

# Aikidojo Almere Exameneisen 5<sup>e</sup> Kyu

Alle eisen van 6<sup>e</sup> Kyu plus:

## STANDEN EN TAI-SABAKI'S

STAND	AANVAL	TECHNIEK VERDEDEGING
TACHI-WAZA (STAAN) SUWARI-WAZA (ZIT)	GYAKU-HANMI KATATE-DORI  Kokyu – zonder worp kokyo nage – met worp	UCHI IRIMI TENKAI KOKYU NAGE (uch irimi tenkai = uchi kaiten)
		SOTO IRIMI TENKAN KOKYU NAGE
		IRIMI KOKYU NAGE voorlangs uke, stap achterste been
		SHOKUMEN KOKYU NAGE zijlincs voor uke, schuif voorste been
TACHI-WAZA	AI-HANMI KATATE-DORI	KOKYU ROKYO YOSEI-HO tai-sabaki irimi tai-sabaki sokumen tai-sabaki tenkan
	GYAKU-HANMI KATATE-DORI	
TACHI-WAZA	KATATE RYO DORI (2 handen 1 pols )	KOKYU-HO EN KOKYU-HO NAGE tai-sabaki irimi tai-sabaki sokumen tai-sabaki tenkan

## TECHNIEKEN/VERDEDIGING ZOWEL OMOTE EN URA

STAND	AANVAL	TECHNIEK VERDEDEGING
TACHI -WAZA	YOKOMEN-UCHI zijwaartse klap op het hoofd	IKKYO 1 <sup>e</sup> vorm
		NIKYO 2 <sup>e</sup> vorm (klem op de pols)
		SANKYO 3 <sup>e</sup> vorm (verdraaien hand)
		IRIMI-NAGE
		KOTE GAESHI-NAGE (pols oprollen)
TACHI -WAZA EN SUWARI--WAZA	AI-HANMI KATATE-DORI	NIKYO 2 <sup>e</sup> vorm (klem op de pols)
	GYAKU-HANMI	SANKYO 3 <sup>e</sup> vorm (verdraaien hand)
	SHOMEN-UCHI	KOTE GAESHI-NAGE (pols oprollen)
		UDE KIMA-NAGE
		UCHI KAITEN-NAGE (binnen, onder de arm uke en draai- wiel, worp)
UCHI KAITEN KOKYU-NAGE (binnen onder de arm zonder draaiwiel, worp)		
TACHI -WAZA EN SUWARI--WAZA	RYOTE-DORI RYOTE-MOCHI 2 polsen grijpen	TEN CHI-NAGE

TACHI-WAZA	CHUDAN TSUKI (contact gyaku-hanmi) chudan- midden tsuki- steek of stoot	IKKYO (binnen arm opvangen)
		NIKKYO (binnen arm opvang naar de knie)
		SANKYO (binnen arm opvang naar de knie)
		IRIMI-NAGE (buitenarm opvang )
		KOTE-GAESHI (buiten arm opvang)
		SHIHO-NAGE NAGE (buiten arm opvang)
		UCHI-KAITEN NAGE (buiten arm opvang) (onder het arm van uke en draaiwiel het arm )
		UCHI-KAITEN KOYKO NAGE (onder het arm van uke zonder draaiwiel)
UDE KIMA-NAGE (buiten arm opvang)		

### WOORDENLIJST

UCHI	BINNENKANT (onder de arm)
SOTO	BUITENKANT (buiten de arm)
JODAN – CHUDAN – GEDAN	HOOG – MIDDEN – LAAG
UDE	ARM
KOKYU-HO	ADEMHALINGSKRACHTOEFENING