

Exameneisen 6^e kyu

De examenstof voor de kyu-examens is gebaseerd op de minimale eisen voor **aikikai** kyu-examens binnen de N.C.A. van de J.B.N. Die zijn opgesteld volgens de richtlijnen die door Tamura Sensei zijn bepaald in zijn Méthode Nationale. Deze minimale eisen zijn door Ad van Dongen uitgebreid met diverse werkvormen.

Tachi waza

ai hanmi katate dori ikkyo
ai hanmi katate dori sankyo
ai hanmi katate dori irimi nage
ai hanmi katate dori kote gaeshi
ai hanmi katate dori shiho nage
ai hanmi katate dori uchi kaiten nage
shomen uchi irimi nage

Suwari waza

shomen uchi ikkyo

Hanmi handachi waza

katate dori ikkyo

Ushiro waza

ryote dori ikkyo

Buki waza

shomen (hidari, migi) aiki jo

Indien mogelijk de technieken in zowel omote als ura uitvoeren.

Verder behoren tot het examen:

ukemi waza – valbreken/rollen

shikko – verplaatsing op de knieën

tai sabaki – draaiend weg stappen

so tai dosa – bevrijden vanuit de aanval katate dori door hand- en polsdraaiing

reigi saho – dojo-etiquette (z.o.z.)

Dojo-etiquette

Dojo-etiquette omvat de manier waarop je je gedraagt binnen de dojo. Je gedrag kenmerkt je instelling ten aanzien van het aikido. Binnen de dojo toon je respect. Respect voor het onbekende, voor de andere beoefenaars en voor de waarden die binnen deze ruimte gelden.

Je bent te gast in de dojo en als zodanig hartelijk welkom. Er wordt echter wel verwacht dat je je inzet en serieus werkt. De aikido technieken lenen zich niet voor wedstrijden en krachtmetingen en dienen daarom met respect voor de anderen te worden uitgevoerd. Het besef dat in een dojo feitelijk wordt beslist over leven of dood moet steeds aanwezig zijn. Wees dus zorgvuldig, waakzaam en vol aandacht. Als je open staat voor alles, kun je het meeste leren en stoor je anderen niet in je oefening. Ga met zorg om met jezelf en je spullen; wat je dierbaar is verdient je toewijding.

Bij het betreden van de mat groet je de *kamiza* aan. Hiermee toon je je respect voor hetgeen je op de mat beoefent. De kamiza is meestal een portret van de grondlegger van het aikido Morihei Ueshiba, maar het kan ook een japanse caligrafie van 'aikido' zijn. Vaak wordt de kamiza opgefleurd met bloemen. Het aangroeten ervan symboliseert het respect voor het aikido, Ueshiba -- ook wel O-Sensei genoemd -- behoeft niet als heilige te worden behandeld. Het portret dient meer als symbool voor de leer van het aikido als bron van inspiratie.

Aan het begin van de les zit iedereen in *seiza* (op de knieën). De leraar start met het aangroeten van de kamiza, vervolgens groeten de leraar en de leerlingen elkaar. Als je te laat bent neem je in seiza plaats aan de rand van de mat. De leraar zal aangeven wanneer je bij de les kunt aansluiten. Als het heel erg druk is waardoor de leraar je niet ziet, volstaat het een minuut in seiza te wachten.

Tijdens de les groet je telkens een ander aan om mee te oefenen en probeer je alle technieken zowel links als rechts uit te voeren. Je aikido zal hier beter door worden. Bij oefeningen met wapens is het echter vaak gebruikelijk om telkens met dezelfde persoon te trainen.

Aan het einde van de les wordt de kamiza afgegroet en groeten de leraar en leerlingen elkaar. Het verschil tussen het gedrag binnen de dojo en daarbuiten zou eigenlijk niet zo groot mogen zijn, maar bedenk dat de dojo-etiquette te allen tijde geldt voor de ruimte en niet alleen tijdens de duur van de les.