



Aikido Dronen

# EXAMENS

# 学力検査

De examens zijn een goede aanleiding om extra aandacht te besteden aan bepaalde onderdelen van het aikido, zoals: kennis van de structuur van de werkvormen, begripsvorming, of gewoon extra focus op de uitvoering van jouw aikido.

Alle kyu-examens kunnen afgelegd worden bij Aikido Dronen. **Vanaf de derde kyu kan de hakama officieel gedragen worden.** Na de kyu-examens volgen de dan-examens. Deze examens worden afgelegd bij de landelijke commissie van de Dutch Aikikai Foundation (DAF).

## **EXAMENETIQUETTE**

- Alle aanwezigen volgen de reguliere etiquette. De deelnemers en degene die examen doen zitten langs de kant in seiza (budozit). Alle aanwezigen zijn stil en geconcentreerd, ook op het moment dat er geen examen aan de gang is;
- Als de naam van een aikidoka genoemd wordt, komt deze naar voren;
- Er wordt een uke gekozen met een gelijke of hogere graad, om het examen mee te doen. Aanbevolen is om voor de examens al een keuze gemaakt te hebben;
- De eerstvolgende handeling is het in shikko de mat op gaan en O'Sensei groeten;
- Daarna wordt er in seiza plaatsgenomen richting de examiner(en) en gegroet met onegaishimasu (toekomstige tijd);
- Degene die het examen aflegt zit links voor de examiner(en), of rechts vanuit de examiner(en) gezien. Uke zit aan de rechterkant van de examenkandidaat;
- Als laatste wordt er naar uke gegroet met onegaishimasu;
- De examiner zal vragen iets voor te doen. Deze techniek wordt herhaald – hidari en migi, omote en ura – totdat de examiner anders aangeeft;
- Als de examiner het einde aangeeft, wordt er weer in seiza plaatsgenomen en eerst gegroet naar uke met domo argiato gozaimashita (verleden tijd);
- Daarna wordt er naar de examiner(en) gegroet met domo arigato gozaimashita;
- Als laatste wordt er weer gegroet naar O'Sensei;
- Men gaat in shikko terug naar de rij, waar weer in seiza wordt plaatsgenomen;

Nadat alle examenkandidaten aan de beurt zijn geweest, zal er kort overlegd worden door de examiner(en). Hierna zullen de deelnemers horen of zij geslaagd zijn

## **DOJO-EXAMENS**

- Voor Aikikids worden examens afgenomen van de 12<sup>e</sup> tot de 6<sup>e</sup> kyu
- Voor volwassen aikido worden examens afgenomen van de 6<sup>e</sup> kyu tot shodan
- De 5<sup>e</sup> kyu is te behalen vanaf 12 jaar, en de 3<sup>e</sup> kyu vanaf 14 jaar
- De 1<sup>e</sup> dan is te behalen vanaf 16 jaar

## DE BASISPRINCIPES VAN AIKI

Shisei	Correcte houding
Ma-ai	Juiste afstand en/of timing
Kino-nagare	Vloeiende beweging, samengaan

## ESSENTIËLE BEGRIPPEN EN FUNDAMENTELE BUDOKWALITEITEN

De groei in Aikido wordt niet alleen getypeerd door een toename van kennis in de hoeveelheid van technieken. Gedurende de trainingen zal men aandacht moeten schenken aan de volgende essentiële begrippen en fundamentele kwaliteiten, om zo een completere groei te maken in het Aikido. Vanaf de 3<sup>e</sup> kyu zal ook dit getoetst worden.

Antei	Balans, stabiliteit
Arukikata	Manier van lopen
Awase	Opgaan in, of synchroniseren met de bewegingen van de trainingspartner
Kamae	Waakzaamheid, aanvals- en/of verdedigingshouding
Ki ryoku	Levenskracht – vitaliteit
Ko ryoku	Doeltreffendheid
Kokoro no mochi kata	Controle van de emoties – hart
Kokyu	Ademhaling, ki
Kokyu ryoku	Coördinatie van de fysieke kracht en ademhalingsritme
Ma-ai	Ruimte - tijd/timing, afstand
Metsuke	Het kijken - fysiek en mentaal
Nichijo no taido	Gedrag in het dagelijkse leven
Reigisaho	Etiquette
Seishin jotai	Mentale toestand
Shisei	Houding, zowel fysiek als mentaal / uitstraling
Sokudo	Snelheid
Tai sabaki	Verplaatsing/plaatsing
Zanshin	Ongebroken geest - continue concentratie en focus; ook nadat een techniek is afgerond. Letterlijk betekent dit: 'Het lichaam dat blijft'

---

## AIKIKIDS 12<sup>e</sup> TOT 6<sup>e</sup> KYU

---

De examens van de 12<sup>e</sup> tot de 6<sup>e</sup> kyu zijn bedoeld om de beginselen van aikido aan te leren en te begrijpen bij de kinderen. De examens kunnen per individu verschillen, dit omdat elk kind een eigen leercurve heeft. Deze examens zijn bedoeld om de voortgang in houding en technieken op een speelse wijze aan te leren en om het enthousiasme en motivatie vast te houden bij de kinderen. De trainer geeft aan wanneer een kind rijp is voor het examen en bespreekt tijdens de examentrainingen welke eisen gevraagd worden.

---

## HET 6<sup>e</sup> KYU-EXAMEN

---

Het 6e kyu examen is het eerste Aikido examen voor het volwassen aikido. Er zijn vier technieken uit te voeren vanuit twee verschillende aanvalsvormen. Tijdens dit eerste examen zal de examiner, indien noodzakelijk, de aanvalsvormen nog in het Nederlands aan je vragen, daarnaast wordt er gevraagd de technieken omote (voorlangs), ura (achterlangs), hidari (links) en/of migi (rechts) uit te voeren.

### COMPETENTIES 6<sup>e</sup> KYU

- Goede hanmi stand kunnen demonstreren: gewicht op het voorste been, achterste been gestrekt en een rechte houding. Zowel hidari (links) als migi (rechts);
- Het kunnen uitvoeren van een goede taisabaki: irimi, uchi-irimi, tenkan, irimi-tenkan;
- Vanuit tachi waza (staand) een ushiro-mawari-ukemi (achterwaartse rol) uitvoeren;
- Vanuit suwari waza (knieën) mae-mawari-ukemi (voorwaartse rol) kunnen uitvoeren;
- Technieken omote (voorlangs) en ura (achterlangs) kunnen uitvoeren

## HET 5° KYU-EXAMEN

Bij 5e kyu examen zullen meer aanvalsvormen en technieken worden gevraagd ten opzichte van het 6° kyu examen. Doorgaans ben je al minimaal een paar maanden bezig met Aikido en heb je vertrouwen in je verplaatsingen en je rollen/vallen.

### COMPETENTIES 5° KYU

- Alles van het voorgaande examen kunnen uitvoeren;
- Het correct kunnen uitvoeren van zowel mae kaiten ukemi (mae ukemi) als ushiro kaiten ukemi (ushiro ukemi). Beide zowel in suwari- als tachi waza;
- Een groei in dynamisch werken, in plaats van statische pakkingen;
- Een probleemloze uitvoering van shikko (mae shikko, ushiro shikko, irimi-tenkan);
- Taisabaki moet vanuit shikko kunnen worden uitgevoerd;
- De etiquette van het groeten met onigaishimasu, zowel in de les als naar een partner;
- De etiquette van het groeten met domo arigato gozaimashita

### EXAMENEISEN 5° KYU

Voorwaarde: Minimaal 30 trainingdagen na het behalen van de 6° kyu

Aanval

Techniek

Stand:	...	Tachi waza	...
Aihanmi katatedori		Ikkyo	
Shomen-uchi		Ikkyo	
Aihanmi katatedori		Shihonage	
Aihanmi katatedori		Iriminage	
Shomen-uchi		Iriminage	
Gyakuhanmi katatedori		Tenchi-nage	

## HET 4<sup>e</sup> KYU-EXAMEN

Bij de 4e kyu wordt verlangd dynamisch te kunnen werken. Naast dynamiek wordt er ook meer gelet op het gestructureerd kunnen uitvoeren van technieken. Met name de technieken vanuit kata dori en ushiro ryote dori moeten goed gestructureerd worden uitgevoerd. Het werken vanuit suwari waza begint nu echt te komen en hierin mag er niet statisch worden aangevallen.

### COMPETENTIES 4<sup>e</sup> KYU

- Alles van de voorgaande examens kunnen uitvoeren;
- Dynamischer kunnen uitvoeren van technieken zonder vaste punten te maken, met name vanuit yokomen uchi;
- Dynamisch en goed kunnen werken vanuit suwari waza;
- Vertrouwen hebben in de simpele losse ukemi-oefeningen en proberen losse ukemi te maken tijdens de speciale oefeningen in de les

### EXAMENEISEN 4<sup>e</sup> KYU

Voorwaarde: Minimaal 40 trainingsdagen na het behalen van de 5<sup>e</sup> kyu

Aanval

Techniek

Stand:	...	Tachi waza	Suwari waza
Katatedori		Ikkyo	
Katadori		Ikkyo	
Katatedori		Nikyo	
Katadori		Nikyo	
Aihanmi katatedori		Nikyo	
Ushiro ryotedori		Sankyo	
Aihanmi katatedori		Uchikaiten sankyo	
Shomenuchi		Kotegaeshi	
Katatedori		Kotegaeshi	
Yokomenuchi		Shihonage	
Katadori		Iriminage	
Ryotedori		Tenchi-nage	
Katatedori		Uchikaitennage	
Aihanmi katatedori		Ude kiminage	
Yokomenuchi		Ude kiminage	
Katatedori		Shomenuchi iriminage	
Shomenuchi			Ikkyo
Shomenuchi			Iriminage

---

## HET 3<sup>e</sup> KYU-EXAMEN

---

De 3e kyu is de eerste zichtbare transformatie binnen Aikido: na het succesvol afleggen van het examen zal het witte pak met witte band aangevuld worden met een hakama. De volgende en laatste zichtbare transformatie zal de overstap van witte band naar zwarte band zijn. Bij het 3e kyu-examen worden er meer technieken en aanvalsvormen gevraagd die daarnaast soepel en dynamisch moeten worden uitgevoerd.

De 3e kyu is de overstap van beginner naar gevorderde en er wordt naast het correct kunnen uitvoeren van technieken ook verlangd dat de uitstraling dat van een senior/gevorderde is op de mat. Dit houdt in dat beginners goed geholpen en geïnstrueerd worden, zowel met technieken als de dojo-etiquette. Daarnaast is een 3<sup>e</sup> kyu een visitekaartje voor aikido en de dojo. Uiteraard is er nog een weg te gaan naar zwarte band, maar als dit examen goed afgelegd wordt is er een grote stap gezet!

### COMPETENTIES 3<sup>e</sup> KYU

- Alles van de voorgaande examens kunnen uitvoeren;
- Dynamisch kunnen werken en niet meer vastlopen in de techniek;
- Goed kunnen bewegen vanuit suwari waza en hanmi handachi waza;
- Losse ukemi vanuit een paar technieken soepel kunnen uitvoeren. Dit is afhankelijk van de leeftijd van de aikidoka en het lichamelijke vermogen;
- De aikidoka dient de **fundamentele budokwaliteiten** te begrijpen en in acht te nemen;
- Een visitekaartje zijn voor de dojo; hakamadragers zijn een voorbeeld voor de rest

De exameneisen staan op de volgende pagina.

## EXAMENEISEN 3<sup>e</sup> KYU

Voorwaarde: Minimaal 50 trainingsdagen na het behalen van de 4<sup>e</sup> kyu

Aanval

Techniek

Stand:	Tachi waza	Suwari waza	Hanmi handachi waza
Katate ryotedori	Ikkyo		
Ryotedori	Ikkyo		
Yokomen-uchi	Ikkyo		
Ushiro ryotedori	Ikkyo		
Katate ryotedori	Nikyo		
Shomen-uchi	Nikyo		
Yokomen-uchi	Nikyo		
Ushiro ryotedori	Nikyo		
Shomen-uchi	Sankyo		
Yokomen-uchi	Sankyo		
Shomen-uchi	Yonkyo		
Yokomen-uchi	Yonkyo		
Ushiro ryotedori	Kotegaeshi		
Katate ryotedori	Kotegaeshi		
Yokomen-uchi	Kotegaeshi		
Katate ryotedori	Shihonage		
Ushiro ryotedori	Shihonage		
Ushiro ryotedori	Iriminage		
Yokomen-uchi	Iriminage		
Katate ryotedori	Udekimenage		
Ushiro ryotedori	Udekiminage		
Katate ryotedori	Kokyoho		
Katatedori		Ikkyo	
Katadori		Ikkyo	
Shomen-uchi		Nikyo	
Katadori			Shiho-nage
Shomen-uchi			Irimi-nage
Katatedori			Uchikaiten-nage



## HET 2<sup>e</sup> KYU-EXAMEN

De 2e kyu is de meest ontspannen aikidograad om te bezitten en is weer een stap op weg naar zwarte band. De aikidoka is al enige tijd drager van een Hakama en heeft alle beginselen al onder de knie.

### COMPETENTIES 2<sup>e</sup> KYU

- Alles van de voorgaande examens kunnen uitvoeren;
- Goed technisch leren uitvoeren van de nieuwe aanvalsvormen en technieken;
- Naast dynamisch werken wordt er meer gericht op het kunnen weerstaan van een toename van druk tijdens het uitvoeren van technieken;
- De aikidoka dient de **fundamentele budokwaliteiten** te begrijpen en in acht te nemen;
- Een visitekaartje zijn voor de dojo; hakamadragers zijn een voorbeeld voor de rest

### EXAMENEISEN 2<sup>e</sup> KYU

Voorwaarde: Minimaal 50 trainingsdagen na het behalen van de 3<sup>e</sup> kyu

Aanval

Techniek

Stand:	Tachi waza	...	Hanmi handachi waza
Katadori Men-uchi	Ikkyo		
Ushiro Ryokaatadori	Ikkyo		
Katadori Men-uchi	Nikyo		
Ushiro Ryokatadori	Nikyo		
Katatedori	Sankyo		
Katadori	Sankyo		Soto kaitennage
Katadori Men-uchi	Sankyo		
Ushiro Ryokatadori	Sankyo		Sokumen iriminage
Yokomenuchi	Gokyo		
Ryotedori	Kotegaeshi		
Katadori men-uchi	Kotegaeshi		
Katadori men-uchi	Shihonage		
Shomenuchi	Shihonage		
Katate ryotedori	Iriminage		
Ryotedori	Iriminage		Shihonage
Chudan tsuki	Iriminage		
Chudan tsuki	Iriminage tenkan		
Katadori Menuchi	Iriminage		
Shomenuchi	Soto kaiten-nage		
Shomenuchi	Uchikaiten-nage		
Jodan tsuki	Hiji kimi osae		
Katatedori	Sumi otoshi		
Ushiro ryokatadori	Aiki otoshi		
Aihanmi katatedori	Koshinage		

## HET 1° KYU-EXAMEN

De 1e kyu is de laatste stap naar shodan. Het zal ook het laatste examen zijn dat bij Aikido Dronten kan worden afgelegd, het examen na 1° kyu zal tijdens de halfjaarlijkse examens bij de dangradencommissie worden afgenomen. Voor de 1e kyu wordt idealiter verwacht dat de technieken worden uitgevoerd zoals bij een shodanexamen. Tijdens dit examen dienen alle aanvalsvormen en technieken goed onder druk en dynamisch uitgevoerd te worden. Dit stelt de docent(en) tevens in staat te kijken naar de technieken die nog meer aandacht nodig hebben, zodat men verder begeleid kan worden naar het shodanexamen.

### COMPETENTIES 1° KYU

- Alles van de voorgaande examens kunnen uitvoeren;
- Onder druk en dynamisch kunnen werken;
- Los van de partner kunnen draaien zonder vast te lopen;
- Kennis van alle aanvalsvormen en alle technieken;
- De aikidoka dient de **fundamentele budokwaliteiten** te begrijpen en in acht te nemen;
- Een visitekaartje zijn voor de dojo; hakamadragers zijn een voorbeeld voor de rest

### EXAMENEISEN 1° KYU

Voorwaarde: Minimaal 60 trainingdagen na het behalen van de 2° kyu

Aanval

Techniek

Stand:	...	Tachi waza	...
Ushiro eridori		Ikkyo	
Jodan tsuki		Ikkyo	
Chudan tsuki		Ikkyo	
Chudan tsuki		Uchikaiten sankyo	
Shomen-uchi		Sankyo	
Shomen-uchi		Gokyo	
Chudan tsuki		Kotegaeshi	
Ushiro eridori		Kotegaeshi	
Munadori		Shihonage	
Jodan tsuki		Shihonage	
Ushiro eridori		Shihonage	
Ushiro katatedori kubishime		Shihonage	
Katate ryotedori		Juji garami	