

# 6<sup>de</sup> kyu eis Aikidovereniging Kimusubi cf. Ikedasyteem

Aikidocentrum Utrecht, Aikidoschool Zeist

	Aanvals- of oefenvorm	Techniek/ oefening	Verklaring	Taisabaki's / positie
<b>Solo</b>				
Tachiwaza	Kokyu: - I-note - Yo-note - A-uno-kokyu	- Ademhaling Yang - Ademhaling Ying - Bundelen	Ademhalingsoefening, uitademing 2 á 3 x trager dan inademening, overgang in-uit geleidelijk, overgang uit-in met pauze	Shizentai (=natuurlijke stand, voeten op heupbreedte; 2 <sup>de</sup> betekenis is 'natuurlijk bewegen')
Tachiwaza	-Torifune, furiame -Ikkyo-undo	- Roeioefening, centreren - Ikkyo-oefening	Voor- en achterwaarts bewegen vanuit je centrum, armen doen mee	- Afwisselend hidari en migi hanmi - Idem
Tachiwaza suwariwaza	'valbreken' Ukemi-kaiten = rollen	- Mae-ukemi-kaiten - Yoko-ukemi-kaiten - Ushiro-ukemi-kaiten	Voorwaarts rollen Zijwaarts rollen Achterwaarts rollen	
Tachiwaza	Kamae (=krijgshouding)	- Hindari-hanmi - Migi-hanmi	Basishouding linkervoet voor Basishouding rechtervoet voor	- Hanmi= lichaamshouding (=half open (han= half, mi=lichaam))
Tachiwaza	Taisabaki's	- Mae ashi irimi	Voorste voet naar voren en uit de aanvalslijn stappen	
		- Irimi	Stap naar voren met achterste voet	- Ushiro ashi irimi
		- Hiki-ashi	Stap naar achteren met voorste voet	- Mae ashi ushiro
		- Kaiten	Draai om as, zonder echte stap	- Kaiten
		- Tenkan	Wegdraaien stap met achterste voet	- (Ushiro ashi) tenkan
		- Irimi tenkan	Instappen & wegdraaien	- (Ushiro ashi) irimi tenkan
		- Tenshin	Uit de lijn stappen	- Ushiro ashi - of Mae ashi tenshin
		- Irimi tenkan tenshin	(combie, zie boven)	- let op: (Ushiro ashi) tenshin
<b>Met partner</b>	<b>Aanvalsvormen</b>	<b>Techniek/oefenvorm</b>	<b>Verklaring</b>	<b>Taisabaki's</b>

# 6<sup>de</sup> kyu eis Aikidovereniging Kimusubi cf. Ikedasyteem

Aikidocentrum Utrecht, Aikidoschool Zeist

Tachiwaza	Katatetori Gyaku hanmi	- Taisabaki irimi - Taisabaki tenkan	- Ingaan voorlangs - Wegdraaien ruglangs	- 2 (gewone) stappen naar voren - naast uke stappen, dan wegdraai
		- Tenkan hiki-ashi - Irimi tenkan	- Wegdraaien, plus stap achteren - Instappen, dan wegdraaien	- Vloeiende doorgaande beweging - Uke en tori houden eigen rol
	2 armen, stoten/ontvangen	Ikkyo kaiten undo	Ushiro ashi irimi tenkan tenshin	- Uke en tori wisselen van rol
	Shomenuchi Kiawase	Iriminage omote & ura	Ingaande worp (hand in nek)	- (ushiro ashi) irimi, irimi - (ushiro ashi) irimi tenkan, kaiten
		Kotegaeshi	Polsdraai	- (ushiro ashi) irimi tenkan, hiki ashi, kaiten
	Katatetori Aihanmi	Ikkyo omote Ikkyo ura	1e vorm, arm-pin	- (mae ashi) irimi, ushiro ashi irimi - (ushiro ashi) irimi tenkan kaiten
Katatetori Gyaku hanmi	Shihonage omote Shihonage ura	Voorlangs Achterlangs	- (ushiro ashi) irimi, irime, kaiten - (ushiro ashi) irimi tenkan, kaiten	
Ryotetori	Tenchinage Genkeikokyonage	Hemel-aarde worp .....	- Mae ashi irimi - Mae ashi irimi, mae ashi irimi	
	Ryotetori	Haishin-undo	Rugbrugstrek-oefening	
Suwariwaza	Ryotetori	Kokyu-ho	Ademhalingskracht-oefening	- Krachtig ontspannen vanuit centrum

Taisabaki's = lichaamsverplaatsing      Tachiwaza= staande oefeningen      Suwariwaza= zittende oefeningen  
 Uke = aanvaller (eigenlijk degen die (de tedhniek) ontvangt)      Tori = verdediger (eigenlijk degene die (de techniek) uitvoert)

Gyaku-hanmi= in spiegelbeeld tegenover elkaar staan (allebei met een ander been voor staan)

Ai-hanmi = met het gelijke been tegenover elkaar staan (kruislings")

Katatori: = uke pakt de (gyaku=tegengestelde) of (ai= gelijke) pols      ryotetori = 2 polsen pakken

Shomenuchi = slag naar het hoofd      Shomenuchi kiawase = vloeiende 'zachte' steek/stootbeweging naar het hoofd