



## Aikikai Aikido dan-graad curriculum



合氣道



Opgesteld door de Nationale Graden Commissie Aikido  
( NGCA )



## Aikikai aikido dan-graad curriculum

### Inhoud

1. Wat is aikido? Onze visie
2. De organisatie van aikido technieken
3. Aikidokwaliteiten en –principes
4. Procedure aanmelden voor Aikido danexamen.
5. Examen eisen Shodan
6. Examen eisen Nidan
7. Examen eisen Sandan
8. Examen eisen Yondan
9. Uitleg ten behoeve van de voordracht voor bijzondere promotie JBN Aikido
10. Keuze en aanstelling van Aikikai Aikido examinatoren door de NGCA.
11. Japanse begrippen in Aikido



## 1. Wat is aikido? Onze visie

### Oorsprong

Aikido is een moderne Japanse krijgskunst, ontwikkeld in het begin van de 20ste eeuw door Morihei Ueshiba. Letterlijk vertaald betekent het 'de weg (*do*) van harmonie (*ai*) met energie (*ki*)'. De technieken van aikido zijn ontwikkeld uit oude traditionele Japanse krijgskunsten<sup>1</sup> en hebben hun wortels in de samurai-tradities. Aikido kwam tot grote internationale bloei in de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw toen onder leiding van Kisshomaru Ueshiba (植芝 吉祥丸 Ueshiba Kisshomaru; June 27, 1921 – January 4, 1999) veel gevorderde Japanse aikidoleraren zich over de wereld verspreidden en aikido onderricht gingen geven buiten Japan. Het aikido binnen de JBN heeft zijn vorm gekregen onder de inspirerende leiding van Nobuyoshi Tamura (田村 信義, Tamura Nobuyoshi; Osaka, 2 maart 1933 – 9 juli 2010) en Seiichi Sugano (菅野 誠一 Sugano Seiichi; 17 December 1939 – 29 August 2010).

### Kenmerken

Kenmerkend voor aikido is dat agressie wordt geneutraliseerd door middel van balansverstoringen en controletechnieken. De effectiviteit van aikido komt voort uit het optimaal gebruiken van de kracht en de beweging van de tegenstander. Er is geen competitie in aikido. Men traint om de eigen techniek te verbeteren en niet om te "winnen". De kern van aikidotechniek is het bewegen vanuit een stabiel 'centrum', *hara* genoemd. De nadruk ligt op de ontwikkeling van een betere eenheid van lichaam en geest.

### Waarom aikido beoefenen?

Omdat er in aikido geen wedstrijdelement zit, kan het door iedereen worden beoefend. De ontspannen, soepele en dynamische werkmethode dragen bij aan een goede gezondheid. Bij de juiste begeleiding is de kans op blessures minimaal. De aandacht voor mentale en fysieke organisatie, ontspanning, concentratie en souplesse hebben ook een positieve uitwerking in het dagelijks leven. Daarbij zijn er in aikido diverse aspecten die een rol spelen bij zelfverdediging zonder dat er een

---

<sup>1</sup>Morihei Ueshiba liet zich inspireren door Takeda Sokaku's Daito ryu aikijutsu en de shin shinto secte van Onisaburo Deguchi, de Omote kyo.



overconcentratie is op dit gebied. Masakatsu- Agatsu. De ware overwinning is de overwinning op het ego. Het echte doel van aikido ligt niet in het overwinnen van een tegenstander maar in het groeien als individu en het overwinnen van egoïstische tendensen. Om dit te bereiken worden agogische en pedagogische methoden gebruikt zoals het samenwerken door de rol van aanvaller en verdediger te wisselen tijdens het oefenen, het nemen van verantwoordelijkheid voor de trainingspartner, het uitdrukken van respect voor elkaar en het weten en begrijpen van je plaats in de groep.

### **De inhoud van de lessen**

Een aikidoles bevat verschillende onderdelen. De les begint meestal met een inleiding waarin men leert zich fysiek te organiseren, oefeningen om te concentreren en te ontspannen, vallen en opstaan, verplaatsingsoefeningen, adem oefeningen en stretchen. De kern van een les bestaat uit verdedigingen tegen een groot repertoire aan aanvallen. De verdedigende technieken zijn controletechnieken en balansverstoringen gecombineerd met slagen en stoten om de aanvaller/partner te neutraliseren. De aandacht is daarbij sterk gericht op de kwaliteit van de uitvoering en niet in eerste instantie op het resultaat.



## 2. De organisatie van aikido technieken.

Aikido technieken kunnen op verschillende wijzen in een curriculum worden georganiseerd. Daarmee wordt voor de leraar en zijn student de methodische en didactische lijn helder. Ook in het dan-graad programma hebben we gekozen voor een specifieke organisatie waarbij van makkelijkere basistechnieken gewerkt wordt naar moeilijkere gevorderde en toegepaste technieken maar ook van vaste oefenstof naar steeds meer vrij werk (jiyu waza). We sommen hier de mogelijke indeling op. In de organisatie van het dan-graad programma is er rekening gehouden met deze indeling.

Aikido technieken ingedeeld naar uitgangshouding.

1. Suwari waza: technieken worden uitgevoerd met uke en nage in een specifiek zittende positie (seiza).
2. Hanmi handachi waza: technieken worden uitgevoerd waarbij nage zit (seiza) en uke staat (hanmi)
3. Tachi waza: technieken worden uitgevoerd vanuit met uke en nage in staande positie (tachi ai)

Aikido technieken ingedeeld naar soort van techniek

1. Nage waza: werptechnieken.
2. Katame waza: klem en controle technieken.
3. Nage katame waza: werptechnieken waarbij een eind controle volgt.
4. Atemi waza: technieken waarbij doormiddel van slagen en stoten controle wordt uitgeoefend.

Aikido technieken ingedeeld naar oplopende moeilijkheidsgraad

1. Oefenen zonder tegenstander
2. Oefenen met één tegenstander
3. Oefenen met meerdere tegenstanders
4. Gewapend oefenen met ongewapende tegenstander(s)
5. Ongewapend oefenen met gewapende tegenstander(s)
6. Gewapend oefenen met een gewapende tegenstander(s)

Aikido technieken ingedeeld op basis van aanvalsvorm

Een aanval kan van voren komen, van achter of van opzij.

1. Ai hanmi katate dori
2. Gyaku hanmi katate dori
3. Kata dori
4. Sode dori
5. Muna dori
6. Ryote dori
7. Ryo kata dori
8. Ryo sode dori
9. Shomen uchi



10. Yokomen uchi
11. Kata dori men uchi
12. Muna dori men uchi
13. Chudan tsuki
14. Jodan tsuki
15. Mae geri
16. Mae eri dori kubi shime
17. Ushiro eri dori
18. Ushiro ryote dori
19. Ushiro ryo kata dori
20. Ushiro ryo hiji dori
21. Ushiro katate dori kubi shime
22. Ushiro eri dori men uchi
23. Hagai jime

Aikido technieken ingedeeld naar werkvorm.

1. Jiyu gi: één tegenstander
2. Futari gake (Futari dori): twee tegenstanders
3. Sannin gake (Sannin dori): drie tegenstanders
4. Taninzu gake: meerdere tegenstanders
5. Buki (Tachi, Jo, Tanto): aanval met wapens

Aikido technieken in gedeeld op basis van de uitgevoerde techniek.

#### Nage waza (werpstechnieken)

1. Irimi nage
2. Kote gaeshi
3. Shiho nage
4. Kaiten nage (Uchi kaiten nage, Soto kaiten nage)
5. Tenchi nage
6. Koshi nage
7. Kokyu nage
8. Ude kime nage (Hiji kime nage)
9. Aiki otoshi
10. Sumi otoshi
11. Ushiro kiri otoshi
12. Aiki nage

#### Katame waza (controlestechnieken)

1. Ikkyo (Ude osae, Ikkajo)
2. Nikyo (Kote mawashi, Nikajo)
3. Sankyo (Kote hineri Sankajo)
4. Yonkyo (Tekubi osae, Yonkajo)
5. Gokyo (Ude nobashi, Gokajo)
6. Hiji kime osae
7. Juji garami

Nage katame waza (werpstechnieken die kunnen eindigen met de controlestechnieken)

1. Irimi nage
2. Kote gaeshi
3. Shiho nage
4. Kaiten nage
5. Koshi nage





## 3 Aikidokwaliteiten en -principes

De kandidaat wordt beoordeeld op de uitvoering van de aikido-technieken die men voor het betreffende examen moet kennen en kunnen. Daarbij kijken de examinatoren ook nadrukkelijk naar de kwaliteit van de uitvoering van de gedemonstreerde technieken. Om een beeld te geven van de kwaliteiten en principes waar de examinatoren naar kijken volgt hier een korte beschrijving van deze kwaliteiten en principes. We wijzen er nadrukkelijk op dat examens zowel voor de kandidaat, nage als de partner uke 20 tot 25 minuten duren. Het is zaak hier goed op voor te bereiden zodat er niet aan kwaliteit wordt ingeboet door gebrek aan conditie.

Van de kandidaten wordt verwacht dat zij zich presenteren met een juiste mentale en fysieke organisatie. Om dit waar te maken zorgt de kandidaat ervoor dat kleding en wapens in orde zijn en uke's op de hoogte zijn van hun plaats en rol op de mat. De etiquette wordt met zorg en aandacht uitgevoerd. De fysieke houding kenmerkt zich door een natuurlijk opgerichte wervelkolom: de schouders ontspannen, de voeten met aandacht geplaatst. De energie is in het bekken. Het hele lichaam is ontspannen georganiseerd en de mentale representatie rustig en aandachtig met een adequate emotionele controle. In aikido wordt deze fysieke en mentale organisatie shisei genoemd.

De rol van uke is om de aanvallen oprecht en correct uit te voeren. De rol van de kandidaat, nage is het om de aanval onder controle te brengen door de energie van aanval en verdediging op elkaar af te stemmen. Op zijn Japans ki awase. Er is vloeïendheid en verbinding met uke, zowel tijdens als tussen de technieken, ki musubi. Onder meer druk blijven de basisvaardigheden zichtbaar.

Voor een goede ademcontrole is een juiste mentale en fysieke organisatie noodzakelijk. De functie van de ademhaling is niet louter noodzakelijk voor de zuurstofvoorziening om de inspanning te kunnen verrichten, maar zorgt ook voor ontspanning en controle over emoties. Om dit goed te leren is het nodig om er in de trainingen aandacht aan te schenken. In rust gaat de inademing door de neus met gesloten mond en de uitademing door de mond. De adem moet hierbij ontspannen naar de buik gaan. De adembeweging vult het hele lichaam en vitaliseert het. Bij inspanning gaat de ademhaling van nature sneller en dieper. Het is hierbij belangrijk ontspannen te blijven en de adem toe te laten. In aikido spreekt men van kokyu.

De uitgangshouding wordt in aikido hanmi no kamae genoemd. Aikido-technieken worden vanuit de linker- of rechter uitgangshouding uitgevoerd. De linker uitgangshouding heet hidari hanmi no kamae, de rechter uitgangshouding migi hanmi no kamae. Om in de juiste uitgangshouding te komen, plaatst men de voeten op schouderbreedte. Vanuit deze houding stapt men naar voren met de linkervoet waarbij de rechtervoet vanzelf meedraait. Voor de rechter uitgangshouding doet men het omgekeerde. Als beide partners met dezelfde voet voor staan, heet dit ai hanmi no kamae. Als de ene partner met links voor staat en de ander met rechts heet dit gyaku hanmi no kamae.

Om technieken goed te kunnen uitvoeren is het inschatten van de juiste afstand van vitaal belang. Het begrip dat hiervoor gehanteerd wordt, is ma ai. Maar zoals met veel Japanse woorden is een directe vertaling niet helemaal adequaat. Ma ai (harmoniseren van de ruimte; *ma*=ruimte, *ai*=harmonie) betekent ook dat er steeds een fijne afstemming is met uke, waarbij deze door het organiseren van de ruimte in de meest ongunstige positie terecht komt en nage in staat is controle uit te oefenen zonder zelf in gevaar te komen.



Om de afstand te overbruggen en de aanval te ontwijken maakt men in aikido gebruik van lichaamsverplaatsingen. In het Japans heet dit tai sabaki. Uit bovenstaande wordt wellicht al duidelijk dat het vertalen van tai sabaki met "het ontwijken van de aanval" niet helemaal correct is. Een juiste verplaatsing zorgt ervoor dat de rollen worden omgedraaid en nage in een betere positie komt dan uke om te controleren en te werpen. De twee verplaatsingen die prominent aanwezig zijn in aikido-technieken zijn irimi en tenkan.

Technieken werken alleen als ze in een vloeiende beweging worden uitgevoerd zonder aarzeling of hapering. Om dit te bewerkstelligen zorgt nage voor een juiste plaatsing ten opzichte van uke, verstoort de balans van uke en voert de worp of controle techniek uit. Deze elementen, het plaatsen tsukuri, de balans verstoring kuzuzhi en de afronding kake zijn noodzakelijke elementen in de demonstratie van de technieken.





## 4 Procedure aanmelden voor Aikido dan examen.

Inschrijving voor het dan examen gebeurt elektronisch via de website van de JBN. Hierbij moeten de persoonlijke gegevens worden ingevuld, de naam van de eigen leraar die moet tekenen voor examen-deelname en de naam van de betreffende uke. De leraar krijgt na elektronische inschrijving van de leerling via een geautomatiseerd systeem een mail met de opmerking dat zijn leerling heeft ingeschreven. Hierdoor is de leraar op de hoogte gebracht en kan hij mogelijk ook reageren indien zijn naam zonder medeweten is gebruikt voor een inschrijving.

De inschrijvingen worden op het bondsbureau verzameld tot de laatste inschrijfdag.  
De mogelijkheid tot inschrijven sluit in principe 4 weken voor de examendatum.

Alle inschrijvingen worden nu in afgedrukte vorm naar de secretaris van de NGCA per post verstuurd.

De secretaris verzorgt de planning en informeert de kandidaten en de examinatoren ca. 1-2 weken voor de examendatum.

Bij de planning wordt zoveel als mogelijk rekening gehouden met o.a. de woonplaatsen van de verschillende kandidaten, eventuele uke's die wellicht ook op deze zelfde dag examen moeten afleggen en/of ook bij andere examens als uke moeten participeren.

Daarnaast moet goed in de gaten gehouden worden dat examinatoren die bij een leraar trainen niet de leerlingen examineren uit diezelfde groep waarin zij zelf trainen.

Tijdens de inschrijving kan voor Aikikai Aikido aangegeven worden of ook examen wordt gedaan voor de internationale Aikikai So Honbu organisatie in Japan.

Indien hiervoor gekozen wordt dan moeten er bij slagen van het examen nog handmatig formulieren worden ingevuld voor aanvraag van het Japanse Aikikai-diploma.

Bij de inschrijving van dit formulier moet dan vanaf het behalen van de 2<sup>e</sup> dan ook het Aikikai-paspoort worden ingeleverd zodat deze meegestuurd kan worden naar Japan voor de officiële registratie en aftekening

Bij aanvang van de examens moeten de kandidaten zich melden bij de examencommissie en daarbij hun JBN-paspoort inleveren.

Het paspoort wordt dan na afloop van het examen bij slagen voor het examen afgetekend en voorzien van een stempel.

Na afloop van de examens worden de afgetekende formulieren in-gescand voor de eigen administratie van de NGCA en de originelen worden afgeleverd bij het JBN-bonds-bureau voor aanpassing in de administratie.

De JBN schrijft dan middels het bij de inschrijving ingevulde machtigingsformulier de examengelden af van de geëxamineerden.

De Aikikai-formulieren worden dan na inscannen, voorzien van een Excel-lijst met de gegevens van de geslaagde kandidaten, per post naar Japan verstuurd.

De JBN diploma's worden direct na afloop van de examens uitgereikt samen met de getekende JBN-paspoorten. De Aikikai-diploma's en -paspoorten volgen na het eerstvolgende examen.



## 5. Examen eisen SHODAN

Het Japanse karakter voor *sho* betekent 'het begin', 'het eerste niveau'. Van de kandidaat wordt verwacht dat hij/zij moeiteloos de basistechnieken op een rustig tempo en correct kan uitvoeren. Het nummer dat achter de technieken of open opdrachten staat, verwijst naar het minimaal aantal variaties in technieken dat de kandidaat moet kunnen demonstreren. Het examen duurt 20 minuten.

### **Tachi waza**

#### Shomen uchi

*Ikkyo*  
*Nikyo*  
*Sankyo ( uchi kaiten)*  
*Yonkyo*  
*Irimi nage*  
*Kote gaeshi*

#### Kata dori men uchi

*Ikkyo*  
*Shiho nage*  
*kote gaeshi*

#### Ryote dori

*Tenchi nage*  
*Koshi nage*

#### Tsuki

*Jiyu waza (3)*

#### Ushiro waza

#### Ushiro ryote dori

*Ikkyo*  
*Nikyo*  
*Irimi nage*  
*Kote gaeshi*  
*Shiho nage*

### **Suwari waza**

#### Shomen uchi

*Ikkyo*  
*Nikyo*  
*Sankyo*  
*Yonkyo*  
*Gokyo*  
*Irimi nage*  
*Kote gaeshi*

### **Hanmi handachi Waza**

#### Katate dori

*Ikkyo*  
*Irimi nage*  
*Kote gaeshi*  
*Shiho nage*  
*Kaiten nage (uchi& soto)*

### **Buki waza**

*Tanto dori (drie verschillende aanvalsvormen  
en minimaal drie verschillende technieken)*

*Jo dori (3)*  
*Jo sabaki (3)*  
*Suburi met bokken (shomen uchi)*

### **Taninzu gake**

*Sannin gake (ryokata dori)*

#### Suwariwaza ryote dori

*Kokyu ho*



## 6. Examen eisen NIDAN

Voor nidan (tweede dan) wordt aan het niveau van shodan (eerste dan) meer tempo toegevoegd, zonder dat dit ten koste gaat van souplesse en nauwkeurigheid. Daarnaast worden uitdrukkelijk meer variaties gevraagd. De cijfers achter de techniek geven het minimum aantal variaties aan dat de kandidaat moet kunnen uitvoeren. Het examen duurt 20 minuten.

### **Tachi waza**

#### Yokomen uchi

*Ikkyo*

*Nikyo*

*Irimi nage*

*Kote gaeshi*

*Shiho nage*

#### Ryote dori

*Tenchi nage*

*Koshi nage (2)*

*Kokyo nage (2)*

#### Tsuki

*Jiyu waza (3)*

#### Kata dori men uchi

*Ikkyo*

*Shiho nage*

*koshi nage(2)*

*kokyu nage(2)*

### **Ushiro waza**

#### Ushiro ryote dori

*Ikkyo*

*Nikyo*

*Irimi nage*

*Kote gaeshi*

*Shiho nage*

*Koshi nage*

#### Ushiro ryo kata dori

*Ikkyo*

*Sankyo*

*Kotegaeshi*

### **Suwari waza**

#### Yokomen uchi

*Ikkyo*

*Nikyo*

*Sankyo*

*Yonkyo*

*Gokyo*

*Irimi nage*

*Kote gaeshi*

### **Hanmi handachi waza**

#### Katate dori

*Ikkyo*

*Nikyo*

*Irimi nage*

*Kote gaeshi*

*Shiho nage*

*Kaiten nage (uchi & soto)*

#### Ushiro ryo kata dori

*Ikkyo*

*Sankyo*

*kokyu nage*

### **Buki waza**

*Tanto dori (drie verschillende aanvalsvormen en minimaal vijf verschillende technieken)*

*Jo dori(5)*

*Jo sabaki(5)*

*Suburi met bokken (1)*

#### **Taninzu gake**

*Sannin gake*

#### **Suwariwaza ryote dori**

*Kokyu Ho*



## 7. Examen eisen SANDAN

De nuance (finesse), de nauwkeurigheid en de technische doeltreffendheid staan op dit niveau buiten kijf. De vloeiendheid en verbinding met uke is zowel tijdens de uitvoering van de technieken als tussen de acties zichtbaar. Dit is het begin van het begrijpen van kokyu ryoku. Het cijfer achter de technieken en opdrachten verwijst naar het minimum aantal variaties dat de kandidaat moet kunnen demonstreren. Het examen duurt 20 minuten.

### **Tachi waza**

#### Yokomen uchi

*Ikkyo*  
*Gokyo*  
*Irimi nage*  
*Kote gaeshi*

#### Ryote dori

*Tenchi nage*  
*Koshi nage (3)*  
*Kokyo nage (3)*

#### Tsuki

*Jiyu waza (4)*

#### Shomen uchi

*Ikkyo*  
*Irimi nage*  
*Jiyu waza (5)*

#### Kata dori men uchi

*Ikkyo*  
*Shiho nage*  
*Kote gaeshi*  
*Koshi nage(3)*  
*kokyu nage (3)*

### **Ushiro waza**

#### Ushiro ryote dori

*Ikkyo*  
*Nikyo*  
*Irimi nage*  
*Kote gaeshi*  
*Shiho nage*

### **Suwari waza**

#### Kata dori

*Ikkyo*  
*nikyo*  
*kokyu nage(2)*

#### Yokomen uchi

*Jiyu waza(5)*

### **Hanmi handachi**

#### **Waza**

#### Katate dori

*Ikkyo*  
*Irimi nage*  
*Kote gaeshi*  
*Shiho nage*  
*Kaiten nage (uchi & soto )*

#### Shomen Uchi

*Jiyu waza(5)*

#### Ushiro ryo kata dori

*Ikkyo*  
*Sankyo*  
*Kote gaeshi*  
*kokyu nage*

### **Buki waza**

*Suburi met bokken(3)*  
*Suburi met jo(3)*  
*Tanto dori(vier verschillende aanvalsvormen en minimaal vijf verschillende technieken)*  
*Jo dori(5)*  
*Jo sabaki(5)*  
*Tachi dori(3)*

### **Taninzu gake**

*Sannin gake ryo kata dori*  
*Sannin gake yokomen uchi*  
*Ninin gake jiyu waza (verschillende aanvalsvormen)*

#### Suwariwaza ryote dori

*Kokyu Ho*



## 8. Examen eisen YONDAN

Op dit technisch gevorderd niveau is de eigenheid van de kandidaat onmiskenbaar. Het examen bevat een groot aantal open opdrachten, waarbij de kandidaat de gelegenheid krijgt om te demonstreren dat hij/zij boven de techniek staat. Het cijfer achter de opdrachten verwijst naar het minimum aantal variaties dat de kandidaat moet kunnen demonstreren. Het spreekt voor zich dat de technieken worden uitgevoerd op een precieze, vloeiende en krachtige manier, die niet aan kwaliteit verliest onder druk van het examen. Het examen duurt 25 minuten.

### **Tachi waza**

#### Shomen uchi

*Ikkyo*

*Irimi nage*

*Jiyu waza(5)*

#### Yokomen uchi

*Ikkyo*

*Gokyo*

*Irimi nage*

*Kote gaeshi*

#### Ryote dori

*Tenchi nage*

*Koshi nage (5)*

*Kokyo nage (5)*

#### Tsuki

*Jiyu waza(5)*

#### Mae geri

*Jiyu waza(3)*

#### Jodan tsuki

*Jiyu waza(5)*

#### Kata dori men uchi

*Ikkyo*

*Shiho nage*

*Kote gaeshi*

*koshi nage(4)*

*kokyu nage(4)*

#### Ushiro ryote dori

*Ikkyo*

*Nikyo*

*Irimi nage*

*Kote gaeshi*

*Shiho nage*

### **Suwari waza**

#### Kata dori

*Ikkyo*

#### Yokomen uchi

*Jiyu waza(5)*

### **Hanmi handachi**

#### **Waza**

#### Katate dori

*Ikkyo*

*Irimi nage*

*Kote gaeshi*

*Shiho nage*

*Kaiten nage ( uchi & soto )*

#### Shomen Uchi

*Jiyu waza(5)*

#### Ushiro ryo kata dori

*Ikkyo*

*Sankyo*

*Kote gaeshi*

*kokyu nage*

### **Futari dori**

*Twee ukes,*

*Aanval katate ryote dori/morote dori*



## **Buki waza**

*Suburi met bokken(5)*  
*Suburi met jo(5)*  
*Tanto dori((vijf) verschillende aanvalsvormen  
en minimaal vijf verschillende technieken)*  
*Jo dori(5)*  
*Jo sabaki(5)*  
*Tachi dori(5)*  
*Ken tai ken(5)*

## **Taninzu gake**

*Sannin gake ryo kata dori*  
*Sannin gake yokomen*  
*Sannin gake jiyu waza(verschillende  
aanvalsvormen)*  
  
*Suwariwaza ryote dori*  
*Kokyu Ho*





## 9. Uitleg ten behoeve van de voordracht voor bijzondere promotie JBN Aikido

Voor de promotie vanaf vierde dan Aikido binnen de JBN gelden de volgende richtlijnen.

### 1 Toekenning.

Voor de 1e tot en met de 4<sup>e</sup> Dan moet een examen worden afgelegd, graduering vanaf 5<sup>e</sup> dan en hoger gebeurt door middel van bijzondere promotie daar in het Aikido geen examens vanaf 5<sup>e</sup> dan zijn.

De graduaties vanaf 5<sup>e</sup> dan worden op voordracht van de Nationale Gradencommissie Aikido door het bondsbestuur van de JBN toegekend.

### 2 Procedure voordracht.

1. De NGCA zal jaarlijks nagaan wie voor bijzondere promotie in aanmerking komt.
2. De Nationale Commissie Aikido (NCA) kan een Aikidoka ter beoordeling voor bijzondere promotie voordragen aan de NGCA.
3. Een aikidoleraar-B kan een leerling ter beoordeling voor bijzondere promotie voordragen aan de NGCA.

### 3 Wachtijden en leeftijden.

Dan	Minimum wachttijd	Minimum leeftijd
5e	5 jaar 4e dan	40 jaar
6e	6 jaar 5e dan	46 jaar
7e	7 jaar 6e dan	53 jaar
8e	8 jaar 7e dan	61 jaar
9e	9 jaar 8e dan	70 jaar

Ter bepaling van de leeftijd geldt de leeftijd die de kandidaat heeft op 31 december van het lopende jaar.



#### 4 Vereisten voor bijzondere promotie

- De kandidaat kan scoren op, presentatie, lesactiviteiten, organisatorische activiteiten en technische inhoudelijke aspecten.
- De Aikidoka moet actief Aikido beoefenen.
- Of op andere wijze, zulks ter beoordeling van de NGCA en het bondsbestuur, te hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van het Aikido.

##### Presentatie

De kandidaat presenteert zichzelf regelmatig op nationale stages

De kandidaat neemt geregeld deel aan internationale stages

De kandidaat verzorgt demonstraties en promotie activiteiten

De kandidaat publiceert artikelen, boeken of andere media ten behoeve van aikido

De kandidaat heeft een voorbeeld functie als persoon

##### Lesactiviteiten

De kandidaat verzorgt nationale en districtsstages

De kandidaat promoot het aikido door zijn lesactiviteiten op lokaal niveau

Door de kandidaat worden geregeld yudansha aangeleverd voor dan-examens

##### Organisatorische activiteiten

De kandidaat is actief in een bestuurlijke functie op nationaal en of districtsniveau.

De kandidaat is actief als examiner voor dan graad examens en of leraren opleiding.

De kandidaat is actief in de organisatie van stage activiteiten.

De kandidaat is actief als docent voor lerarenopleidingen of bijscholing-activiteiten.



## 10. Keuze en aanstelling van Aikikai Aikido examinatoren door de NGCA.

Door de NGCA wordt jaarlijks een lijst met JBN Aikido examinatoren geëvalueerd. Een JBN Aikikai Aikido examiner moet voldoen aan de onderstaande eisen.

- De examiner moet een erkend gediplomeerd JBN leraar B/ niveau 4 leraar zijn.
- De examiner moet ten minste een 3<sup>o</sup> dan hebben.
- De examiner moet regelmatig op districts-, nationale en/of internationale stages actief zijn.
- De examiner moet een voorbeeld functie hebben als persoon en als Aikidoka binnen het JBN Aikido.
- De Examiner moet zelf actief Aikido beoefenen.
- De examiner moet in staat zijn om op correcte en neutrale wijze een examen af te nemen binnen een commissie van 3 examinatoren en moet in staat zijn om een correcte en neutrale terugkoppeling en evaluatie te kunnen verzorgen richting een kandidaat.

De voorgestelde examinatoren van de Ki-Aikido en Aikibudo groepen binnen de JBN worden voorgedragen door deze groepen aan de NGCA.



## 11 Japanse begrippen in aikid

**ai-hanmi katatedori** (相半身片手取り) gelijkzijdige greep van de pols met een hand  
**aikiotoshi** (合気落とし) 'aiki-val', worp door beide benen te lichten  
**bokken** (木剣), ook wel bokut (木刀) houten oefenzwaard  
**bukidori** (武器取り) ontwapeningen  
**ch danzuki** (中段突き), zie tsuki  
**d shu** (道主) 'meester van de weg', de erfelijke titel voor het hoofd van de Aikikai  
**eridori** (襟取り) achterwaartse greep van de kraag  
**eridori men-uchi** (襟取り面打ち) eridori gevolgd door een bovenwaartse slag naar het achterhoofd  
**futarigake** (二人掛を) vrije oefening met twee uke  
**goky** (五教) variatie van ikky voor gebruik met tant dori  
**gyaku-hanmi katatedori** (逆半身片手取り) ongelijkzijdige greep van de pols met een hand  
**hanmi-handachiwaza** (半身半立) zittend uitgevoerde technieken met een staande uke  
**hiji-kimeosae** (肘極め押さえ) arm-hefboomcontrole, variatie op niky  
**ikky** (一教) armcontrole  
**iriminage** (入身投げ) instapworp  
**jiy waza** (自由技) vrije oefening op een voorafgesproken aanval  
**j** (杖) stok van 128 cm lengte en 4 cm doorsnede  
**j danzuki** (上段突き) steek naar het aangezicht  
**j dori** (杖取り) ontwapening van een uke met j  
**j nage** (杖投げ) vrije oefening met j en ongewapende uke  
**j jigarami** (十字絡み) kruisvormige verstrengeling van de armen  
**kaiso** (開祖) grondlegger, de titel van Morihei Ueshiba  
**kaitennage** (回転投げ) draaiworp  
**katadori** (肩取り) greep van de mouw ter hoogte van de schouder met een hand  
**katadori men-uchi** (肩取り面打ち) katadori gevolgd door sh men-uchi  
**katate ry tedor** (片手両手取り) synoniem voor morotedori  
**katatedori** (片手取り) greep van de pols met een hand  
**katatedori kubijime** (片手取り首締め) greep van de pols met een hand gecombineerd met een verwurging door de andere hand  
**ken-tai-ken no ba-ai** (剣対剣の場合) vrije partneroefening met bokken  
**Kissh maru Ueshiba** (植芝吉祥丸, 1921–1999) zoon van Morihei Ueshiba en tweede d shu  
**koky -h** (呼吸法) zittende ademhalingsoefening met worp  
**koky nage** (呼吸投げ) 'ademhalingsworpen', balansverstoringen zonder naam  
**koshinage** (腰投げ) heupworp  
**kotegaeshi** (小手返し) polsverdraaiing  
**kumij** (組杖) partneroefening met j  
**kumitachi** (組太刀) partneroefening met bokken  
**maegeri** (前蹴り) voorwaartse trap  
**Morihei Ueshiba** (植芝盛平, 1883–1969) grondlegger van aikid  
**Moriteru Ueshiba** (植芝守央, 1951) zoon van Kissh maru Ueshiba en derde d shu  
**morotedori** (諸手取り) greep van de onderarm met beide handen  
**munadori** (of munedori, 胸取り) greep van de revers ter hoogte van het borstbeen  
**munadori men-uchi** (胸取り面打ち) munadori, gevolgd door sh men-uchi  
**nage** (投げ) synoniem voor tori (取り)  
**niky** (二教) wringende polscontrole  
**'sensei** (大先生) 'grote meester', een eerbiedige verwijzing naar Morihei Ueshiba  
**ry hijdori** (両肘取り) (achterwaartse) greep van beide ellebogen  
**ry katadori** (両肩取り) greep van beide schouders  
**ry sodedori** (両袖取り) greep van beide mouwen ter hoogte van de ellebogen  
**ry tedor** (両手取り) greep van beide polsen  
**sanky** (三教) schroevende polscontrole  
**sanningake** (三人掛を) vrije oefening met drie uke



**sensei** (先生) (titel voor een) leraar

**shihan** (師範) eretitel voor seniorinstructeurs (7e dan en hoger) die wordt uitgegeven door de Aikikai

**shih nage** (四方投げ) vierrichtingenworp

**sh men-uchi** (正面打ち) frontale bovenwaartse slag naar het hoofd

**sodedori** (袖取り) greep van de mouw ter hoogte van de elleboog

**soto-kaitennage** (外回転投げ) kaitennage uitgevoerd met een buitenwaartse verplaatsing

**suburi** (素振り) oefenzwaai met een bokken of j

**sumiotoshi** (角落し) hoekval, achterwaartse worp door balansverstoring aan de binnenzijde van de arm

**suwariwaza** (座技) zittend uitgevoerde technieken

**tachi** (太刀) Japans zwaard

**tachiwaza** (立技) staand uitgevoerde technieken

**tachidori** (太刀取り) ontwapening van een uke met bokken

**taninzugake** (多人数掛を) vrije oefening met meerdere uke

**tant** (短刀) mes

**tant dori** (短刀取り) ontwapening van een uke met tant

**tenchinage** (天地投げ) hemel-aardeworp

**tori** (取り) degene die een techniek uitvoert

**tsuki** (突き), ook wel ch danzuki (中段突き) steek naar de buik

**uchi-kaiten sanky** (内回転三教) sanky uitgevoerd met de verplaatsing van uchi-kaitennage

**uchi-kaitennage** (内回転投げ) kaitennage uitgevoerd met een binnenwaartse verplaatsing

**ude-kimenage** (腕極め投げ) arm-hefboomworp, variatie op shih nage

**uke** (受け) degene die een techniek ontvangt

**ushiro eridori** (後ろ襟取り), zie eridori

**ushiro eridori men-uchi** (後ろ襟取り面打ち), zie eridori men-uchi

**ushiro katatedori kubijime** (後ろ片手取り首締め), zie katatedori kubijime

**ushiro kiriotoshi** (後ろ切り落とし) achterwaartse worp door balansverstoring aan beide schouders

**ushiro ry hijidori** (後ろ両両肘取り), zie ry hijidori

**ushiro ry katadori** (後ろ両肩取り) achterwaartse greep van beide schouders

**ushiro ry tedori** (後ろ両手取り) achterwaartse greep van beide polsen

**ushirowaza** (後技) technieken met een aanval van achteren

**yokomen-uchi** (横面打ち) diagonale bovenwaartse slag naar de slaap

**yonky** (四教) polscontrole door druk op de zenuwbaan