikmaking van de tanbo.

E) RANDORI

- 1) De kandidaat laat twee minuten tegen één aanvaller één van de volgende randori-vormen zien:
ju no randori
go no randori (chikama);
- 2) De kandidaat laat twee minuten tegen drie (ongewapende) aanvallers (taninzu dori no randori) een realistische randori zien.

F) KATA

- 1) De kandidaat laat het itsutsu no kata van het Katori Shinto Ryu kenjitsu zien (de kandidaat is kiri-komi);
- 2) De kandidaat laat de eerste vijf technieken van het Daito Ryu Aikijujitsu suwari waza of tachi waza zien.

KI-AIKIDO

KI-AIKIDO 1^e DAN

HITORI WAZA

ALLE EISEN T/M 1^e KYU

KUMI WAZA

1. YOKOMEN UCHI (MIN. 5 VRIJE VORMEN)
2. KATATE TORI (MIN. 5 VRIJE VORMEN)
3. USHIRO TEKUBI TORI (MIN. 5 VRIJE VORMEN)
4. TANTO TORI (MIN. 5 VRIJE VORMEN)
5. BOKEN HAPPO GIRI (TAIGI 25)
6. JO (TAIGI 27)
7. RANDORI MET 4 AANVALLERS

TEVENS JOKYU = 3^e KI EXAMEN

KI-AIKIDO 2^e AN

ALLE EISEN T/M 1^e DAN, TEVENS:

KUMI WAZA

1. MUNA TSUKI (MIN. 5 VRIJE VORMEN)
2. SHOMEN UCHI (5 VRIJE VORMEN)
3. BOKEN DORI (MIN. 5 VRIJE VORMEN)
4. BOKEN (TAIGI 26)
5. JO (TAIGI 28)
6. RANDORI MET 5 AANVALLERS

KI-AIKIDO 3^e DAN

ALLE EISEN T/M 2^e DAN, TEVENS:

VOERT DE KANDIDAAT 1 VAN DE 30 TAIGI's UIT.

DIT GEBEURT OP AANWIJZING VAN DE EXAMINATOR

TEVENS SHODEN = 4^e KI EXAMEN



--