

Aikidojo Almere Examineisen 6^e Kyu

ZIE OOK EXAMEN VAN YUWAKAI EN WOORDEN LIJST

<https://yuwakai.nl/wp-content/uploads/2017/12/Yuwakai-Examineisen.pdf>

ALGEMENE BEGRIPEN	VERKLARINGEN
TACHI-WAZA	STAAN VORM
SUWARI-WAZA	ZITTEN VORM (SEIZA)
SEIZA	ZITTEN OP DE KNEEEN
KIZA	ZITTEN OP DE KNEEEN OP DE TENEN
KAMAI	BASIS STAND
(KAMAI) HIDARI-HANMI	LINKERBEEN VOOR
(KAMAI) MIGI-HANMI	RECHTERBEEN VOOR
KATATE-DORI	GREEP NAAR DE POLS
AI-HANMI (KATATE-DORI)	RECHTS OP RECHTS EN LINKS OP LINKS
GYAKU-HANMI (KATATE-DORI)	SPIEGELBEELD R OP L EN L OP R
KATATE DORI RYOTE MOCHI (MOROTE-DORI)	TWEE HANDEN, ÉÉN POLS GRIJPEN
RYOTE-DORI RYOTE-MOCHI	TWEE HANDEN, TWEE POLSEN GRIJPEN
SHOMEN-UCHI YOKOMEN-UCHI TSUKI	SLAG BOVEN NAAR HET HOOFD ZIJWAARSE SLAG STAP STOOT
OEFENINGEN SOLO	VERKLARING
TORIFUNI	ROEIOEFENING
FURITAMA	HANDEN SCHUDDEN
HAISHIN-UNDO	OP DE PARTNER EEN BRUGOEFENING
KOKYO-HO	ADEMHALINGSKRACHT OEFENINGEN
SHIKKO	KNIELOPEN (hielen bij elkaar; vooruit & achteruit)
TAI-SABAKI SOLO (beweging of verplaatsen)	VERKLARING
TAI-SABAKI IRIMI	INGAAN, (kan een stap of een schuif) TWEE HANDEN HOOG.
TAI-SABAKI TENKAN	DRAAIEN STAP ACHTERUIT, (het voorste been staat op plek) TWEE HANDEN LAAG
TAI-SABAKI TENKAI	DRAAIEN, ZONDER STAP
TAI-SABAKI IRIMI-TENKAN	INSTAPPEN, DRAAIEN STAP ACHTERUIT
TAI-SABAKI IRIMI-TENKAI (OF KAITEN)	INSTAPPEN, DRAAIEN ZONDER STAP
TAI-SABAKI KYO-UNDO	VIER IRIMI RICHTINGEN
TAI-SABAKI SOKUMEN	ZIJ SCHUIF STAP (voorste been), ZIJ STAP (achter been)
UKEMI (VALBREKEN)	VERKLARING
TACHI-WAZA EN SUWARI-WAZA	STAAN EN ZITTEND
MAE UKEMI CHOKUTO MAE UKEMI KAITEN	VOORUIT AFSLAAN VOORUIT ROLLEN
YOKO UKEMI CHOKUTO YOKO UKEMI KAITEN	ZIJWAARDS AFSLAAN ZIJWAARDS ROLLEN
USHIRO UKEMI CHOKUTO USHIRO UKEMI KAITEN	ACHTERUIT AFSLAAN ACHTERUIT ROLLEN

TECHNIEKEN/VERDEDIGING ZOWEL OMOTE EN URA DIRECT EN INDIRECT.

STAND	AANVAL	TECHNIEK VERDEDEGING
TACHI-WAZA (STAAN) SUWARI-WAZA (ZIT)	AI-HANMI KATATE-DORI GYAKU-HANMI KATATE-DORI SHOMEN-UCHI (opvang hoog contact als ai-hanmi)	IKKYO 1e vorm armpin op de elleboog
TACHI-WAZA SUWARI-WAZA	AI-HANMI KATATE-DORI GYAKU-HANMI KATATE-DORI SHOMEN-UCHI	IRIMI-NAGE ingaand (hand in de nek)
TACHI-WAZA SUWARI-WAZA	AI-HANMI KATATE-DORI GYAKU-HANMI KATATE-DORI SHOMEN-UCHI	SHIHO-NAGE 4 hoeken worp (onder de draaiende arm, opvang met gekruiste handen.)
TACHI-WAZA	GYAKU-HANMI KATATE-DORI	SUMIO TOSHI-NAGE hoekworp (binnenkant de arm)
TACHI-WAZA	GYAKU-HANMI KATATE-DORI	TEN-CHI-NAGE aarde-hemel (hand omhoog over gezicht van uke.)
TACHI-WAZA	GYAKU-HANMI KATATE-DORI	TAI-SABAKI IRIMI EN TENKAN oefening (geen worp)
SUWARI-WAZA	RYOTE-DORI RYOTE-MOCHI (2 handen 2 polsen grijpen)	KOKYU HO ademkracht oefening

WOORDENLIJST

AI	HARMONIE, EVENWICHT, EENWORDING
KI	LEVENSKRACHT, LEVENSENERGIE
DO	WEG, LEER. DISCIPLINE
ONE GAISHI MASU	ALSTUBLIEFT (BEGIN VAN DE LES)
DOMO ARIGATO GOZAI MASHITA	DANK U WEL (EINDE VAN DE LES)
UKE	AANVALLER
TORI	VERDEDIGING
MORIHEI UESHIBA O SENSEI	OPRICHTER VAN AIKIDO
DOJO	TRAINING RUIMTE
HAKAMA	BROEKROK