



*Budo-Gym Aikijujutsu
Kitaeru mo Shiken Dashimono.*

*Budo-Gym Aikijujutsu
Oefen- en Examenprogramma.*

武道道場合気柔術鍛えるも試験出し物



Index.	Pagina.
Inhoud.	02.
Inleiding.	03.
Technieken.	04.
Budo disciplines die hebben bijgedragen aan aikijujutsu.	05.
Gradueringen.	05.
Wenken voor het examen.	06.
Oefen- en Examenprogramma aikijujutsu jeugd.	07.
• Aikijujutsu exameneisen witte band met gele slippen.	08.
• Aikijujutsu exameneisen witte band met oranje slippen.	09.
• Aikijujutsu exameneisen witte band met groene slippen.	10.
• Aikijujutsu exameneisen witte band met blauwe slippen.	11.
• Aikijujutsu exameneisen witte band met bruine slippen.	12.
• Aikijujutsu exameneisen gele band (5 ^e kyu).	13.
• Aikijujutsu exameneisen gele band met groene slippen.	15.
• Aikijujutsu exameneisen gele band met blauwe slippen.	17.
• Aikijujutsu exameneisen gele band met bruine slippen.	19.
• Aikijujutsu exameneisen oranje band (4 ^e kyu).	21.
Oefen- en Examenprogramma aikijujutsu volwassenen.	23.
• Aikijujutsu exameneisen rokkyu (6 ^e kyu / wit).	24.
• Aikijujutsu exameneisen gokyu (5 ^e kyu / geel).	25.
• Aikijujutsu exameneisen yonkyu (4 ^e kyu / oranje).	26.
• Aikijujutsu exameneisen sankyu (3 ^e kyu / groen).	28.
• Aikijujutsu exameneisen nikyu (2 ^e kyu / blauw).	30.
• Aikijujutsu exameneisen ikkyu (1 ^e kyu / bruin).	32.
• Aikijujutsu exameneisen shodan (1 ^e dan).	34.
• Aikijujutsu exameneisen nidan (2 ^e dan).	37.
• Aikijujutsu exameneisen sandan (3 ^e dan).	39.
• Aikijujutsu exameneisen yondan (4 ^e dan).	41.
• Aikijujutsu exameneisen go- & rokudan (5 ^e & 6 ^e dan).	42.
Bijlagen: aikijujutsu kyusho waza.	43.
• Meridianen & afkortingen.	46.
Verantwoording en dank.	47.

Copyright © 2005 Cees Freke, Leiden, Nederland.

Alle rechten voorbehouden.

Uit deze uitgave mag niets worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver en/of uitgever.

Inleiding.

Aikijujutsu is een krijgskunst die hoofdzakelijk is voortgekomen uit de Daito Ryu, een geheime krijgskunst-traditie beoefend door de samurai van het Aizu domein en gepresenteerd aan de moderne wereld door de prominente en zeer traditionele leraar en soke: Sokaku Takeda. Daito Ryu is enerzijds een wrede, effectieve krijgskunst maar eveneens een leefwijze die het principe van kosmische harmonie nastreeft. Van zowel Sokaku Takeda, als zijn meest toonaangevende leerling O Sensei Morihei Ueshiba wordt gezegd dat zij met ki (oerenergie) een opponent konden uitschakelen.

Meerdere experts in de aiki krijgskunsten zijn de vele raakvlakken opgevallen tussen aikido / aiki(ju)jutsu en de interne Chinese krijgskunsten. Dit suggereert twee zaken met de nodige importantie. Enerzijds kan worden verondersteld dat zowel Takeda alsook Ueshiba niet alles hebben doorgegeven; hooguit een direct familielid of een enkele leerling werd ingewijd. Anderzijds wijst dit op de mogelijke oorsprong van de Minamoto (Genji) - Takeda clan, die haar wortels lijkt te hebben in het gebied welke nu Korea omvat, doch dat ooit in de Chinese invloedssfeer viel.

Meesters in de interne Chinese krijgskunsten leggen een link tussen de interne krijgskunsten en geneeskunsten: 'Genezen is hetzelfde als vernietigen'. Veel meesters bleken dan ook bedreven in zowel de krijgskunsten als de geneeskunsten, waaronder bewegingsoefeningen en ademkrachtoefeningen. De Daito Ryu was/is, evenals de interne Chinese stijlen, bekend met energiekanaalen (meridianen) en drukpunten (Dim Mak, Dian Xue en Kyusho Jutsu). Het Yin en Yang principe (In Yo Ho): statisch - vloeiend, lineair - circulair, aarde - hemel, bloed - ki etc (qí of ki). Vergelijkbare revitalisatie technieken.

Chinese meesters hebben een levenslange achtergrond van Taoïsme en/of Boeddhisme. In het Daito Ryu en aikijujutsu vinden wij elementen van oude Shinto gebruiken en invloed van Zen Boeddhisme. De relatie tussen aikijujutsu en oosterse filosofische beginselen is dan ook duidelijk aanwezig. De Daito Ryu was/is in oorsprong een haast esoterisch genootschap.

In zen gelooft men dat het centrum voor meditatie en de plaats van de mentale kracht zich bevindt in de kikai tanden, ofwel 'oceaan van ki'. Dit is een plek in het menselijke lichaam ongeveer 2 centimeter onder de navel. In aikijujutsu wordt deze plaats beschouwd als het centrum van de kracht en het punt van waaruit de krijgskunst technieken worden gerealiseerd. Vanuit de kikai tanden wordt de ki-kracht gegenereerd. Ki moet worden gezien als levens- of oerenergie, die ieder mens in zich heeft. In aikijujutsu wordt het ontwikkelen en benutten van ki-kracht nadrukkelijk beoefend.

Niet voor niets wordt wel gezegd dat aikijujutsu 'bewegende zen' is, daarbij het bijzondere karakter van deze vechtkunst tot uitdrukking brengend, in samenhang met de Japanse kijk op het leven. Dit alles betekent natuurlijk niet dat aikijujutsu iets van doen heeft met religie. Aikijujutsu wordt gewoon beoefend in de vrije tijd als een hobby.

Het concept van aiki overeenkomend met qi in de interne Chinese stijlen en traditionele Chinese geneeskunde (het harmoniseren van energie) staat zowel in de Daito Ryu als in het aikijujutsu centraal en heeft een lange geschiedenis.

Minder bekend is dat de oorsprong van de aikijujutsu ligt in een zeer ver verleden. Het begon meer dan 1000 jaar geleden met aiki-jutsu, de geheime krijgskunsttraditie van de Minamoto (Genji) - Takeda clan; de meest illustere familie van militairen en krijgskunstenaars in Japan. Nazaten van de stichters van de familie geven heden ten dage in Japan nog steeds les in Daito ryu aikijujutsu. Het is ook dankzij de Takeda familie dat een van de meest fascinerende krijgskunsten is overgeleverd uit het verleden en buiten de eigen clan is opengesteld voor beoefening.

Degene die aikijujutsu beoefent zal na verloop van tijd tot de ontdekking komen dat er een verandering plaatsvindt. Ten eerste zal men zich gezonder voelen, fitter vooral. Maar ook het vertrouwen in zichzelf zal toenemen. Dit is vooral te danken aan het leren beheersen en toepassen van de aikijujutsu technieken. Het gevolg zal zijn een sterkere persoonlijkheid en daardoor een evenwichtiger levenshouding.

Technieken.

Het curriculum van technieken in aikijujutsu is zeer uitgebreid. Het is een verdedigingssysteem op pakkingen, slagen, stoten, steken, schoppen en trappen. Technieken worden beoefend staande en op de knieën. Er zijn ademkracht technieken, worpen, klemmen en controle technieken.

De Daito Ryu kent 3 te onderscheiden methoden in het toepassen van een techniek en het onder controle houden van een opponent:

- De Daito Ryu Ju Jutsu methode vertrouwt primair op atemi.
- De Daito Ryu Aiki Ju Jutsu methode combineert atemi met aiki timing.
- De Daito Ryu Aiki No Jutsu methode vertrouwt vooral op aiki timing.

Al deze 3 methoden zijn ook terug te vinden en te herkennen in het aikijujutsu. Onderverdeeld in enkele duizenden technieken in de eerste methode, is dit vooral in de Tehodoki Waza en Daito Ryu Ni Kajo Idori Waza terug te vinden in hefboomen, rotaties, stoten, slagen en trappen naar vitale- en drukpunten. De combinatie van atemi en aiki timing in de tweede methode is terug te vinden in de Kihon Waza. Het Wa no Seishin (Kokyu Ho Waza) legt vooral de nadruk op aiki timing zoals bij de derde methode.

De 3 methoden vertonen ook een evolutie van een zuiver fysieke dimensie naar een meer spirituele dimensie. De methoden kunnen zo tot op hoge leeftijd worden beoefend en uitgevoerd en tevens worden afgestemd op elke (gevechts-)situatie. Alhoewel iedere methode op zichzelf een effectieve krijgskunst kan zijn, mogen wij de 3 methoden niet los van elkaar zien. Het geheel is meer dan de som der delen.

Aikijujutsu omvat 84 verschillende verdedigingsvormen. Er wordt geoefend op 23 aanvalsvormen: pakkingen, slagen, stoten, schoppen, trappen en verwurgingen. Door combinaties te vormen ontstaat aldus een curriculum van 1932 aanvals- en verdedigingstechnieken. Aanval en verdediging worden geoefend zowel met als zonder wapens.

De basis omvat tai-sabaki (lichaamsdraaiingen) ukemi waza (valtechnieken), hojo undo (educatieve oefeningen), te-hodoki (handbevrijdingen), wa no seishin ofwel kokyu ho (ademkracht oefeningen) en te- en geri waza (hand- en voet technieken). Verder zijn er 16 kihon waza (basis technieken), die door combinaties zowel als kata als in de vorm van randori kunnen worden geoefend. Verder zijn er slag, stoot- en traptechnieken, klemmen, verdraaiingen, controle- en werptechnieken. De gevorderde vormen bestaan uit sutemi waza, verwurgingen, controle- en opbrengtechnieken en combinaties met gebruik van wapens.

Teneinde essentiële vaardigheden als timing, afstand, correcte houding, kiai (vocale expressie) en atemi waza (slag- en stoot technieken) beter te leren begrijpen en toepassen wordt ook aandacht besteed aan beginselen uit het karate en kenjutsu.

Budo disciplines die hebben bijgedragen aan aikijujutsu.

Daito ryu aikijujutsu (Sokaku Takeda):	idori (suwari) waza kihon;
Aikikai aikido (Morihei Ueshiba):	wa-no-seishin; kokyu-nage;
Emono-waza:	bokken waza; jo waza; tanto waza
Yoseikan aikijujutsu (Minoru Mochizuki):	te-hodoki; sutemi waza; variaties op aanvallen; combinaties (counter technieken); kata;
Emono-waza:	tambo waza / tanto waza;
Aikibudo (Alain Floquet)	kihon nage waza; kihon osae waza;
Shotokan karate (Gishin Funakoshi)	kihon te- en keru waza;
Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu:	kenjutsu.

Gradueringen.

Het gradueringsstelsel in aikijujutsu is verdeeld in leerling (kyu) en meester (dan) graden. De leerling graden lopen van 6^{de} kyu (witte band) tot 1^{ste} kyu (bruine band).

Dan graden lopen van 1^{ste} dan tot en met 10^{de} dan.

Zij met een dan graad (yudansha) dragen een zwarte band.



Wenken voor het examen.

- Onthoud u van gedragingen en/of uitspraken die het examen negatief kunnen beïnvloeden.
- Ga correct gekleed. Zorg daarom voor een schone keikogi en hakama. Eventuele beschadigingen aan de kleding dienen te zijn gerepareerd.
- Besteed aandacht aan de persoonlijke hygiëne; dus kort geknipte nagels en eventuele wondjes dienen schoon te zijn en correct afgedekt.
- Neem zorgvuldig de dojo etiquette in acht.
- Behandel uw examenpartner met respect. Vermijd ruw gedrag. Voorkom blessures.
- Indien wapens worden gebruikt tijdens het examen, let er dan op dat die geen splinters- dan wel breuken vertonen.
- Voer de examen technieken op correcte wijze uit. Vermijd een slordige afwerking van de technieken.
- Kennis van de Japanse benamingen van de technieken maakt deel uit van het examen. Leer daarom de benamingen.

Aan dit oefen- en examenprogramma is tevens een lijst toegevoegd met kyusho punten. De lijst vermeld per techniek welke kyusho punten worden gemanipuleerd. Kennis van de kyusho punten is wenselijk, maar is geen examenstof.

Het is wenselijk dat aikijujutsuka achtergrond informatie bezitten van de geschiedenis van het budo en aikijujutsu in het bijzonder. Daarom wordt aangeraden te lezen hetgeen daaromtrent is gepubliceerd. Kennis van de geschiedenis van het budo en aikijujutsu vormt echter geen examenstof.

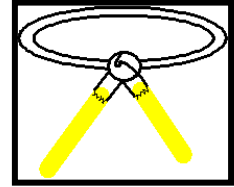
Oefen- en Examenprogramma Aikijujutsu.

Jeugd.

*Van witte band met gele slippen
tot en met oranje band.*

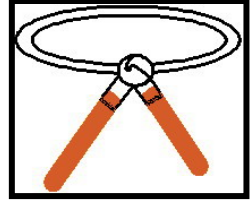


Aikijujutsu Exameneisen witte band met gele slippers.



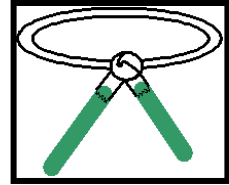
Onderdelen.	Technieken/Aanvallen.	Uitleg.
Tai sabaki:	o irimi irimi	grote draai met tussenpas. kleine draai met schuifpas.
Ukemi waza:	mae ukemi ushiro ukemi	voorwaartse rol. achterwaartse rol.
Te waza:	tsuki	vuiststoot (op 3 hoogten).
Te hodoki:	jyunte dori dosokute dori	pols recht tegenover pakken. gekruist pols pakken.
Kata:	tai sabaki no kata	groet - o irimi - irimi (links/rechts) - eindgroet.

Aikijujutsu Exameneisen witte band met oranje slippen.



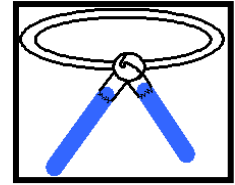
Onderdelen.	Technieken/Aanvallen.	Uitleg.
Tai sabaki:	o irimi irimi hiki	grote draai met tussenpas. kleine draai met schuifpas. uitwijken naar achteren.
Ukemi waza:	mae ukemi ushiro ukemi yoko ukemi kaiten yoko ukemi tai otoshi	voorwaartse rol. achterwaartse rol. zijwaartse rol. zijwaartse val met afslag.
Wa no seishin:	kyunte dori	insteken - irimi - sturen - werpen.
Hojo undo:	neji gaeshi	elleboogcontrole + uitdraaien.
Te waza:	tsuki	vuiststoot (op 3 hoogten).
Te hodoki:	kyunte dori dosokute dori gyakute dori	pols recht tegenover pakken. gekruist pols pakken. omgekeerd gepakt, meegetrokken.
Kata:	tai sabaki no kata tai sabaki kyunte dori	groet - o irimi - irimi (links/rechts) - eindgroet. met partner polspakking recht tegenover.

Aikijujutsu Exameneisen witte band met groene slippers.



Onderdelen.	Technieken/Aanvallen.	Uitleg.
Tai sabaki:	o irimi irimi hiki	grote draai met tussenpas. kleine draai met schuifpas. uitwijken naar achteren.
Shikko:	mat - afstand afleggen met knielopen.	
Ukemi waza:	mae ukemi ushiro ukemi yoko ukemi kaiten yoko ukemi tai otoshi	voorwaartse rol. achterwaartse rol. zijwaartse rol. zijwaartse val met afslag.
Wa no seishin:	kyunte dori	insteken - irimi - sturen - werpen.
Kokyu ho waza:	kyunte dori	laag scheppen langs de grond en cirkel terug.
Hojo undo:	neji gaeshi	elleboogcontrole + uitdraaien.
Te waza:	tsuki omote yokomen uchi ura yokomen uchi	vuiststoot (op 3 hoogten). snijdende slag naar de hals (vanachter het oor). snijdende slag naar de hals (backhandslag).
Te hodoki:	kyunte dori dosokute dori gyakute dori ryote ippo dori	pols recht tegenover pakken. gekruist pols pakken. omgekeerd gepakt, meegetrokken. 2 handen op 1 pols pakken.
Kata:	tai sabaki no kata tai sabaki kyunte dori	groet - o irimi - irimi (links/rechts) - eindgroet. met partner polspakking recht tegenover.

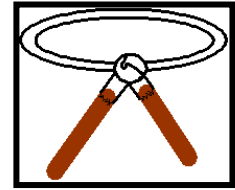
Aikijujutsu Exameneisen witte band met *blauwe slippers*.



Onderdelen.	Technieken/aanvallen.	Uitleg.
Tai sabaki:	o irimi irimi hiki	grote draai met tussenpas. kleine draai met schuifpas. uitwijken naar achteren.
Shikko:	mat - afstand afleggen met knielopen.	
Ukemi waza:	mae ukemi ushiro ukemi yoko ukemi kaiten yoko ukemi tai otoshi	voorwaartse rol. achterwaartse rol. zijwaartse rol. zijwaartse val met afslag.
Wa no seishin:	jyunte dori	insteken - irimi - sturen - werpen.
Kokyu ho waza:	jyunte dori	laag scheppen langs de grond en cirkel terug.
Hojo undo:	neji gaeshi nigiri gaeshi	elleboogcontrole + uitdraaien. 2 handen op 1 pols, laag scheppen.
Te waza:	tsuki omote yokomen uchi ura yokomen uchi	vuiststoot (op 3 hoogten). snijdende slag naar de hals (van achter het oor). snijdende slag naar de hals (backhandslag).
Te hodoki:	jyunte dori dosokute dori gyakute dori ryote ippo dori	pols recht tegenover pakken. gekruist pols pakken. omgekeerd gepakt, meegetrokken. 2 handen op 1 pols pakken.
Kata:	tai sabaki no kata tai sabaki jyunte dori	groet - o irimi - irimi (links/rechts) - eindgroet. met partner polspakking recht tegenover.

Onderdelen.	Technieken.	Aanvallen.	Controletechniek.
Nage Waza.			
Ni-kajo:	ura ude nage	ura yokomen uchi.	
Osae Waza.			
Go-kajo:	shiho nage	gyakute dori	ude kansetsu.

Aikijujutsu Examineisen witte band met bruine slippen.

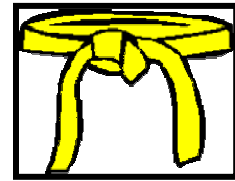


Onderdelen.	Technieken/aanvallen.	Uitleg.
Tai sabaki:	o irimi irimi hiki	grote draai met tussenpas. kleine draai met schuifpas. uitwijken naar achteren.
Shikko:	mat - afstand afleggen met knielopen.	
Ukemi waza:	mae ukemi ushiro ukemi yoko ukemi kaiten yoko ukemi tai otoshi	voorwaartse rol. achterwaartse rol. zijwaartse rol. zijwaartse val met afslag.
Wa no seishin:	jyunte dori ryote dori	insteken - irimi - sturen - werpen. hemel en aarde - onder arm door - werpen.
Kokyu ho waza:	jyunte dori 1 jyunte dori 2	laag scheppen langs de grond en cirkel terug. onder de arm door - sturen - werpen.
Hojo undo:	neji gaeshi nigiri gaeshi	elleboogcontrole + uitdraaien. 2 handen op 1 pols, laag scheppen.
Te waza:	tsuki omote yokomen uchi ura yokomen uchi	vuiststoot (op 3 hoogten) snijdende slag naar de hals (van achter het oor). snijdende slag naar de hals (backhandslag).
Te hodoki:	jyunte dori dosokute dori gyakute dori ryote ippo dori	pols recht tegenover pakken. gekruist pols pakken. omgekeerd gepakt, meegetrokken. 2 handen op 1 pols pakken.
Kata:	tai sabaki no kata tai sabaki jyunte dori	groet - o irimi - irimi (links/rechts) - eindgroet. met partner polspakking recht tegenover.

Onderdelen. Technieken. Aanvallen. Controletechniek.

Nage Waza.

Ik-kajo:	mukae daoshi shiho nage	ura yokomen uchi. omote yokomen uchi.	
Ni-kajo:	ura ude nage	ura yokomen uchi.	
<i>Osae Waza.</i>			
Yon-kajo:	ushiro hiji kudaki	tsuki chudan	hiji kansetsu.
Go-kajo:	shiho nage	gyakute dori	ude kansetsu.

Aikijujutsu Exameneisen Gokyu (5^e kyu).

Onderdelen.	Technieken/aanvallen.	Uitleg.
Tai sabaki:	o irimi irimi hiraki hiki	grote draai met tussenpas. kleine draai met schuifpas. uitwijken opzij uitwijken naar achteren.
Shikko:	mat - afstand afleggen met knielopen.	
Ukemi waza:	mae ukemi ushiro ukemi yoko ukemi kaiten yoko ukemi tai otoshi	voorwaartse rol. achterwaartse rol. zijwaartse rol. zijwaartse val met afslag.
Wa no seishin:	kyunte dori ryote dori	insteken - irimi - sturen - werpen. hemel en aarde - onder arm door - werpen.
Kokyu ho waza:	kyunte dori 1 kyunte dori 2 kyunte dori 3	laag scheppen langs de grond en cirkel terug. onder de arm door - sturen - werpen. arm opzetten - om je heen draaien - werpen.
Hojo undo:	neji gaeshi nigiri gaeshi ochi gaeshi	elleboogcontrole + uitdraaien. 2 handen op 1 pols, laag scheppen. 2 handen op 2 polsen.
Te waza:	tsuki omote yokomen uchi ura yokomen uchi	vuiststoot (op 3 hoogten) snijdende slag naar de hals (van achter het oor). snijdende slag naar de hals (backhandslag).
Te hodoki:	kyunte dori dosokute dori gyakute dori ryote ippo dori	pols recht tegenover pakken. gekruid pols pakken. omgekeerd gepakt, meegetrokken. 2 handen op 1 pols pakken.
Kata:	tai sabaki no kata tai sabaki kyunte dori	groet - o irimi - irimi (links/rechts) - eindgroet. met partner polspakking recht tegenover.

Kihon waza:**ik-kajo nage waza:**

mukae daoshi

op ura yokomen uchi.

shiho nage

op omote yokomen uchi.

ni-kajo nage waza:

ura ude nage

op ura yokomen uchi.

tembin koshi nage

op omote yokomen uchi.

san-kajo nage waza:

uchi kaiten nage

op jyunte dori.

tenchi nage

op ryote dori.

yon-kajo osae waza:

ushiro hiji kudaki

op tsuki chudan (hiji kansetsu).

robuse

op ryote ippo dori (kata kansetsu).

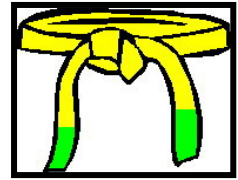
go-kajo osae waza:

shiho nage

op gyakute dori (ude kansetsu).

robuse

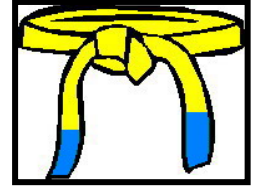
op mae eri dori (kata kansetsu).

Aikijujutsu Exameneisen Gokyu (5^e kyu) met groene slippen.

Onderdelen.	Technieken/aanvallen.	Uitleg.
Tai sabaki:	o irimi irimi hiraki hiki nagashi	grote draai met tussenpas. kleine draai met schuifpas. uitwijken opzij uitwijken naar achteren. directe draai op voorstaande voet.
Shikko:	mat - afstand afleggen met knielopen.	
Ukemi waza:	mae ukemi ushiro ukemi yoko ukemi kaiten yoko ukemi tai otoshi	voorwaartse rol. achterwaartse rol. zijwaartse rol. zijwaartse val met afslag.
Wa no seishin:	jyunte dori ryote dori	insteken - irimi - sturen - werpen. hemel en aarde - onder arm door - werpen.
Kokyu ho waza:	jyunte dori 1 jyunte dori 2 jyunte dori 3	laag scheppen langs de grond en cirkel terug. onder de arm door - sturen - werpen. arm opzetten - om je heen draaien - werpen
Hojo undo:	neji gaeshi nigiri gaeshi ochi gaeshi	elleboogcontrole + uitdraaien. 2 handen op 1 pols, laag scheppen. 2 handen op 2 polsen.
Te waza:	tsuki omote yokomen uchi ura yokomen uchi gedan barai	vuiststoot (op 3 hoogten) snijdende slag naar de hals (van achter het oor). snijdende slag naar de hals (backhandslag). wering naar beneden.
Te hodoki:	jyunte dori dosokute dori gyakute dori ryote ippo dori ryote dori	pols recht tegenover pakken. gekruist pols pakken. omgekeerd gepakt, meegetrokken. 2 handen op 1 pols pakken. 2 handen op 2 polsen pakken.

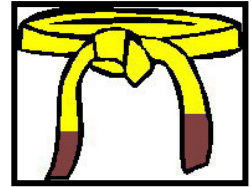
Kata:	tai sabaki no kata tai sabaki jyunte dori hiraki - hiki		groet - o irimi - irimi (links/rechts) - eindgroet. met partner polspakking recht tegenover. uitwijken op tsuki chudan met hiraki en hiki, dan vanuit daito stand met wering en atemi.
Kihon waza:	ik-kajo nage waza: mukae daoshi shiho nage	op op	ura yokomen uchi. omote yokomen uchi.
	ni-kajo nage waza: ura ude nage tembin koshi nage	op op	ura yokomen uchi. omote yokomen uchi.
	san-kajo nage waza: uchi kaiten nage tenchi nage	op op	jyunte dori. ryote dori.
	yon-kajo osae waza: ushiro hiji kudaki robuse	op op	tsuki chudan (hiji kansetsu). ryote ippo dori (kata kansetsu).
	go-kajo osae waza: shiho nage robuse mukae daoshi	op op op	gyakute dori (ude kansetsu). mae eri dori (kata kansetsu). ushiro eri dori (kata kansetsu).

Aikijujutsu Exameneisen Gokyu (5^e kyu) met blauwe slippen.



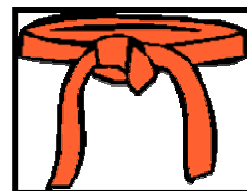
Onderdelen.	Technieken/aanvallen.	Uitleg.
Tai sabaki:	o irimi irimi hiraki hiki nagashi	grote draai met tussenpas. kleine draai met schuifpas. uitwijken opzij uitwijken naar achteren. directe draai op voorstaande voet.
Shikko:	mat - afstand afleggen met knielopen.	
Ukemi waza:	mae ukemi ushiro ukemi yoko ukemi kaiten yoko ukemi tai otoshi	voorwaartse rol. achterwaartse rol. zijwaartse rol. zijwaartse val met afslag.
Wa no seishin:	jyunte dori ryote dori	insteken - irimi - sturen - werpen. hemel en aarde - onder arm door - werpen.
Kokyu ho waza:	jyunte dori 1 jyunte dori 2 jyunte dori 3 jyunte dori 4	laag scheppen langs de grond en cirkel terug. onder de arm door - sturen - werpen. arm opzetten - om je heen draaien - werpen. idem als 4 - maar onder opzetarm door-werpen.
Hojo undo:	neji gaeshi nigiri gaeshi ochi gaeshi shinogi	elleboogcontrole + uitdraaien. 2 handen op 1 pols, laag scheppen. 2 handen op 2 polsen. vuiststoot opvangen in polskuil duimzijde.
Te waza:	tsuki omote yokomen uchi ura yokomen uchi gedan barai gyakute tsuki	vuiststoot (op 3 hoogten) snijdende slag naar de hals (van achter het oor). snijdende slag naar de hals (backhandslag). wering naar beneden. teggengestelde stoot.

Te hodoki:	jyunte dori dosokute dori gyakute dori ryote ippo dori ryote dori mae eri dori	pols recht tegenover pakken. gekruist pols pakken. omgekeerd gepakt, meegetrokken. 2 handen op 1 pols pakken. 2 handen op 2 polsen pakken. 1 hand aan jasje (revers) pakken.
Kata:	tai sabaki no kata tai sabaki jyunte dori hiraki - hiki	groet - o irimi - irimi (links/rechts) - eindgroet. met partner polspakking recht tegenover. uitwijken op tsuki chudan met hiraki en hiki, dan vanuit daito stand met wering en atemi.
Kihon waza:	ik-kajo nage waza: mukae daoshi shiho nage	op ura yokomen uchi. op omote yokomen uchi.
	ni-kajo nage waza: ura ude nage tembin koshi nage ushiro hiki otoshi	op ura yokomen uchi. op omote yokomen uchi. op tsuki jodan.
	san-kajo nage waza: uchi kaiten nage tenchi nage	op jyunte dori. op ryote dori.
	yon-kajo osae waza: ushiro hiji kudaki robuse	op tsuki chudan (hiji kansetsu). op ryote ippo dori (kata kansetsu).
	go-kajo osae waza: shiho nage robuse mukae daoshi	op gyakute dori (ude kansetsu). op mae eri dori (kata kansetsu). op ushiro eri dori (kata kansetsu).

Aikijujutsu Exameneisen Gokyu (5^e kyu) met bruine slippers.


Onderdelen.	Technieken/aanvallen.	Uitleg.
Tai sabaki:	o irimi irimi hiraki hiki nagashi	grote draai met tussenpas. kleine draai met schuifpas. uitwijken opzij uitwijken naar achteren. directe draai op voorstaande voet.
Shikko:	mat - afstand afleggen met knielopen.	
Ukemi waza:	mae ukemi ushiro ukemi yoko ukemi kaiten yoko ukemi tai otoshi	voorwaartse rol. achterwaartse rol. zijwaartse rol. zijwaartse val met afslag.
Wa no seishin:	jyunte dori ryote dori	insteken - irimi - sturen - werpen. hemel en aarde - onder arm door - werpen.
Kokyu ho waza:	jyunte dori 1 jyunte dori 2 jyunte dori 3 jyunte dori 4 jyunte dori 5	laag scheppen langs de grond en cirkel terug. onder de arm door - sturen - werpen. arm opzetten - om je heen draaien - werpen. o-irimi + taisabaki + stoot - meshand voor de contra voet. idem als 4 - maar onder opzetarm door-werpen.
Hojo undo:	neji gaeshi nigiri gaeshi ochi gaeshi shinogi tsuparri 1	elleboogcontrole + uitdraaien. 2 handen op 1 pols, laag scheppen. 2 handen op 2 polsen. vuisstoot opvangen in polskuil duimzijde. arm onbuigbaar door aanwenden van ki.
Te waza:	tsuki omote yokomen uchi ura yokomen uchi gedan barai gyakute tsuki oi tsuki	vuiststoot (op 3 hoogten) snijdende slag naar de hals (van achter het oor). snijdende slag naar de hals (backhandslag). wering naar beneden. teggengestelde stoot. stoot naar het midden met lopen.

Te hodoki:	jyunte dori dosokute dori gyakute dori ryote ippo dori ryote dori mae eri dori sode dori	pols recht tegenover pakken. gekruint pols pakken. omgekeerd gepakt, meegetrokken. 2 handen op 1 pols pakken. 2 handen op 2 polsen pakken. 1 hand aan jasje (revers) pakken. 1 hand op mouw (elleboog) pakken.
Kata:	tai sabaki no kata tai sabaki jyunte dori hiraki - hiki	groet - o irimi - irimi (links/rechts) - eindgroet. met partner polspakking recht tegenover. uitwijken op tsuki chudan met hiraki en hiki, dan vanuit daito stand met wering en atemi.
Kihon waza:	ik-kajo nage waza: mukae daoshi shiho nage	op ura yokomen uchi. op omote yokomen uchi.
	ni-kajo nage waza: ura ude nage tembin koshi nage ushiro hiki otoshi	op ura yokomen uchi. op omote yokomen uchi. op tsuki jodan.
	san-kajo nage waza: uchi kaiten nage tenchi nage aiki otoshi	op jyunte dori. op ryote dori. op ushiro ryo kata dori.
	yon-kajo osae waza: ushiro hiji kudaki robuse	op tsuki chudan (hiji kansetsu). op ryote ippo dori (kata kansetsu).
	go-kajo osae waza: shiho nage robuse mukae daoshi	op gyakute dori (ude kansetsu). op mae eri dori (kata kansetsu). op ushiro eri dori (kata kansetsu).

Aikijujutsu Exameneisen Yonkyu (4^e kyu).

Onderdelen.	Technieken/aanvallen.	Uitleg.
Tai sabaki:	o irimi irimi hiraki hiki nagashi	grote draai met tussenpas. kleine draai met schuifpas. uitwijken opzij uitwijken naar achteren. directe draai op voorstaande voet.
Shikko:	mat - afstand afleggen met knielopen.	
Ukemi waza:	mae ukemi ushiro ukemi yoko ukemi kaiten yoko ukemi tai otoshi	voorwaartse rol. achterwaartse rol. zijwaartse rol. zijwaartse val met afslag.
Wa no seishin:	jyunte dori ryote dori tsuki chudan	insteken - irimi - sturen - werpen. hemel en aarde - onder arm door - werpen. instappen - slag over arm - tai sabaki - werpen.
Kokyu ho waza:	jyunte dori 1 jyunte dori 2 jyunte dori 3 jyunte dori 4 jyunte dori 5 jyunte dori 6	laag scheppen langs de grond en cirkel terug. onder de arm door - sturen - werpen. arm opzetten - om je heen draaien - werpen. o-irimi + taisabaki + stoot - meshand voor de contra voet. idem als 4 - maar onder opzetarm door-werpen. idem als 4 - maar nu met inzetten van de heup.
Hojo undo:	neji gaeshi nigiri gaeshi ochi gaeshi shinogi tsuparri 1 tsuparri 2	elleboogcontrole + uitdraaien. 2 handen op 1 pols, laag scheppen. 2 handen op 2 polsen. vuiststoot opvangen in polskuil duimzijde. arm onbuigbaar door aanwenden van ki. onwrikbare zithouding door aanwenden van ki.
Te waza:	tsuki omote yokomen uchi ura yokomen uchi gedan barai gyakute tsuki oi tsuki	vuiststoot (op 3 hoogten) snijdende slag naar de hals (van achter het oor). snijdende slag naar de hals (backhandslag). wering naar beneden. tegengestelde stoot. stoot naar het midden met lopen.

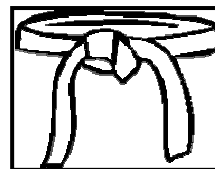
Te hodoki:	jyunte dori dosokute dori gyakute dori ryote ippo dori ryote dori mae eri dori sode dori	pols recht tegenover pakken. gekruid pols pakken. omgekeerd gepakt, meegetrokken. 2 handen op 1 pols pakken. 2 handen op 2 polsen pakken. 1 hand aan jasje (revers) pakken. 1 hand op mouw (elleboog) pakken.
Kata:	tai sabaki no kata tai sabaki jyunte dori hiraki - hiki	groet - o irimi - irimi (links/rechts) - eindgroet. met partner polspakking recht tegenover. uitwijken op tsuki chudan met hiraki en hiki, dan vanuit daito stand met wering en atemi.
Hanmi - handachi waza:	kokyū nage (vorm 1)	op ryote dori.
Suwari osae waza:	ude osae (ik-kajo)	op shomen uchi (hiji kansetsu).
Kihon waza:	ik-kajo nage waza: mukae daoshi shiho nage yuki chigae	op ura yokomen uchi. op omote yokomen uchi. op tsuki jodan.
	ni-kajo nage waza: ura ude nage tembin koshi nage ushiro hiki otoshi	op ura yokomen uchi. op omote yokomen uchi. op tsuki jodan.
	san-kajo nage waza: uchi kaiten nage tenchi nage aiki otoshi	op jyunte dori. op ryote dori. op ushiro ryo kata dori.
	yon-kajo osae waza: ushiro hiji kudaki robuse kote kudaki	op tsuki chudan (hiji kansetsu). op ryote ippo dori (kata kansetsu). op sode dori (kata kansetsu).
	go-kajo osae waza: shiho nage robuse mukae daoshi	op gyakute dori (ude kansetsu). op mae eri dori (kata kansetsu). op ushiro eri dori (kata kansetsu).

Oefen- en Examenprogramma

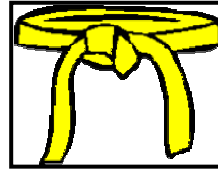
Aikijujutsu

Volwassenen.



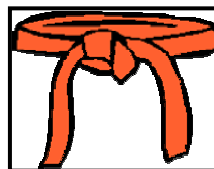
Aikijujutsu Exameneisen Rokkyu (6^e kyu).

Tai sabaki:	o irimi / irimi.	
Shikko:	1x mat - afstand afleggen met knielopen.	
Ukemi waza:	mae ukemi / ushiro ukemi.	
Wa no seishin:	dori waza:	
	jyunte dori.	
Kokyu ho:	1 ^e vorm uit 1 ^e cluster (15 vormen verdeeld over 5 clusters van 3).	
Hojo undo:	neji gaeshi / nigiri gaeshi.	
Te hodoki:	jyunte dori / dosokute dori.	
Te waza:	heiko dachi: choku tsuki.	
Kihon waza:	ik-kajo nage waza:	
	mukae daoshi	op ura yokomen uchi.
	ni-kajo nage waza:	
	ura ude nage	op ura yokomen uchi.
	san-kajo nage waza:	
	uchi kaiten nage	op jyunte dori.
	yon-kajo osae waza:	
	ushiro hiji kudaki	op tsuki chudan (hiji kansetsu).
	go-kajo osae waza:	
	shiho nage	op gyakute dori (ude kansetsu).



Aikijujutsu Exameneisen Gokyu (5^e kyu).

Tai sabaki:	o irimi / irimi / hiraki / hiki.	
Shikko:	1x mat - afstand afleggen met knielopen.	
Ukemi waza:	mae ukemi / ushiro ukemi / yoko ukemi (kaiten- en tai otoshi).	
Wa no seishin:	dori waza:	
	jyunte dori / ryote dori (1 vorm).	
Kokyu ho:	3 vormen: 1 ^e cluster (15 vormen verdeeld over 5 clusters van 3).	
Hojo undo:	neji gaeshi / nigiri gaeshi / ochi gaeshi.	
Te hodoki:	jyunte dori / dosokute dori / gyakute dori / ryote ippo dori.	
Te waza:	heiko dachi:	choku tsuki.
	zenkutsu dachi:	gyaku tsuki (terplaatse) / oi tsuki / omote yokomen uchi / ura yokomen uchi.
Kihon waza:	ik-kajo nage waza:	
	mukae daoshi	op ura yokomen uchi.
	shiho nage	op omote yokomen uchi.
	ni-kajo nage waza:	
	ura ude nage	op ura yokomen uchi.
	tembin koshi nage	op omote yokomen uchi.
	san-kajo nage waza:	
	uchi kaiten nage	op jyunte dori.
	tenchi nage	op ryote dori.
	yon-kajo osae waza:	
	ushiro hiji kudaki	op tsuki chudan (hiji kansetsu).
	robuse	op ryote ippo dori (kata kansetsu).
	go-kajo osae waza:	
	shiho nage	op gyakute dori (ude kansetsu).
	robuse	op mae eri dori (kata kansetsu).

Aikijujutsu Exameneisen Yonkyu (4^e kyu).*deel 1.*

- Tai sabaki:** o irimi / irimi / hiraki / hiki / nagashi op de voor- en achterstaande voet.
- Shikko:** 1x mat - afstand afleggen met knielopen.
- Ukemi waza:** mae ukemi / ushiro ukemi / yoko ukemi (kaiten- en tai otoshi).
- Wa no seishin:** **dori waza:**
jyunte dori / ryote dori (2 vormen).
- atemi waza:**
tsuki chudan.
- Kokyu ho:** 6 vormen: 1^e en 2^e cluster (15 vormen verdeeld over 5 clusters van 3).
- Hojo undo:** neji gaeshi / nigiri gaeshi / ochi gaeshi / shinogi / tsuppari (2 vormen).
- Te hodoki:** jyunte dori / dosokute dori / gyakute dori / ryote ippo dori / ryote dori / mae eri dori / sode dori.
- Te waza:** heiko dachi: choku tsuki.
zenkutsu dachi: gyaku tsuki (terplaatse).
oi tsuki /
omote yokomen uchi /
ura yokomen uchi /
gedan barai.
- Hanmi - handachi waza:**
kokyu nage (vorm 1) op ryote dori.
- Suwari osae waza:** ude osae (ik-kajo) op shomen uchi (hiji kansetsu).
- Kihon waza:** zie deel 2.

Aikijujutsu Exameneisen Yonkyu (4^e kyu).

deel 2.

Kihon waza:**ik-kajo nage waza:**

mukae daoshi

op ura yokomen uchi.

shiho nage

op omote yokomen uchi.

yuki chigae

op tsuki jodan.

ni-kajo nage waza:

ura ude nage

op ura yokomen uchi.

tembin koshi nage

op omote yokomen uchi.

ushiro hiki otoshi

op tsuki jodan.

san-kajo nage waza:

uchi kaiten nage

op jyunte dori.

tenchi nage

op ryote dori.

aiki otoshi

op ushiro ryo kata dori.

yon-kajo osae waza:

ushiro hiji kudaki

op tsuki chudan (hiji kansetsu).

robuse

op ryote ippo dori (kata kansetsu).

kote kudaki

op sode dori (kata kansetsu).

go-kajo osae waza:

shiho nage

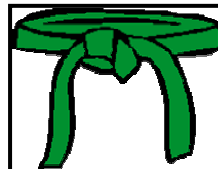
op gyakute dori (ude kansetsu).

robuse

op mae eri dori (kata kansetsu).

mukae daoshi

op ushiro eri dori (kata kansetsu)
(rechts duwen / links trekken).

Aikijujutsu Exameneisen Sankyu (3^e kyu).*deel 1.*

Tai sabaki:	o irimi / irimi / hiraki / hiki / nagashi op de voor- en achterstaande voet.	
Shikko:	2x mat - afstand afleggen met knielopen.	
Ukemi waza:	mae ukemi / ushiro ukemi / yoko ukemi (kaiten- en tai otoshi).	
Wa no seishin:	dori waza: jyunte dori / ryote dori (2 vormen) / ryote ippo dori.	
	atemi waza: tsuki chudan / ura yokomen uchi.	
Kokyu ho:	9 vormen: 1 ^e t/m 3 ^e cluster (15 vormen verdeeld over 5 clusters van 3).	
Hojo undo:	neji gaeshi / nigiri gaeshi / ochi gaeshi / shinogi / tsuppari (2vormen).	
Te hodoki:	jyunte dori / dosokute dori / gyakute dori / ryote ippo dori / ryote dori / mae eri dori / sode dori / ushiro eri dori / ushiro ryo kata dori.	
Te waza:	heiko dachi: zenkutsu dachi:	choku tsuki. gyakute tsuki (terplaatse) / oi tsuki / gedan barai / age uke (vorderend en ontwijkend).
Keri waza:	zenkutsu dachi:	mae geri.
Hanmi - handachi waza:	kokyu nage (vorm 1) kokyu nage (vorm 2)	op ryote dori. op ryote dori.
Suwari osae waza:	ude osae (ik-kajo) kote mawashi (ni-kajo)	op shomen uchi (hiji kansetsu). op kata dori (kata kansetsu).
Kihon waza:	zie deel 2.	

Aikijujutsu Exameneisen Sankyu (3^e kyu).

deel 2.

Kihon waza:**ik-kajo nage waza:**

mukae daoshi	op	ura yokomen uchi.
shiho nage	op	omote yokomen uchi.
yuki chigae	op	tsuki jodan.
neji kote gaeshi	op	tsuki chudan.

ni-kajo nage waza:

ura ude nage	op	ura yokomen uchi.
tembin koshi nage	op	omote yokomen uchi.
ushiro hiki otoshi	op	tsuki jodan.
kote gaeshi	op	jyunte dori.

san-kajo nage waza:

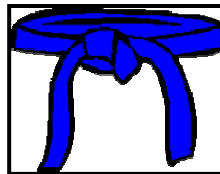
uchi kaiten nage	op	jyunte dori.
tenchi nage	op	ryote dori.
aiki otoshi	op	ushiro ryo kata dori.
mae tobu nage	op	ryote juji eri dori.

yon-kajo osae waza:

ushiro hiji kudaki	op	tsuki chudan (hiji kansetsu).
robuse	op	ryote ippo dori (kata kansetsu).
kote kudaki	op	sode dori (kata kansetsu).
yuki chigae	op	ushiro kubi shime katate dori (ude kansetsu).

go-kajo osae waza:

shiho nage	op	gyakute dori (ude kansetsu).
robuse	op	mae eri dori (kata kansetsu).
mukae daoshi	op	ushiro eri dori (kata kansetsu) (rechts duwen / links trekken).
ushiro hiji kudaki	op	ushiro ryo kata dori (hiji kansetsu).

Aikijujutsu Exameneisen Nikyu (2^e kyu).

deel 1.

- Tai sabaki:** o irimi / irimi / hiraki / hiki / nagashi op de voor- en achterstaande voet.
- Shikko:** 2x mat - afstand afleggen met knielopen.
- Ukemi waza:** mae ukemi / ushiro ukemi / yoko ukemi (kaiten- en tai otoshi).
- Wa no seishin:** **dori waza:**
jyunte dori / ryote dori 2 (vormen) / ryote ippo dori / ushiro ryote dori.
atemi waza:
tsuki chudan / ura yokomen uchi / omote yokomen uchi.
- Kokyu ho:** 12 vormen: 1^e t/m 4^e cluster (15 vormen verdeeld over 5 clusters van 3).
- Hojo undo:** neji gaeshi / nigiri gaeshi / ochi gaeshi / shinogi / tsuppari (2vormen) / neji en nigiri gaeshi tenkan.
- Te hodoki:** jyunte dori / dosokute dori / gyakute dori / ryote ippo dori / ryote dori / mae eri dori / sode dori / ushiro ryote dori / ushiro eri dori / ushiro ryo kata dori / ushiro ryo sode dori / ushiro shitate dori / ushiro uwate dori.
- Te waza:** heiko dachi: choku tsuki.
zenkutsu dachi: gyakute tsuki (terplaatse) / oi tsuki / gedan barai / age uke / soto uke (vorderend en ontwijkend).
- Keri waza:** zenkutsu dachi: mae geri / mawashi geri.
- Hanmi - handachi waza:**
kokyu nage (vorm 1) op ryote dori.
kokyu nage (vorm 2) op ryote dori.
koshi nage op jyunte dori.
- Suwari osae waza:** ude osae (ik-kajo) op shomen uchi (hiji kansetsu).
kote mawashi (ni-kajo) op kata dori (kata kansetsu).
kote hineri (san-kajo) op mune dori - yokomen uchi (ude kansetsu).
- Kihon waza:** zie deel 2.
- Randori:** ju no randori (langzaam, dynamisch en soepel) op twee aanvallers.

Aikijujutsu Exameneisen Nikyu (2^e kyu).

deel 2.

Kihon waza:**ik-kajo nage waza:**

mukae daoshi	op	ura yokomen uchi.
shiho nage	op	omote yokomen uchi.
yuki chigae	op	tsuki jodan.
neji kote gaeshi	op	tsuki chudan.
tembin nage	op	ryo sode dori.

ni-kajo nage waza:

ura ude nage	op	ura yokomen uchi.
tembin koshi nage	op	omote yokomen uchi.
ushiro hiki otoshi	op	tsuki jodan.
kote gaeshi	op	jyunte dori.
ushiro kata otoshi	op	omote yokomen uchi.

san-kajo nage waza:

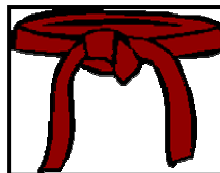
uchi kaiten nage	op	jyunte dori.
tenchi nage	op	ryote dori.
aiki otoshi	op	ushiro ryo kata dori.
mae tobu nage	op	ryote juji eri dori.
hachi mawashi	op	dosokute dori.

yon-kajo osae waza:

ushiro hiji kudaki	op	tsuki chudan (hiji kansetsu).
robuse	op	ryote ippo dori (kata kansetsu).
kote kudaki	op	sode dori (kata kansetsu).
yuki chigae	op	ushiro kubi shime katate dori (ude kansetsu).
shiho nage	op	ushiro ryote dori (ude kansetsu).

go-kajo osae waza:

shiho nage	op	gyakute dori (ude kansetsu).
robuse	op	mae eri dori (kata kansetsu).
mukae daoshi	op	ushiro eri dori (kata kansetsu) (rechts duwen / links trekken).
ushiro hiji kudaki	op	ushiro ryo kata dori (hiji kansetsu).
yuki shigae	op	ushiro shitate dori (ude kansetsu).

Aikijujutsu Examineisen Ikkyu (1^e kyu).

deel 1.

- Tai sabaki:** o irimi / irimi / hiraki / hiki / nagashi op de voor- en achterstaande voet.
- Shikko:** 3x mat - afstand afleggen met knielopen.
- Ukemi waza:** mae ukemi / ushiro ukemi / yoko ukemi (kaiten- en tai otoshi).
- Wa no seishin:** **dori waza:**
jyunte dori / ryote dori (2 vormen) / ryote ippo dori / ushiro ryote dori.
atemi waza:
tsuki chudan / ura yokomen uchi / omote yokomen uchi.
- Kokyu ho:** 15 vormen: 1^e t/m 5^e cluster (15 vormen verdeeld over 5 clusters van 3).
- Hojo undo:** neji gaeshi / nigiri gaeshi / ochi gaeshi / shinogi / tsuppari (2vormen) / neji en nigiri gaeshi tenkan.
- Te hodoki:** jyunte dori / dosokute dori / gyakute dori / ryote ippo dori / ryote dori / mae eri dori / sode dori / ushiro ryote dori / ushiro eri dori / ushiro ryo kata dori / ushiro ryo sode dori / ushiro shitate dori / ushiro uwate / ushiro kubi shime katate dori.
- Te waza:** heiko dachi: choku tsuki.
zenkutsu dachi: gyakute tsuki (terplaatse) / oi tsuki / gedan barai / age uke / soto uke uchi uke (vorderend en ontwijkend).
- Keri waza:** zenkutsu dachi: mae geri / mawashi geri / ushiro geri.
- Hanmi - handachi waza:**
- | | | |
|---------------------|----|--------------------------------|
| kokyu nage (vorm 1) | op | ryote dori. |
| kokyu nage (vorm 2) | op | ryote dori. |
| koshi nage | op | jyunte dori. |
| katate nage | op | ushiro kubi shime katate dori. |
- Suwari osae waza:**
- | | | |
|------------------------|----|--|
| ude osae (ik-kajo) | op | shomen uchi (hiji kansetsu). |
| kote mawashi (ni-kajo) | op | kata dori (kata kansetsu). |
| kote hineri (san-kajo) | op | mune dori - yokomen uchi (ude kansetsu). |
| tekubi osae (yon-kajo) | op | ura yokomen uchi (kote kansetsu). |
- Kihon waza:** zie deel 2.
- Randori:** futari no randori (realistisch) op twee aanvallers.

Kihon waza:**ik-kajo nage waza:**

mukae daoshi	op	ura yokomen uchi.
shiho nage	op	omote yokomen uchi.
yuki chigae	op	tsuki jodan.
neji kote gaeshi	op	tsuki chudan.
tembin nage	op	ryo sode dori.
koshi nage	op	ryote dori.

ni-kajo nage waza:

ura ude nage	op	ura yokomen uchi.
tembin koshi nage	op	omote yokomen uchi.
ushiro hiki otoshi	op	tsuki jodan.
kote gaeshi	op	jyunte dori.
ushiro kata otoshi	op	omote yokomen uchi.
juji garami	op	ryote dori.

san-kajo nage waza:

uchi kaiten nage	op	jyunte dori.
tenchi nage	op	ryote dori.
aiki otoshi	op	ushiro ryo kata dori.
mae tobu nage	op	ryote juji eri dori.
hachi mawashi	op	dosokute dori.
shiho koshi nage	op	ushiro ryote dori.

yon-kajo osae waza:

ushiro hiji kudaki	op	tsuki chudan (hiji kansetsu).
robuse	op	ryote ippo dori (kata kansetsu).
kote kudaki	op	sode dori (kata kansetsu).
yuki chigae	op	ushiro kubi shime katate dori (ude kansetsu).
shiho nage	op	ushiro ryote dori (ude kansetsu).
mukae daoshi	op	ushiro uwate dori (kata kansetsu) (rechts duwen / links trekken).

go-kajo osae waza:

shiho nage	op	gyakute dori (ude kansetsu).
robuse	op	mae eri dori (kata kansetsu).
mukae daoshi	op	ushiro eri dori (kata kansetsu) (rechts duwen / links trekken).
ushiro hiji kudaki	op	ushiro ryo kata dori (hiji kansetsu).
yuki shigae	op	ushiro shitate dori (ude kansetsu).
tembin nage	op	ushiro ryote dori (hiji kansetsu).

Aikijujutsu Exameneisen Shodan (1^e dan).

deel 1.

- Tai sabaki:** o irimi / irimi / hiraki / hiki / nagashi op de voor- en achterstaande voet.
- Ukemi waza:** mae ukemi / ushiro ukemi / yoko ukemi (kaiten- en tai otoshi).
- Wa no seishin:** **dori waza:**
jyunte dori / ryote dori (2 vormen) / ryote ippo dori / ushiro ryote dori.
atemi waza:
tsuki chudan / ura yokomen uchi / omote yokomen uchi.
randori op drie aanvallers met tanto en tambo.
- Kokyu ho:** 15 vormen: 1^e t/m 5^e cluster (15 vormen verdeeld over 5 clusters van 3).
- Te hodoki:** jyunte dori / dosokute dori / gyakute dori / ryote ippo dori / ryote dori /
mae eri dori / sode dori /
ushiro ryote dori / ushiro eri dori / ushiro ryo kata dori /
ushiro ryo sode dori / ushiro shitate dori /
ushiro uwate dori / ushiro kubi shime katate dori.
- Te waza:** heiko dachi: choku tsuki.
zenkutsu dachi: gyakute tsuki (terplaatse) /
oi tsuki /
gedan barai /
age uke /
soto uke
uchi uke (vorderend en ontwijkend).
- Keri waza:** zenkutsu dachi: mae geri / mawashi geri / ushiro geri.
- Hanmi - handachi waza:**
- | | | |
|---------------------|----|--------------------------------|
| kokyu nage (vorm 1) | op | ryote dori. |
| kokyu nage (vorm 2) | op | ryote dori. |
| koshi nage | op | jyunte dori. |
| katate nage | op | ushiro kubi shime katate dori. |
| kokyu nage (vorm 3) | op | ushiro ryo kata dori. |
- Suwari osae waza:** ude osae (ik-kajo) op shomen uchi (hiji kansetsu).
kote mawashi (ni-kajo) op kata dori (kata kansetsu).
kote hineri (san-kajo) op mune dori - yokomen uchi
(ude kansetsu).
tekubi osae (yon-kajo) op ura yokomen uchi (kote kansetsu).
ude nobashi (go-kajo) op tsuki chudan (kote kansetsu).
- Kihon waza:** zie deel 2.
- Shodan henka waza:** zie deel 3.
- Randori:** futari no randori (dynamisch en realistisch) op twee aanvallers.

Aikijujutsu Exameneisen Shodan (1^e dan).

deel 2.

Kihon waza:**ik-kajo nage waza:**

mukae daoshi	op	ura yokomen uchi.
shiho nage	op	omote yokomen uchi.
yuki chigae	op	tsuki jodan.
neji kote gaeshi	op	tsuki chudan.
tembin nage	op	ryo sode dori.
koshi nage	op	ryote dori.

ni-kajo nage waza:

ura ude nage	op	ura yokomen uchi.
tembin koshi nage	op	omote yokomen uchi.
ushiro hiki otoshi	op	tsuki jodan.
kote gaeshi	op	jyunte dori.
ushiro kata otoshi	op	omote yokomen uchi.
juji garami	op	ryote dori.

san-kajo nage waza:

uchi kaiten nage	op	jyunte dori.
tenchi nage	op	ryote dori.
aiki otoshi	op	ushiro ryo kata dori.
mae tobu nage	op	ryote juji eri dori.
hachi mawashi	op	dosokute dori.
shiho koshi nage	op	ushiro ryote dori.

yon-kajo osae waza:

ushiro hiji kudaki	op	tsuki chudan (hiji kansetsu).
robuse	op	ryote ippo dori (kata kansetsu).
kote kudaki	op	sode dori (kata kansetsu).
yuki chigae	op	ushiro kubi shime katate dori (ude kansetsu).
shiho nage	op	ushiro ryote dori (ude kansetsu).
mukae daoshi	op	ushiro uwate dori (kata kansetsu) (rechts duwen / links trekken).

go-kajo osae waza:

shiho nage	op	gyakute dori (ude kansetsu).
robuse	op	mae eri dori (kata kansetsu).
mukae daoshi	op	ushiro eri dori (kata kansetsu) (rechts duwen / links trekken).
ushiro hiji kudaki	op	ushiro ryo kata dori (hiji kansetsu).
yuki chigae	op	ushiro shitate dori (ude kansetsu).
tembin nage	op	ushiro ryote dori (hiji kansetsu).

Aikijujutsu Exameneisen Shodan (1^e dan).

deel 3.

Shodan henka waza:

<i>Mukae daoshi:</i>	tsuki jodan (irimi) / tsuki chudan / omote yokomen uchi.
<i>Shiho nage & shiho koshi nage:</i>	tsuki jodan / jyunte dori (irimi en tenkan) / dosokute dori / mae eri dori / sode dori.
<i>Ushiro hiji kudaki:</i>	ura yokomen uchi / jyunte dori / oyayubi dori / ushiro ryo sode dori.
<i>Kote gaeshi & neji kote gaeshi:</i>	shomen uchi / ura yokomen uchi / dosokute dori / ushiro ryote dori (daito ryu).
<i>Tembin nage & tembin koshi nage:</i>	shomen uchi / jyunte dori (irimi en tenkan) / dosokute dori / tsuki chudan.
<i>Ushiro kata otoshi:</i>	tsuki jodan / tsuki chudan.
<i>Tenchi nage:</i>	jyunte dori / ryo kata dori / shomen uchi.
<i>Aiki otoshi:</i>	omote yokomen uchi / ryo mune dori / ushiro ryote dori.
<i>Kaiten nage uchi & soto:</i>	dosokute dori / mune dori / shomen uchi / yokomen uchi / jodan tsuki / chudan tsuki /
<i>Tobu nage:</i>	ushiro ryo kata dori.
<i>Robuse & ura ude nage:</i>	tsuki chudan / shomen uchi / jyunte dori / dosokute dori / ryote dori / sode dori / kata dori / ryo kata dori / oyayubi dori / ushiro ryote dori / ushiro uwate dori / ushiro shitate dori / ushiro kubi shime katate dori.
<i>Yuki chigae:</i>	ura yokomen uchi / tsuki chudan / sode dori / ushiro ryote dori.
<i>Ushiro hiki otoshi:</i>	omote yokomen uchi (irimi) / sode dori.
<i>Kote kudaki:</i>	jyunte dori / oyayubi dori / dosokute dori met ushiro ukemi of hiji kansetsu.
<i>Koshi nage:</i>	omote yokomen uchi / sode dori / juji jime / ushiro ryote dori / ushiro uwate dori.
<i>Hachi mawashi:</i>	tsuki jodan met ushiro kubi kansetsu / tsuki chudan (irimi) / mae geri.
<i>Juji garami:</i>	ryote ippo dori / ushiro ryote dori.

Aikijujutsu Exameneisen Nidan (2^e dan).

deel 1.

De kandidaat dient tevens kennis hebben van de technieken uit het Shodan programma en kan daarover worden ondervraagd.

Daito-ryu:**ik-kajo: idori waza:**

ippon dori	op	shomen uchi.
gyaku ude dori	op	mae eri dori.
hiji gaeshi	op	tsuki chudan.
kuruma daoshi	op	omote yokomen uchi.
shime gaeshi	op	juji jime dori.
kakae jime	op	juji jime dori.
karami nage	op	mae eri dori - shomen uchi.
kote gaeshi	op	ryote dori.
nukite dori	op	ryote dori.
hiza jime	op	ryote dori.

**Nidan kihon waza:
(2^{de} dan)****ni-kajo: nage waza:**

ude garami (o-irimi)	op	ura yokomen uchi.
mae hiki otoshi	op	omote yokomen uchi.
te uchi mata gaeshi	op	tsuki jodan.
ude kakae mae hiki otoshi	op	tsuki chudan.
ura mukae daoshi	op	mae geri.
gyaku kote gaeshi	op	juunte dori & gyaku tsuki jodan.
ashi tori oshi taoshi	op	mae eri dori.

san-kajo: to no nage waza:

aiki koshi nage	op	maki uchi.
ushiro ude nage	op	maki uchi.
ashi tori oshi taoshi (irimi)	op	ko gasumi / kesa giri.
yuki chigae	op	maki uchi.
kinteki giri	op	tsuki chudan.
tobu daoshi (irimi)	op	maki uchi.
shiho nage (o-irimi)	op	sha no kamae / kesa giri.
kote gaeshi (irimi)	op	maki uchi.
tembin nage (irimi)	op	o gasumi.
ura mukae daoshi (irimi)	op	maki uchi.

yon-kajo: jo no nage waza:

mukae daoshi	op	sha no kamae / shomen uchi.
shiho nage	op	tsuki chudan.
tembin nage	op	tsuki chudan.
kote gaeshi	op	hasso no kamae / shomen uchi.
kubi giri daoshi	op	tsuki chudan.
tobu daoshi	op	tsuki chudan.
juji garami	op	tsuki chudan.
ushiro hiki otoshi	op	waki no kamae / kinteki uchi.
ashi barai	op	tsuki chudan.
gyaku mae tobu nage	op	tsuki chudan.

Aikijujutsu Exameneisen Nidan (2^e dan).

deel 2.

go-kajo: jo no osae waza:

ushiro hiji kudaki	op	tsuki chudan (hiji kansetsu).
kote kudaki (op voorarm)	op	tsuki chudan (ude kansetsu).
robuse	op	tsuki chudan (kata kansetsu).
ushiro eri jime	op	tsuki chudan (kubi kansetsu).

Randori: wa no seishin op drie aanvallers met de jo.
wa no seishin op drie aanvallers met tanto en tambo.

Nidan henka waza:

<i>Ude garami:</i>	tsuki jodan / tsuki chudan / shomen uchi / omote yokomen uchi / jyunte dori / dosokute dori / ushiro ryote dori.
<i>Mae hiki otoshi:</i>	tsuki jodan / tsuki chudan / shomen uchi / jyunte dori / mae eri dori / ushiro ryote dori.
<i>Te uchi mata gaeshi:</i>	tsuki chudan / omote yokomen uchi / ryo kata dori.
<i>Ude kakae mae hiki otoshi:</i>	tsuki chudan met uitvoering irimi en tenkan.
<i>Ura mukae daoshi:</i>	tsuki jodan / tsuki chudan / shomen uchi / omote yokomen uchi / ura yokomen uchi / mae geri / mawashi geri.
<i>Gyaku kote gaeshi:</i>	tsuki chudan / omote yokomen uchi / jyunte dori / ushiro ryote dori.
<i>Ashi tori oshi taoshi:</i>	tsuki jodan / tsuki chudan / omote yokomen uchi / jyunte dori / mawashi geri.



Aikijujutsu Exameneisen Sandan (3^e dan).

deel 1.

De kandidaat dient tevens kennis hebben van de technieken uit de Shodan en Nidan programma's en kan daarover worden ondervraagd.

Sandan kihon nage waza:	gyaku do gaeshi (o-irimi)	op	tsuki jodan.
	ura kataha otoshi	op	tsuki jodan
	kataha otoshi	op	tsuki chudan.
	hiji gaeshi	op	tsuki chudan.
	eri jime	op	tsuki chudan.
	mae hiji kudaki	op	tsuki chudan.
	gyaku mae tobu nage (o-irimi)	op	tsuki jodan.

Sandan kihon sutemi waza:	kubi oshi sutemi	op	tsuki chudan.
	hazu oshi sutemi	op	tsuki chudan.
	harite sutemi	op	tsuki chudan.
	hiji kakae sutemi	op	tsuki chudan.
	soto waki tori sutemi	op	tsuki chudan.
	ude tomoe sutemi	op	tsuki chudan.

Sandan henka waza: zie deel 2.

Randori: wa no seishin op drie aanvallers met de jo.
wa no seishin op drie aanvallers met tanto en tambo.

Sandan henka waza:

<i>Do gaeshi & gyaku do gaeshi</i>	tsuki chudan / shomen uchi / yokomen uchi / juji jime / ushiro eri dori / mae geri / yoko geri.
<i>Ura kataha & kataha otoshi</i>	tsuki chudan / shomen uchi / omote yokomen uchi / ura yokomen uchi / jyunte dori / dosokute dori / sode dori / ushiro ryote dori / ushiro kubi shime katate dori.
<i>Hiji gaeshi:</i>	shomen uchi / omote yokomen uchi / ura yokomen uchi / jyunte dori / dosokute dori / ushiro ryote dori.
<i>Eri jime:</i>	tsuki jodan / shomen uchi / omote yokomen uchi.
<i>Mae hiji kudaki:</i>	shomen uchi / ura yokomen uchi / jyunte dori / dosokute dori / ryote ippo dori / ryote dori / mae eri dori / sode dori / ushiro uwate dori / ushiro shitate dori / ushiro kubi shime katate dori.
<i>Mae tobu nage & gyaku mae tobu nage</i>	tsuki jodan / tsuki chudan / shomen uchi / omote yokomen uchi.
<i>Kubi oshi sutemi:</i>	tsuki jodan / shomen uchi / omote yokomen uchi.
<i>Hazu oshi sutemi:</i>	tsuki jodan / shomen uchi / omote yokomen uchi / sode dori / kata dori / ushiro ryote dori.
<i>Harite sutemi:</i>	tsuki jodan / tsuki chudan / shomen uchi / omote yokomen uchi / sode dori.
<i>Hiji kakae sutemi:</i>	tsuki jodan.
<i>Soto waki tori sutemi:</i>	tsuki jodan / shomen uchi / omote yokomen uchi / ura yokomen uchi / ushiro ryote dori.
<i>Ude tomoe sutemi:</i>	tsuki jodan / shomen uchi / omote yokomen uchi / ura yokomen uchi.

Aikijujutsu Exameneisen Yondan (4^e dan).



De kandidaat dient tevens kennis hebben van de technieken uit de Shodan, Nidan en Sandan programma's en kan daarover worden ondervraagd.

Tachi waza: (bloktechnieken)	eri tori kataha	op	tsuki jodan. (techniek op de arm).
	ashi tori sukui taoshi	op	mae geri. (techniek op het been / ashi waza).
	ushiro kami otoshi	op	tsuki jodan. (techniek op het hoofd / tobu waza).
	mae kami otoshi	op	tsuki chudan.
Hikitate waza: (oefenvormen)	kannuki hikitate	op	tsuki chudan.
	hiji mage hikitate	op	tsuki chudan.
Shime waza: (verwurgingen)	ude jime	op	tsuki chudan. (met en zonder hoofd).
	kataha jime	op	tsuki chudan.
	genko jime	op	tsuki chudan. (duwen op de halsslagader).
	oyayubi jime	op	tsuki chudan. (vastgrijpen van de adamsappel).
Kihon sutemi waza yondan:	do gaeshi sutemi	op	tsuki chudan.
	uchi maki komi sutemi	op	tsuki chudan.
	o irimi tomoe sutemi	op	tsuki chudan.
	kannuki hikitate sutemi	op	tsuki chudan.
	soto waki tori kubi oshi sutemi	op	tsuki chudan.
ushiro sutemi	op	tsuki chudan.	
Randori:	wa no seishin	op	drie aanvallers met de jo.
	wa no seishin	op	drie aanvallers met tanto en tambo.

Aikijujutsu Exameneisen Godan (5^e dan).

Voor het examen van 5^{de} dan wordt door een examencommissie een aantal technieken geloot uit het curriculum van 1^{ste} tot en met 4^{de} dan.

Het examen heeft een maximale duur van 30 minuten.

Om de parate kennis van de examinandus te beoordelen dient de kandidaat een technische uitleg te geven van één of meerdere technieken.

Aikijujutsu Exameneisen Rokudan (6^e dan).

Voor promotie tot 6^{de} dan dient de kandidaat in het bezit te zijn van een geldig diploma van 5^{de} dan; en zich verdienstelijk te hebben gemaakt voor de school (ryu) en de organisatie.

Aikijujutsu Kyusho Waza.

Uke (aanvaller).	Tori (verdediger).	Kyusho waza.
<i>Ura yokomen uchi</i>	<i>Mukae daoshi</i>	3v 12 / cv 24 / du 16 / ma 5 - 6 - 7 / gv 24.
<i>Omote yokomen uchi</i>	<i>Shiho nage</i>	lo 5 / gb 12 - 20 / lo 7 / du 6 / pe 6 / 3v 4 - 5.
<i>Tsuki jodan</i>	<i>Yuki chigae</i>	lo 7 / du 7 / di 14 / lo 5.
<i>Tsuki chudan</i>	<i>Neji kote gaeshi</i>	pe 6 - 7 / cv 24.
<i>Ryo sode dori</i>	<i>Tembin nage</i>	ma 5 - 6 / ha 2 / pe 6 - 7.
<i>Ryote dori</i>	<i>Koshi nage</i>	lo 7 / du 6 / ma 6.
<i>Ura yokomen uchi</i>	<i>Ura ude nage</i>	3v 6 - 7 / 3v 11 - 12 / pe 7.
<i>Omote yokomen uchi</i>	<i>Tembin koshi nage</i>	lo 5 / gb 12 - 20 / lo 7 / du 6 / pe 6 / 3v 12 / cv 24.
<i>Tsuki jodan</i>	<i>Ushiro hiki otoshi</i>	ma 5 (2x).
<i>Jyunte dori</i>	<i>Kote gaeshi</i>	pe 6 - 7 / lo 10.
<i>Omote yokomen uchi</i>	<i>Ushiro kata otoshi</i>	gb 12 - 20 / gb 21.
<i>Ryote dori</i>	<i>Juji garami</i>	du 6 / lo 7 / 3v 12.
<i>Ryote dori.</i>	<i>Tenchi nage</i>	du 16 / gb 20.

Uke (aanvaller).	Tori (verdediger).	Kyusho waza.
<i>Ushiro uwate dori</i>	<i>Shiho koshi nage</i>	lo 7 - 8 / du 5 - 6 / di 13.
<i>Jyunte dori</i>	<i>Uchi kaiten nage</i>	ma 5 - 6 - 7 / bl 10.
<i>Ryote juji eri dori</i>	<i>Mae tobu nage</i>	cv 23 / lo 5 / di 10 / gv 23 - 24.
<i>Kata dori</i>	<i>Aiki otoshi</i>	mi 10 / gb 1 - 3 / cv 2 - 3.
<i>Dosokute dori</i>	<i>Hachi mawashi</i>	lo 7 / du 6 / le 13 / gb 3.
<i>Tsuki chudan</i>	<i>Ushiro hiji kudaki</i>	ma 9 / du 6 / lo 7 / 3v 12 / gv 20.
<i>Ryote ippo dori</i>	<i>Robuse</i>	cv 14 / ma 5 / ha 2 / du 6 / lo 7 / du 9 - 10 / gv 20.
<i>Sode dori</i>	<i>Kote kudaki</i>	ma 5 / di 10 / du 9 - 10 / di 9 - 10.
<i>Ushiro kubi shime katate dori</i>	<i>Yuki chigae</i>	cv 24 / 3v 11 - 12 / lo 9 / di 13 / lo 10.
<i>Ushiro ryote dori</i>	<i>Shiho nage</i>	lo 5 / lo 7 / du 6 / gb 22 - 23 / gv 24.
<i>Ushiro uwate dori</i>	<i>Mukae daoshi</i>	du 17 / ma 5 - 6 - 7 / gv 24.
<i>Gyakute dori</i>	<i>Shiho nage</i>	lo 7 / du 6 / le 13 (alt. le 14 & gb 24) / ex-pnt.: yao tong dian & lao zhen / du 9 / gv 24.
<i>Mae eri dori</i>	<i>Robuse</i>	3v 11 / ma 5 / lo 5 / cv 24 / cv 1 / lo 10 / du 4 - 5 / ha 2 / lo 3 - 4 / du 9 / gv 24.
<i>Ushiro eri dori</i>	<i>Mukae daoshi</i>	duwend: 3v 12 / ma 5 / pe 6 / du 6 / 3v 12 / du 9 / gv 24. trekkend: mi 11 / ha 2 / lo 3 / lo 7 / du 6.

Uke (aanvaller).	Tori (verdediger).	Kyusho waza
<i>Ushiro ryo kata dori</i>	<i>Ushiro hiji kudaki</i>	mi 11 / ex-pnt.: lao zhen / 3v 11 / gv 20.
<i>Ushiro shitate dori</i>	<i>Yuki chigae</i>	le 3 - 4 / ex-pnt.: yao tong dian & lao zhen / lo 10 / du 4 - 5 / 3v 12.
<i>Ushiro ryote dori</i>	<i>Tembin nage</i>	ha 2 / lo 7 / du 6 / 3v 12 (2x).
<i>Ura yokomen uchi</i>	<i>Ude garami</i>	3v 6 - 7 - 8 / 3v 12 / lo 10 / 3v 4 - 5.
<i>Omote yokomen uchi</i>	<i>Mae hiki otoshi</i>	gb 20 (alt. 3v 16).
<i>Tsuki jodan</i>	<i>Te uchi mata gaeshi</i>	lo 7 / mi 7 (alt. mi 6).
<i>Tsuki chudan</i>	<i>Ude kakae mae hiki otoshi</i>	3v 12 (alt. 13).
<i>Mae geri</i>	<i>Ura mukae daoshi</i>	gb 31 / cv 14 / cv 22.
<i>Jyunte dori + tsuki jodan</i>	<i>Gyaku kote gaeshi</i>	lo 7 / du 6.
<i>Mae eri dori</i>	<i>Ashi tori oshi taoshi</i>	pe 6 / le 9 (alt. mi 11).
<i>Tsuki jodan</i>	<i>Gyaku do gaeshi</i>	pe 2.
<i>Tsuki jodan</i>	<i>Ura kataha otoshi</i>	ma 5 / lo 7 / du 6.
<i>Tsuki chudan</i>	<i>Kataha otoshi</i>	lo 5 (alt. pe 3) / ha 2.
<i>Tsuki chudan</i>	<i>Hiji gaeshi</i>	di 10.

<i>Tsuki chudan</i>	<i>Eri jime</i>	cv 22 / 3v 16 / du 10 / gv 9 - 10.
<i>Tsuki chudan</i>	<i>Mae hiji kudaki</i>	le 13 / 3v 12.
<i>Tsuki jodan</i>	<i>Gyaku mae tobu nage</i>	ha 2 / cv 14 / gv 24.

Meridianen	Afkortingen
cv = conceptievat	alt. = alternatief
bl = blaas	
di = dikke darm	
du = dunne darm	
gb = galblaas	
gv = gouverneursvat	
ha = hart	
le = lever	
lo = long	
ma = maag	
mi = milt	
ni = nier	
pe = pericardium	
3v = 3 voudige verwarmers	
ex-pnt. = extra punten yao tong dian & lao zhen	

Verantwoording en dank.

Aan de totstandkoming van dit oefen- en examenprogramma is liggen tevens de examenprogramma's van 'Wakai Ryu' en 'Aikijujutsu Yoseikan' ten grondslag. Daarnaast hebben sensei en sempai van 'Budogym' intensief nagedacht, hoe de oefen- en examenstof inhoud en vorm te geven. Immers de evenwichtigheid van de aangeboden lesstof dient uitgangspunt te zijn van het trainingsprogramma.

De inleiding is mede verwoord door sempai Frans Imthorn. Zijn belangstelling voor- en kennis van de materie is evident aanwezig.

Het oefen- en examenprogramma voor de jeugd is ontwikkeld en vorm gegeven door de sempai Dick Knetsch en Rodney Verhaegh. Inmiddels heeft het in de praktijk zijn waarde bewezen.

De sempai Frans Imthorn en Dick Knetsch verdienen een woord van dank voor hun studie en hulp bij het totstandkomen van het onderdeel 'aikijujutsu kyusho waza'. Alhoewel kyusho waza geen examenstof is, is het van belang dat aikijujutsu studenten zich bewust zijn van de impact die effectief geplaatste atemi hebben op het lichaam van de partner / tegenstander.

Leiden, september 2004.

Cees Freke, sensei.