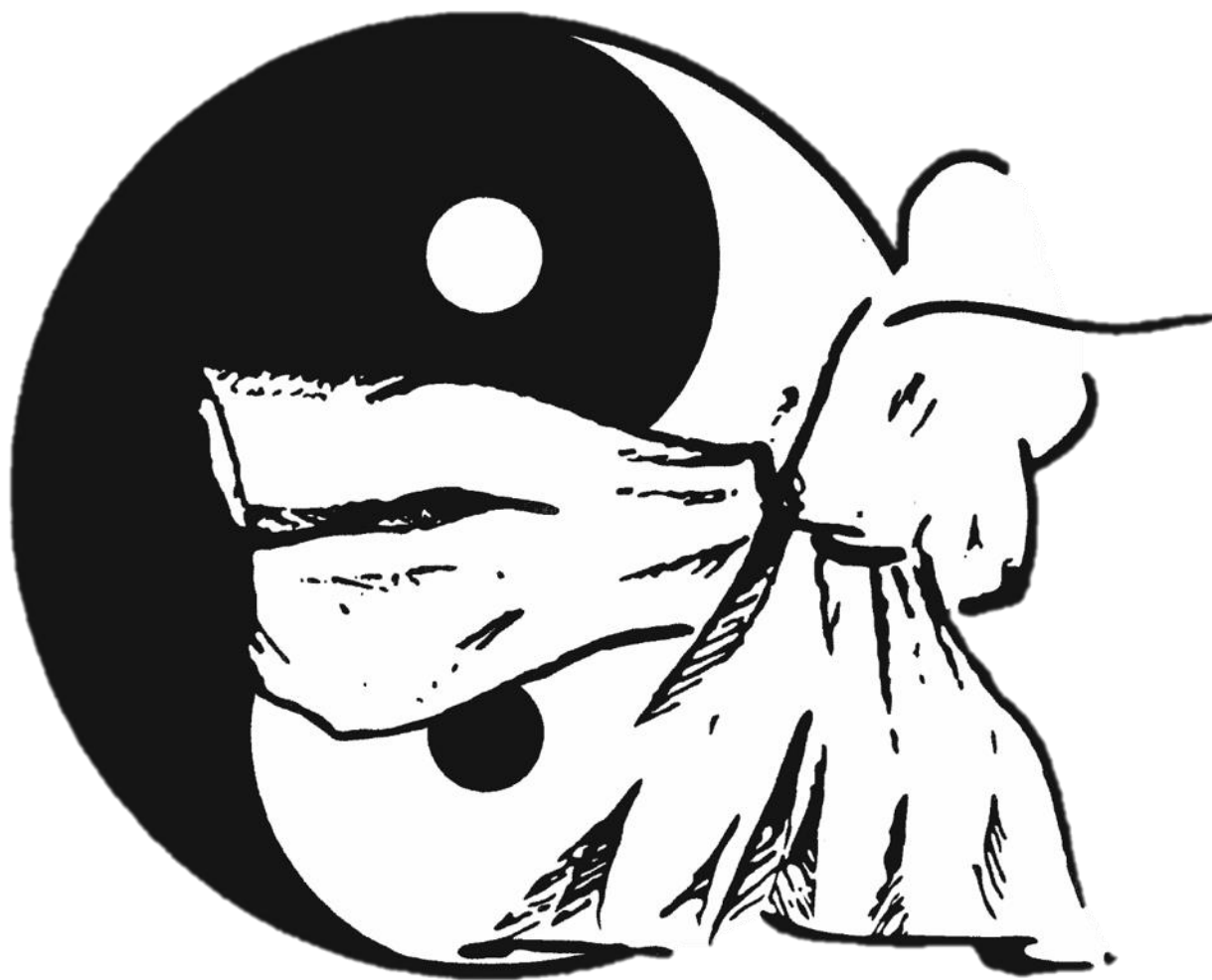


Examenprogramma Aikidoschool Oosterhout



St.Aikidoschool Oosterhout

leraren.

Ad van Dongen Rokudan 6e dan

Ronald Jansen Godan 5e dan

Leonard van Kuijk Godan 5e dan

Rokkyu witte band (6e kyu)

Tachi waza (staande technieken):

Aihanmi katatedori iriminage Omote en Ura
Aihanmi katatedori Kotegaeshi
Aihanmi katatedori ikkyo Omote en Ura
Aihanmi katatedori shihonage Omote en ura
Aihanmi katatedori uchikaitennage
Aihanmi katatedori sankyo
Shomen uchi irimi nage

Ukemi waza (rol vermogen)

Shikko (verplaatsen op de knieën)

Tai sabaki (draaiend wegstappen en instappen)

So tai dosa (bevrijden van de aanval katatedori door te-sabaki en tai sabaki)

Buki waza Bokken Shomen Uchi

Gokyu gele band (5e kyu)

Tachi waza

Shomenuchi ikkyo	omote en ura
shomenuchi nikyo	omote en ura
shomenuchi kotegaeshi	
chudantsuki iriminage	omote en ura
chudantsuki kotegaeshi	omote en ura
katatedori shihonage	omote en ura
katatedori tenchinage	
katatedori ikkyo	omote en ura
katatedori udekimenage	omote en ura
katatedori kokyunage	

Suwari waza (technieken op de knieën)

Shomenuchi ikkyo	omote en ura
katadori ikkyo	omote en ura

Buki waza Jo Tsuki Yokomen Gaeshi

Tevens alles wat vereist is voor 6e kyu

Yonkyu oranje band (4e kyu)

Tachi waza

shomenuchi sankyo omote en ura
shomenuchi uchikaiten sankyo

yokomenuchi shihonage omote en ura
yokomenuchi iriminage omote en ura
yokomenuchi tenchinage
yokomenuchi kotegaeshi
yokomenuchi udekimenage

chudantsuki hijikimeosae

jodantsuki ikkyo omote en ura

ryotedori shihonage omote en ura
ryotedori tenchinage
ryotedori udekimenage
ryotedori ikkyo omote en ura

katatedori nikyo omote en ura
katetedori nikyo omote en ura

kateteryotedori kotegaeshi

Suwari waza

shomenuchi nikyo omote en ura
katadori nikyo omote en ura
ryotedori kokyuhō

Buki waza Bokken Shomen Uchi
Jo Tsuki Yokomen gaeshi

Tevens de eisen van 6e en 5e kyu

Sankyu groene band (3e kyu)

Tachi waza

shomenuchi yonkyo omote en ura
shomenuchi gokyo

yokomenuchi ikkyo omote en ura
yokomenuchi uchikaten sankyo

chudantsuki sotokaitennage
chudantsuki uchikaiten sankyo

jodantsuki shihonage
jodantsuki kotegaeshi

katatedori uchikaitennage
katatedori sankyo omote en ura
katatedori yonkyo omote en ura

katateryotedori ikkyo omote en ura
katateryotedori nikkyo omote en ura

ryotedori iriminage
ryotedori kotegaeshi
ryotedori kokyunage

Ushiro waza

ryotedori ikkyo
ryotedori hijikimeoase
ryotedori shihonage
ryotedori iriminage

Suwari waza

shomenuchi iriminage
shomenuchi kotegaeshi
shomenuchi sankyo

katadori sankyo

Buki waza Bokken dori
Jo Dori

Tevens de eisen van voorgaande graden

Nikyu blauwe band (2e kyu)

Tachi waza

yokomenuchi nikyo omote en ura
yokomenuchi sankyo
yokomenuchi yonkyo
yokomenuchi gokyo
yokomenuchi koshinage

munadori ikkyo
munadori shihonage
munadori uchikaiten sankyo

katadori menuchi shihonage
katadori menuchi kotegaeshi
katadori menuchi iriminage
katadori menuchi koshinage
katadori menuchi ikkyo

jodantsuki nikyo
jodantsuki sankyo

maegeri iriminage

Ushiro waza

eridori ikkyo

ryokatatedori ikkyo
ryokatatedori nikyo
ryokatatedori sankyo
ryokatatedori iriminage
ryokatatedori kotegaeshi

ryohijidori kotegaeshi
ryohijidori iriminage

katatedori kubishime ikkyo

Suwari waza

shomenuchi yonkyo
shomenuchi sotokaitennage

ryokatadori ikkyo

chudantsuki kotegaeshi

jodantsuki ikkyo

Buki waza

Jo Dori
Tanto Dori

Tevens de eisen van de voorgaande graden

Ikkyu bruine band (1e kyu)

Tachi waza

munadori menuchi ikkyo
munadori menuchi nikyo
munadori menuchi sankyo
munadori menuchi koshinage

jodantsuki yonkyo
jodantsuki koshinage
jodantsuki iriminage
jodantsuki shihonage
jodantsuki sotokaitennage
jodantsuki ushirokiriotoshi

Suwari waza

ryokatadori sankyo
ryokatadori yonkyo

katadori menuchi iriminage
katadori menuchi kotegaeshi
katadori menuchi kokyunage

ushiro waza

ryotedori yonkyo
ryotedori kokyunage
ryotedori koshinage

katatedori kubishime sankyo
katatedori kubishime nikyo

eridori nikyo
eridori sankyo
eridori iriminage

Hanmi handachi waza

katatedori shihonage
katatedori uchikaitennage
katatedori ikkyo

ryote dori shihonage

Buki waza

jo dori
jo sabaki
tanto dori
bokken dori
bokken versus bokken

tevens de eisen van de voorgaande graden