

# Inhoud

**Dankwoord** 4

**Woord vooraf** 7

**Inleiding** 8

Aikido leert men niet, men beoefent het 8 – De effecten van aikidobeoefening 8 – Waar en door wie is aikido te beoefenen? 9

**Wat is aikido?** 11

Aikido en zelfverdediging 12 – Aikido en wapengebruik 12 – Aikido en competitie 13

**De ontwikkeling van aikido** 14

Historisch gezien 14 – Omoto Kyo 14 – Aiki bujutsu 15 – Sumi kiri 15 – Aiki budo 16 – Aikido 16

**Aikidostijlen** 18

Verspreiding van aikido 18 – Aikidostijlen 18 – Het principe van aikido 19 – Aikido-organisaties in Nederland 19 – Aikido-organisaties in Nederland 19 – Aikidostijlen binnen de Judo Bond Nederland 20 – Aikidostages in Nederland 20 – Aikido-examens 21

**De kracht van aikido** 22

Zien is niet altijd geloven 22 – Wat is ki? 22 – Seika tanden 23 – Testen van ki-energie 26

**Reigi saho** 29

De dojo 29 – Het belang van dojo-etiquette 30 – Rei: het groeten 30 – Dojo-etiquette ook buiten de mat 35 – Dojoregels 35

**De trainingskleding** 38

Jas, broek, band 38 – Functie van de band 39 – Het omdoen van de obi 39 – Hakama 41 – Het aantrekken van de hakama 41 – Het opvouwen van de hakama 44

## **Basisvaardigheden 48**

Inleiding 48 – Shisei: positie, houding, stand 48 – Kokyu: ademhaling 49 – Kamae: verdedigingshouding 52 – Ma ai: afstand 54

## **Vorbereidende oefeningen 56**

Warming-up 56 – Algemene voorbereiding 57 – Aiki taiso: aikido-specifieke basisoefeningen 58 – Ukemi 60 – Shikko 66 – Tai sabaki 70 – Irimi 72 – Tenkan 74 – Ayumi ashi, tsugi ashi 75

## **Atemi 76**

Atemi, meer dan alleen maar slaan 76 – Redenen voor het plaatsen van een atemi 76 – Mogelijke punten voor het plaatsen van atemi 79

## **Aanvalsvormen 82**

Oorsprong 82 – De taak van Uke 83 – De aanvallen 84

## **Basistechnieken 95**

Indeling van de technieken 95 – Benoemen van de technieken 96 – Omote en ura 96 – Posities 97 – Technieken in beeld 98 – De negen basistechnieken in beeld 109

## **Trainingsvormen 126**

De training 126 – Ko tai 127 – Ju tai 127 – Eki tai 127 – Ki tai 127 – Variaties op trainingsvormen 128

## **Aikido en wapens 129**

Gebruikte wapens 130 – Het zwaard 131 – Vormen van wapentraining 137 – Wapens en etiquette 137 – De jo 156 – De tanto 166

## **Examens 190**

Het nut van examens 190 – De exameneisen 191

## **Exameneisen 194**

Van 6e tot en met 1e kyu 194 – Van 1e tot en met 8e dan 208

## **Bijlagen 222**

Woordenlijst 222 – Literatuur 230 – Het logo 232 – De auteurs 233 – Adressen 235

# Woord vooraf

Voor jullie ligt, de geactualiseerde, 5e druk van *Aikido elementair*. In tegenstelling tot de voorgaande drukken is er voor gekozen om de actiefoto's in deze druk in zwart-wit uit te brengen.

*Aikido elementair* is geschreven om tegemoet te komen aan diverse vragen van aikidobeoefenaars en geïnteresseerden in de krijgskunst aikido. Het betreft vragen over de ontstaansgeschiedenis, namen en beschrijvingen van de technieken en aanvallen, de posities waarin de aanvallen plaatsvinden, maar ook over fundamentele begrippen als bijvoorbeeld *kamae*, *shisei*, *ma ai*, *tai sabaki*, *kokyu*, *ki* en het gebruik van wapens in de aikidobeoefening. Als laatste punt willen wij in dit kader ook de exameneisen op *kyu*- en *dan*-niveau noemen, waaronder de visie op de vaardigheidsniveaus van de onderlinge graden.

Om een idee te krijgen wat aikido werkelijk inhoudt, moet je het gaan beoefenen. *Aikido elementair* moet je dan ook zien als theoretische ondersteuning. Wij dragen elementaire kennis over aikido aan, maar technieken worden niet uitgebreid als de enige ware vorm getoond. Wel zijn specifieke technische details en benamingen van ongewapende en gewapende aanvallen, aanvalsposities, technieken en eindcontroles in beeld gebracht.

De auteurs beoefenen de aikidostijl *Aikikai*. Door bij het schrijven van *Aikido elementair* uit te gaan van de principes van aikido, zal dit boek echter voor alle stijlen waardevol zijn. Voor de beginnende aikidoka is dit boek een onderbouwing en verdieping in aikido en voor de gevorderde aikidoka een toetsing van hun elementaire kennis over aikido. Beoefenaars van andere budodisciplines krijgen d.m.v. *Aikido elementair* een interessant kijkje in de keuken van aikido. Tevens hopen wij dat *Aikido elementair* zal bijdragen aan de naamsbekendheid van aikido en nog meer mensen het zullen gaan beoefenen.

# Wat is aikido?

Aikido is een van de jongste krijgskunsten, ontwikkeld uit oude, traditionele martiale kunsten. Over de ontstaansgeschiedenis van aikido lees je in het hoofdstuk 'De ontwikkeling van aikido' meer. De principes van aikido zijn ontwikkeld door O'Sensei Morihei Ueshiba. Deze aikidoprincipes omvatten begrippen als eensgezindheid, vrede, centrum en *musubi* (verbintenis). Een van zijn beste leerlingen, Tamura Sensei, geeft in zijn boek *Aikido* hierover een uitgebreide toelichting. Aikido is een vreedzame krijgskunst. Agressie zoek je niet op, maar wanneer er geen andere mogelijkheid is ga je een confrontatie niet uit de weg. Primair is het uitgangspunt om de tegen jou gerichte agressie onder controle te brengen, niet om haar te vernietigen. Dit principe komt ook in de technieken tot uiting, waarbij je een aanvaller niet definitief uitschakelt, maar in de eerste plaats probeert te controleren. De mogelijkheid blijft zo bestaan om aan te geven dat die agressie nutteloos is. Indien nodig blijft de keuze om een aanvaller te blesseren of zelfs te doden aanwezig. Deze keuzemogelijkheden, te weten: controleren, blesseren of doden, geven het verschil aan tussen een krijgskunst als aikido en andere budovormen. Terwijl deze als uitgangspunt hebben om de aanvaller gedeeltelijk of geheel uit te schakelen, blijft voor aikidoka het uitgangspunt het controleren en het overtuigen van de aanvaller, zodat deze zijn agressie staakt. De doelstelling van aikido komt in de naam goed tot uiting:



Ai: harmonie

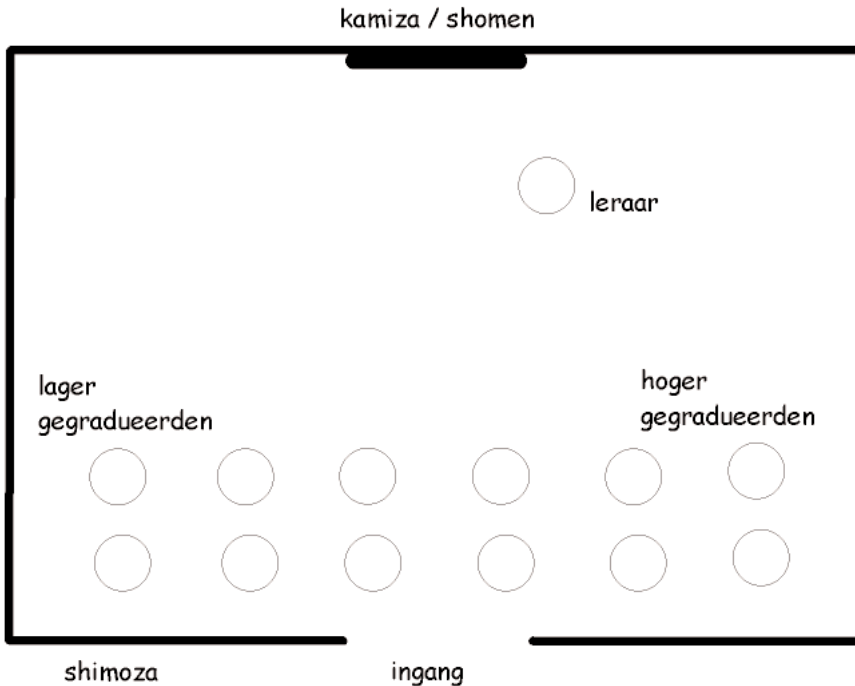
Ki: vitale energie, levenskracht

Do: de weg, de manier waarop

# Reigi saho

## De dojo

Om een aantal begrippen met betrekking tot *reigi saho* (dojo-etiquette) te verduidelijken, vertellen we eerst in het kort iets over de dojo. De dojo, vrij vertaald de plaats waar men de weg beoefent, is de ruimte waar de training plaatsvindt. Hieronder verstaan we de hele ruimte, dus ook de eventueel aanwezige tribunes. De *tatami* (oefenmat) bestond oorspronkelijk uit biezen matten die vrij hard en ruw waren. De tegenwoordig gebruikte matten zijn stevige maar soepele matten waarover eventueel een zeil is aangebracht. We hebben in onderstaand schematisch overzicht de dojo weergegeven met de voor jullie belangrijkste aspecten.



Schematisch overzicht van de dojo.



Idem van achteren.

Plaats eerst de linkerhand. Dit gebruik is afkomstig van de samoerai, die nu nog steeds de mogelijkheid hield om met rechts het zwaard te trekken.



Plaats daarna ook de rechterhand. Wanneer je groet als het wapen voor je ligt, plaats je beide handen tegelijk.



# Exameneisen

## Van 6e kyu tot en met 1e kyu

Hieronder volgen de minimale eisen die gelden voor het verwerven van 6e kyu t/m de 1e kyu aikikai aikido. Bij het JBN-aikido volgt de stijlgroep aikikai de richtlijnen die door Tamura Sensei, als vertegenwoordiger van de *Aikikai Aikido So Hombu*, zijn aangereikt. Hierbij dient vermeld te worden dat de eisen van 1e dan tot en met 6e dan in 1998 in samenspraak met andere aikikai aikidogroeperin-







