

Handleiding voor leerlingen



Aikido Association of America
Aikido Association International
Division Belgium

April 2002

DANKBETUIGING

*Deze handleiding is opgedragen aan de Stichter van Aikido,
Morihei Ueshiba O-Sensei (1883-1969)*



Aikido Kaisei Morihei Ueshiba O-Sensei (1883-1969)

Inleiding

Dit handboek is bedoeld om zowel beginnende alsook gevorderde leerlingen een dieper inzicht te geven in hun Aikido training. Leerlingen komen om verschillende redenen naar Aikido, en ieder van jullie moet kunnen uitmaken wat Aikido voor u kan betekenen. Hoewel dit handboek u niet kan helpen in dat soort van persoonlijk begrip, zal het u toch een inzicht verschaffen in de geschiedenis, principes en het raamwerk, de basis, van uw Aikido. Het lezen van dit handboek is niet voldoende om Aikido te begrijpen, alleen een toegewijde training kan dit voor u doen. Immers, zonder training is er geen Aikido, en zonder training staat dit handboek vol met lege woorden.

De nadruk in dit handboek wordt niet gelegd op de technische kant. Het verklaart wel zeer duidelijk de soorten training die een leerling van A.A.I. ondergaat, en waarom. Etiquette wordt ook verklaard; de dojo is immers een plaats waar de nieuwe leerling perplex kan staan, en wij denken dat een beginnende leerling hiermee toch een beter inzicht krijgt in de soms verwarrende regels binnen de dojo. En tenslotte hopen wij dat de Aikido leerling in deze handleiding een bron kan vinden van kennis, volharding en inspiratie die hem kunnen helpen om dieper in te gaan op de Aikido training. Wij wensen ook nog onze leden te bedanken voor hun inzet en hulp in de samenstelling van deze handleiding, in het bijzonder de A.A.A. Shihandai en leden van de Lerarencommissie, en de leden van Chicago Yudansha District, de Hakamakai en allen die wij nog zouden vergeten zijn.

I Aikido – De krijgskunst die u gekozen hebt

Welkom

Welkom bij de studie van Aikido. Als *Aikidoka*, iemand die Aikido traint, bent u begonnen aan een training die veel voordelen heeft voor u en uw dagelijks leven: zelfverdediging, fysiek, een verbetering van uw lichamelijke en geestelijke gezondheid, zelfvertrouwen en nog veel meer.

We willen er u van in het begin op wijzen dat Aikido voor u is wat u er zelf van wil maken. Begin niet aan Aikido met het idee dat alles u moet 'gegeven' worden, simpelweg omdat u komt trainen en u uw bijdrage betaalt. U moet de kennis opnemen. Leer actief. Kijk, luister en 'steel' van uw leraar en de oudere leerlingen alles wat u kan. Beleef intens en blijf hongerig.

Als beginner wordt er u zeer snel een hele hoop kennis toegeworpen in de komende maanden. Wij moedigen u aan om te beginnen met wat men noemt 'de geest van de beginner': een houding van openheid, oplettendheid en bescheidenheid. Zo zult u uit de eerste maanden van training het meeste halen. Het is tenslotte die tijd die uw Aikidobasis legt. Ook gevorderde leerlingen mogen dit niet vergeten. Elke dag is een nieuwe dag, een nieuwe kans om dingen te leren.

Wat is Aikido?



De Japanse Krijgskunst Aikido is een veelomvattend systeem van worpen, klemmen op gewrichten, slagen en vastpinnen, gekoppeld aan training in de traditionele Japanse wapens zoals het zwaard, de staf en het mes. Aikido is gesticht door Morihei Ueshiba in het begin van de twintigste eeuw, ontwikkeld door zijn uitgebreide studie van verschillende gewapende en ongewapende martiale kunsten. Aikido vertegenwoordigt een krachtig distillaat van de kennis van eeuwen Japanse krijgskunsten. Het is één van de meest verspreide *Budo*, martiale kunsten, in de hele wereld.

Hoewel, Ueshiba (normaal O-Sensei genoemd wat betekent 'vooraanstaand leraar') was er van overtuigd dat zijn Aikido moest beoefend worden als meer dan alleen maar een simpele methode om te vechten. De Japanse krijgskunsten, beïnvloed door de innerlijke en meditatieve disciplines overgeërfd uit India en China, leggen vaak ook de nadruk op de ontwikkeling van

zowel de innerlijke als de fysieke integriteit. Het zwaaien met het zwaard dat leven kan nemen, met medelijden en inzicht, maakt dat de ideale krijger in de Japanse gedachtegang meer is dan een simpele moordmachine; hij is een voorbeeld van oprechtheid, moed en trouw, die graag zijn leven geeft (maar nooit zijn eer) in naam van principes en plicht. Doordrongen door deze tradities stelde O-Sensei zich voor dat Aikido niet alleen tot doel heeft om een vijand te overwinnen, maar ook dient om het positieve karakter van de ideale krijger te promoten, en uiteindelijk het conflict te overstijgen. Voor O-Sensei was Aikido een pad van zelfontwikkeling. Hij geloofde dat het goed was voor iedereen, voor elke natie, om datzelfde pad te volgen. Aikido is *Shugyo*: een intense psychische en spirituele training om het menselijke karakter te perfectioniseren en het ontwikkelen van echte wijsheid.

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

Meer dan eender welke techniek is het de geest van Shugyo die de echte Aikido training bepaalt. Hoewel technische bekwaamheid essentieel is, is zonder deze filosofische principes Aikido niets meer dan oefeningen en worpen. Houd dit in gedachten tijdens uw training. Uiteindelijk moeten deze gedachten wegvallen en moeten ze deel uitmaken van jezelf. Streef als beginner naar de beoefening van de principes van Aikido: intense energie, relaxatie, mentale focus en kalmte, in alles wat je doet. Je zult ondervinden dat Aikido niet stopt in de dojo, maar een deel wordt van je leven. Dit is wat bedoeld wordt met Aikido in het dagelijkse leven.

II AAA en AAI – Uw organisaties

De Aikido Association of America (AAA) is de in Amerika werkzame organisatie die u begeleidt in het leiden van, het onderwijzen, het erkennen van graden en andere diensten aan uw dojo, dit is als u in Amerika woont. Aikido Association International is de zusterorganisatie die deze zelfde diensten verleent als u buiten Amerika woont. Als leden van de Association zijn uw dojo en uw leraar(s) erkend als officiële vertegenwoordigers in het geven van aikidolessen, onder de structuur van Fumio Toyoda Shihan. Als lid van AAA – AAI (wat u automatisch wordt wanneer u lid wordt van een dojo die is aangesloten, en uw bijdrage betaald hebt) bent u ook automatisch erkend als een officieel aikido-leerling, en uw lidmaatschap geeft u toegang tot stages, nieuws en andere middelen om u te helpen in uw training. AAA is een levendige, sterke organisatie met meer dan 130 dojo's enkel in Amerika, AAI heeft dojo's in meer dan 20 verschillende landen. AAA/AAI is op zijn beurt aangesloten en erkend door de Aikikai Foundation, opgericht door O Sensei en met hoofdkwartier in Tokyo.

De doelen van onze Organisaties zijn klaar en duidelijk:

- 1 Het brengen naar en behouden van Aikido op zijn hoogst mogelijk niveau, door het gebruik van zowel Japanse als moderne methodes in het onderwijzen van Aikido als krijgskunst en filosofie.
- 2 Het verzekeren van een succesvolle manier om aikido te blijven doorgeven aan de generaties van de toekomst door het ontwikkelen van een professionele, kwaliteitsvolle manier van aikido onderricht.

Zowel Aikido Association of America als Aikido Association International heeft zijn hoofdkwartier in Chicago, Illinois, USA. Wij moedigen u aan om ons te bezoeken en met ons te trainen wanneer u in de buurt bent.

Shihan Fumio Toyoda

Als stichter van onze organisatie was Shihan Fumio Toyoda de kracht die zowel organisatorisch als technisch alles onder controle had. Het woord 'shihan' betekent letterlijk 'leraar van leraars'. Dit gaf aan dat Toyoda Shihan de verantwoordelijk had om niet alleen Aikido te onderwijzen, maar om zijn leerlingen te onderwijzen hoe ze zelf bekwame leraars konden worden.

Toyoda Shihan werd geboren in Tokyo op 8 november 1947. Hij begon met de studie van Aikido als hij 10 jaar oud was in Chushinkan Dojo in de Tochigi Prefecture in Japan. Nadat hij op 17 jarige zijn shodan behaalde, werd hij aanvaard als uchideshi (inwonend leerling) in de Ichikukai dojo in Tokyo waar hij 3 jaar een zware training in zen en misogi onderging.

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

Gedurende deze periode behaalde hij ook een diploma in de rechten aan de Universiteit van Senshu.

Nadat hij afgestudeerd was van de universiteit leefde Toyoda Shihan als uchideshi in Aikikai So Hombu Dojo, het hoofdkwartier van Aikido, waar hij zijn professionele Aikido carrière begon als voltijds Aikido instructeur. Gedurende deze periode gaf hij ook les in verschillende belangrijke Japanse universiteiten zoals Daito Bunka University, Seikei University en de International Christian University.

Bij de oprichting in 1971 van de Ki no Kenkyukai (Ki Society) heeft Toyoda Shihan gedurende 2 jaar les gegeven als hoofdinstructeur van Shin Shin Toitsu van Koichi Tohei. Zijn verantwoordelijkheden als leraar brachten hem naar Zuid-Korea en Hawaii, waar hij Aikido demonstraties en lessen verzorgde voor zowel beginners als leraars.



Gedurende deze vroege periode van reizen en lesgeven ondervond Toyoda Shihan de behoefte die er heerste aan meer voltijds, gedegen Aikidoleraars, en hij maakte het zijn taak om de kunst van Aikido en de filosofie die erbij hoorde te verspreiden tot buiten de grenzen van zijn geboorteland Japan.

In 1974 begon hij dan persoonlijk met de verspreiding van Aikido in Noord Amerika. Gedurende het jaar startte hij de Chicago Ki-Aikido Society en begon hij aan een immens schema van reizen en het geven van stages.

Gedurende de vele reizen en stages in de USA werd Toyoda Shihan gewaar dat er een zeer diepgaande politiek gevoerd werd binnen de Aikido wereld. Hij ondervond ook de onbuigzame controle die de Japans gebaseerde Aikido organisaties uitoefende op internationale dojo's.

Hij observeerde ontevreden dojo's die één voor één hun banden met Japan afbraken met in het vooruitzicht een onafhankelijke en onzekere toekomst. Toyoda Shihan was er van overtuigd dat dit niet bevorderlijk was voor de groei van Aikido, en dat hiermee alleen maar afbreuk kon gedaan worden aan de kwaliteit van het Aikido buiten Japan.

In 1984 nam hij dan de zware taak op zich om de Aikido Association of Amerika op te richten als een onafhankelijke organisatie.

Toyoda's droom is nu werkelijkheid. AAA is een groeiende organisatie met meer dan 100 dojo's in Amerika, open voor iedereen met een eerlijke wens om Aikido te beoefenen. Met het hoofdkwartier in Chicago, Illinois en werkend onder de vleugels van de Aikikai Foundation te Tokyo is AAA één van de leidinggevende organisaties in Amerika. En via Aikido Association International en Aikido International Foundation, een VZW in de sector van het welzijn, heeft Toyoda Shihan nu de grenzen van Amerika overgestoken.

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

Uw plaats in de organisatie.

Als AAA of AAI lid maakt u deel uit van een internationale groep van Aikidobeoefenaars. U wordt ook aanzien als een leerling van Toyoda Shihan's methode, alsook die van uw eigen leraar. Wij moedigen u aan om stages en lessen te volgen van de shihandai binnen de federatie en de hogere gegradueerde leraars. Dit helpt ook om uw kennis breder te maken en om u een sterker lid te worden binnen de organisatie. U bent immers de organisatie. Zonder gedreven Aikidoleerlingen zoals uzelf hebben we geen bestaansreden. De organisatie heeft ook verschillende activiteiten in uw dojo of in uw buurt waar u zeker geïnteresseerd aan wil deelnemen. De volgende activiteiten verdienen uw aandacht en uw deelname:

- **Kangeiko:** intensieve wintertraining, deze vindt elk jaar plaats in Chicago.
- **National instructor seminar and conference:** elk jaar in Chicago, USA. De regel is dat alle leraars binnen de organisatie deze volgen, minstens eens om de twee jaar, en dit om hun leraarsdiploma te verkrijgen of verlengen. U bent in de mogelijkheid om deel te nemen vanaf 2de kyu.
- **East Coast instructor seminar:** Elke twee jaar.
- **West Coast instructor seminar:** Elke twee jaar.
- **European instructor seminar:** Elke twee jaar.
- **National Aikido Summer Camp:** Intensief trainingskamp elk jaar in Chicago.
- **Regional Aikido Camps:** Gedurende het jaar op verschillende locaties.

Vergeet niet dat als een Aikido leerling uw acties onmiddellijk reflecteren op uw dojo, uw Sensei, Toyoda Shihan, de organisatie en Aikido in zijn geheel. Wees fier op uw kunst en uw organisatie, en streef ernaar om de morele en ethische codes van alle martiale kunsten hoog te houden, altijd.

III. SENSEI – De leraar

Uw *sensei*, uw leraar, is iemand bij wie u een band hebt van wederkerig vertrouwen. U vertrouwt uw sensei dat hij u de kunst van Aikido gaat aanleren naar zijn of haar beste vermogen. Op zijn beurt vertrouwt uw sensei u dat u veilig en ijverig oefent, met volle overgave, en dat u zichzelf gedraagt op een manier die het gunstige effect van Aikido toont.

'Sensei' betekent letterlijk: 'Hij die eerder is geboren.' Dit reflecteert niet de leeftijd, uw sensei is mogelijk jonger dan uzelf. 'Eerder geboren' wil zeggen dat uw Sensei eerder het pad van Aikido heeft betreden dan u, en hij al is geweest waar u nu naartoe gaat. U leraar is een gids. U hoeft hem niet blindelings te vertrouwen, maar u bent wel verplicht geduld en respect te tonen. Uw sensei is iemand die met zijn lichaam, misschien wel met het risico van lijf en leden, de kunst van Aikido heeft bestudeerd en deze kunst wil delen met anderen. Uw leraar is uw verbinding met de vroegere leraren waarvan de roots teruggaan tot bij O Sensei, en verder. Koester deze verbinding aangezien ze van grote waarde is.

Wanneer uw leraar iets uitlegt luister dan volledig. Kijk aandachtig. Niet alles in Aikido training wordt u verbaal duidelijk gemaakt, het is een leraar met weinig ervaring die de behoefte heeft om alles tot in detail uit te leggen met woorden. Wees geduldig en oefen met volle overgave. Naarmate uw training vordert, zal u het genoeg ervaren om zelf bepaalde aspecten van de training te ontdekken. Eens u dat doet, is deze ontdekking en kennis de uwe. Dit is de transmissie van kennis *issin den shin*, van geest naar geest.

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

Etiquette naar de leraar toe:

Etiquette is niet simpelweg een dode traditie of gebruik, het is een levende methode van zelftraining. Observeer ze aandachtig. De volgende regels van etiquette zijn van toepassing naar uw leraar toe:

1. Spreek je leraar altijd aan met Sensei.
2. Buig naar je leraar om te groeten wanneer je de zaal verlaat of een gesprek beëindigd. Wanneer een leraar je naam roept antwoord dan efficiënt en kortdaat met 'ja' of 'Hai'.
3. Wanneer je leraar praat, luister en kijk direct naar hem. Ook wanneer je zelf spreekt richt je dan rechtstreeks naar de leraar.
4. Als je samen met de leraar wandelt vraag dan of je iets kan dragen. In de Japanse traditie moet de leerling een beetje links achter lopen (deze linker achterhoek was de moeilijkste plaats voor een zwaardvechter om zichzelf snel te verdedigen als hij werd aangevallen, op die plaats kon de leerling zijn leraar beschermen). Uw leraar zal dit misschien niet van u verwachten maar het is een uitstekende manier om uw alertheid te ontwikkelen of een goede ma-ai (afstand) te leren, alsook respect te tonen. In ieder geval wees te allen tijde alert als je vergezeld bent van je leraar. Het is uw verantwoordelijkheid om hem te helpen en te beschermen waar je kunt.
5. Observeer de regels i.v.m. beleefdheid en houding tegenover je leraar zoals je ook tegen iedere respectabele persoon zou doen.

IV. DE DOJO – Een trainingsplaats

Het woord 'Dojo' kan vertaald worden als 'plaats van de weg' of 'plaats van verlichting'. Het is duidelijk dat 'Dojo' meer is dan een soort turn- of trainingszaal.

De Japanse Martiale art Dojo is ontwikkeld in de tijd dat de Bushi (strijders) in contact kwamen en oefenden met Zen leraars. De Bushi vonden in het Zen Boedhisme een filosofie passend bij hun dagelijkse sporen, en een training die kon bijdragen tot het ontwikkelen van 'geest en lichaam' een discipline waaraan de strijders veel belang hechten. Zen leraars gebruikten ook Martiale ontledingen en referenties in hun programma voor de zakelijk denkende Bushi. De soldaat en de monnik vereisten dezelfde kwalificaties: Geen vrees, geen enkele afhankelijkheid van buitenstaanders en zichzelf, actief bezig zijn en de verplichting om deze gedragslijn tot het einde te volgen. Beiden streven een vrije geest na, zonder enige belemmering; beiden verplichten zich tot zware training. Wanneer Zen meer wereldwijd werd geaccepteerd en uiteindelijk werd erkend door de overheid, groeide hun invloed op de Martiale arts. Met de tijd werd niet alleen de Martiale arts aanzien als een methode om te vechten maar ook een methode om jezelf te ontwikkelen.

Deze traditie weerspiegelt zich in de Japanse Budo (de Martiale weg). Aikido is Budo en heeft zijn traditie alle eer aangedaan. Wij als Aikido leerlingen streven ernaar om niet alleen de verdedigingstechnieken te leren maar ook om ons een betere persoon te maken. Zelfs zonder een strenge inbreng van Zen is de moderne Dojo er meestal voor gekend dat het een plaats is waar men het menselijk karakter kan perfectioneren door de discipline van lichaam en geest te trainen. Dit zijn we verschuldigd aan de 'Bushi ' en het Zen onderwijs.

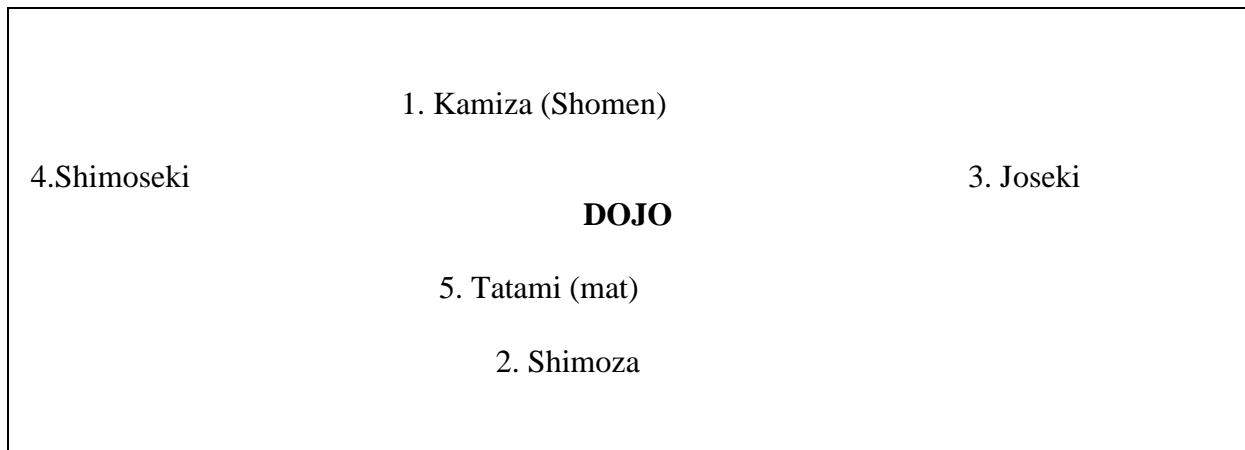
Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

Een favoriet gezegde van O' Sensei was: "Masakatsu agatsu" echte overwinning is zelfoverwinning.

De Dojo is deze speciale plaats waar we trainen voor zelfoverwinning.

In de Dojo

Een typische Dojo heeft verschillende plaatsen waarvan je op de hoogte zou moeten zijn. In het bijzonder hebben bepaalde plaatsen een betekenis die je moet weten. Het volgende diagram en uitleg zullen je daarbij helpen:



1. Kamiza: Letterlijk 'Gods zetel', de Kamiza is de voorkant van de dojo en is de richting waarin je zit en buigt in het begin en aan het einde van de les. De Kamiza in een Aikido Dojo heeft meestal een smal hangende kalligrafie rol en een foto van Ueshiba O' Sensei. Er kan ook een klein altaar 'kamidana' in Shinto traditie aanwezig zijn, bloemen of andere objecten naargelang de oriëntatie van de Dojo. De Kamiza wordt ook de 'Shomen' genoemd (hoofd of centrum).

2. Shimoza: De Shimoza is de lage muur tegenover de Kamiza.

3. Joseki: De Joseki is de plaats voor 'de hoogste' aan uw rechterkant van de dojo wanneer je naar de Kamiza kijkt. Wanneer de leerlingen mooi opgelijnd zitten, zullen ze ook volgens graad zitten, de hogere graden zitten aan de Joseki zijde.

4. Shimoseki: De 'laagste' plaats is Shimoseki, ligt aan de linker kant van de Dojo wanneer je naar de Kamiza kijkt. Lagere graden en beginners zitten aan deze zijde.

5. Tatami: Tatami zijn technisch gezien geweven strooien matten dit is de traditionele vloerbekleding in de Japanse Dojo's alsook in hun huizen. Moderne Dojo's gebruiken meestal een soort van schuimmatten, die zijn gemakkelijker te onderhouden en gaan veel langer mee.

Andere dingen die aanwezig zijn in een dojo is een 'kantoor' ruimte, kleedkamers en toiletten. Neem tijd om jezelf aan de dojo en zijn plaatsen te laten wennen.

Dojo verantwoordelijkheden

Als lid van uw Dojo kan je genieten van enige privileges. Je draagt ook bepaalde verantwoordelijkheden in overleg met je medeleerlingen zoals:

Lidgelden: Het is verkeerd om te denken dat de Dojo een soort van gezondheidcentrum is waar je betaalt voor je lessen en er zoveel mogelijk voor probeert te krijgen. In de Dojo betaal je niet voor de lessen omdat de lessen die je krijgt van onschatbare waarde zijn: Je leraar heeft er jaren voor gevolgd en veel inspanningen geleverd. Uw dojo lidgeld verzekert dat de ruimte rendabel blijft om uit de kosten komen. Betaal uw lidgelden op tijd zonder dat men er naar moet vragen. Breng de leraar niet in de ongemakkelijke positie om naar het geld te moeten vragen. Je twijfelt niet om de dokter of andere professionele hulp te betalen die ten dienste van jou staat; behandel je Sensei met hetzelfde respect. Nalatigheid van betaling is een onrespectvol teken, niet alleen naar je leraar maar ook naar de dojo en je medeleerlingen.

Schoonmaken: Als lid van de dojo kan je meehelpen om de dojo proper te houden en te onderhouden. Dit is geen poging van je leraar om misbruik van je werk te maken. Het is zowel puur noodzakelijk als een deel van je training. Wees begaan met de dojo, zet je in waar je kunt zodat je ook gaat voelen dat je er een deel van bent. Het is mooi te horen praten over 'zelfoverwinning' maar als de wc's steeds vuil zijn, zijn deze woorden zinloos.

Etiquette in de dojo

1. Respecteer de dojo met zijn leraars en zijn medeleerlingen, zij maken je training mogelijk.
2. Wanneer je de dojo betreedt, doe je pantoffels uit en zet ze netjes naast de mat.
3. Als de les bezig is beweeg en spreek dan zacht zodat je de les niet stoort.
4. Buig wanneer je de trainingsplaats betreedt of verlaat.
5. Bied je aan om de dojo netjes te houden, als je iets vuil ziet ruim het dan gewoon op. Als je het zelf niet kan vraag het dan aan iemand die het wel kan.
6. Eet of drink niet, gebruik ook geen kauwgom in de dojo.
7. Wacht niet tot ze je lidgeld vragen maar betaal op tijd.
8. Blijf altijd op de hoogte van de veiligheid en brandveiligheid. Let op wie je dojo betreedt en verlaat en voor welke reden.
9. Streef naar een serieuze maar toch hartelijke atmosfeer in de dojo.

V. AIKIDOKA – leerlingen van 'de Weg'

Als een Aikido leerling ben je uitermate geprezen. Van alle mensen op deze wereld ben jij één van de weinigen naar wie de nodige trainingskwaliteiten -een gezond lichaam en geest, de financiële mogelijkheden, de tijd en de gelegenheid, een leraar en de nodige faciliteiten - gekomen zijn. We moeten beseffen hoe zeldzaam het in deze wereld is dat mensen de kans krijgen zulke trainingen van zelfontwikkeling te doen, en zouden we onze dankbaarheid moeten uiten gelijkgezinde en intense training.

Uw medeleerlingen zijn uw partners in de training. Zonder hen kunnen we niet trainen. Je zult een groot deel van je tijd bezig zijn met het leren kennen van hun lichaam tijdens de training. Neem ook de tijd om hun persoonlijkheid te leren kennen. Wees geïnteresseerd in je medeleerlingen en werk samen met hen om Aikido beter te begrijpen en te ontwikkelen.

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

De dojo hiërarchie

Als een Aikido leerling bezet je een zekere plaats in de dojo hiërarchie. Aan de top van deze structuur staat natuurlijk je Sensei. Onder hem of haar zijn er leerlingen van verschillende graden. De leerlingen die boven jou staan zijn de *Sempai* de lagere zijn de *Kohai*. Het Sempai-Kohai systeem is doorgedrongen vanuit de Japanse cultuur. Het is niet de intentie om een soort superioriteit te creëren maar eerder een plaats waar iedereen op de hoogte is wat zijn taken inhouden en ze te vervullen.

Behandel uw Sempai met respect en steun hun inspanningen om uw Sensei te helpen. Leer van hen, zij zijn ook geweest waar jij nu staat. Ieder van hen heeft van uw Sensei geleerd, afhankelijk van de individuele capaciteit; elk van hen kan een unieke kijk of variatie hebben opgenomen dat de andere gemist hebben.

Behandel uw Kohai met aanmoediging en ondersteuning. Ze zijn onder uw toezicht. Zij rekenen op jou om te leren en kijken naar je op, meestal blindelings. Wees voorzichtig dat je het respect waard bent dat ze je geven en doe alles wat binnen je bereik ligt om hen te helpen in hun training. Bovenal wees niet heerszuchtig en ben je bewust van de zin: onthoud uw plaats en ontwikkel nederigheid.

Trainen met anderen

Het beoefenen van Aikido moet niet altijd met anderen zijn. Er zijn ook veel oefeningen en trainingsmethoden die je alleen kunt doen, de kern is natuurlijk wel dat je je moet kunnen verdedigen tegen echte aanvallen van je medeleerlingen.

Vergeet nooit dat de Aikidotechnieken ernstig kunnen verwonden of letsels geven als je verkeerd traint. Het is uw verantwoordelijkheid om veilig te trainen. Dit betekent dat je geen techniek mag oefenen die niet door je leraar is aangeleerd. Ook nieuwe technieken moeten langzaam aangeleerd worden in samenwerking met je partner. Ben je ervan bewust dat we allemaal een verschillende lichaamsbouw hebben, anders bewegen en andere vaardigheden hebben. Een techniek op dezelfde wijze toepassen op een kleinere persoon als op een grote is fout en zal onnodig verwonden. Ontwikkel je gevoel tegenover anderen en geef hen de juiste dosis kracht die ze veilig aankunnen op hun niveau. Je zult dankbaar zijn als jij op dezelfde manier word behandeld. Op deze manier groeien jullie beiden in kracht en vaardigheden.

Etiquette naar andere leerlingen

1. Behandel anderen zoals jezelf zou willen behandeld worden.
2. Wees de eerste om je medeleerlingen op elk vlak te helpen tijdens de training.
3. Beschouw het als een eer om met je medeleerlingen te trainen en om hun ukemi op te vangen
4. Neem het op jou om elke leerling te leren kennen en aanmoediging te bieden wanneer nodig.
5. Help beginners om gewend te geraken aan de dojo.
6. Train altijd met gevoel voor de capaciteiten en grenzen van je partner als die van jezelf

VI. DE TRAINING – *Dagelijkse oefening is 'de weg.'*

De beoefening van Aikido is niets speciaal en niks mysterieus. De 'weg' van Aikido is niets meer dan een dagelijkse toegewijde training. Denk niet dat iets anders u de kennis van Aikido zal geven. Train dagelijks, geduldig, consequent dan zal je een natuurlijk resultaat zien.

Ingesteldheid tijdens het trainen.

Dit is uitstekend advies! Te allen tijde moet je een positieve, heldere ingesteldheid uitstralen tijdens de training. Tegelijkertijd moet je ook heel ernstig zijn. Aikido is Budo 'een martiale weg'. Zo krijgt het ook te maken met extreem geweld en het smeden van betere mensen.

Aikido is geen weg die op magische wijze een conflict kan vermijden door een mysterieus proces van 'harmonie'. De geest van Aikido is om het conflict aan te gaan, alleen zo hopen we het te kunnen oplossen (te boven te gaan).

Wanneer je traint denk dan altijd aan mogelijke blessures die in je beweging schuilen. Wees je bewust van openingen of gaten in het bewustzijn van jou en je partner. Sta en beweeg met de bedoeling dat je altijd klaar staat om te reageren op wat je ook tegenkomt in je dagelijks leven en op de mat. Begrijp goed dat in dit leven we elke moment kunnen sterven dus train met dit bewustzijn.

Er is een Japanse uitdrukking: 'Shinken Shobu' dit betekent letterlijk een gevecht met levensgeachte zwaarden dus een serieuze situatie. Uw ingesteldheid in de training moet 'Shinken Shobu' zijn. Wanneer je partner je aanvalt tijdens de training met een houten mes, moet je dit zien als een echt mes. Wanneer je je partner aanvalt op de training geef hem dan een echte aanval, op deze manier zullen jullie beide voordeel halen uit deze training.

Houding en stand – zittend en staand

Als je traint zal je de ontspannen rechte houding (shisei) en de stand (kamae) van de oudere je opvallen. Streef om de bewustwording van uw houding en deze rondom u aan te kweken. Hier volgen 4 manieren van staan en zitten die meestal in de Aikidoles worden gebruikt.

1. ***Seiza:*** Seiza is de Japanse term voor zitten met uw benen geplooid onder u en met u zitvlak op de hielen. Wanneer je in seiza zit verleng de top van uw hoofd; het natuurlijke resultaat is dat je kin wat naar binnen gaat, wat beter is dan wanneer het voorbij je borst steekt. Breid je gezichtsvlak uit en ben je bewust van je omgeving. Wees voorzichtig dat je rug niet te slap of te overweldigend is, rol je bekken wat vooruit. Uw leraar kan uw houding verbeteren en je verder advies geven. Het is normaal dat beginners er zich oncomfortabel bij voelen, heb geduld en zit elke dag enkele minuten in seiza. Zo zal je er snel aan wennen en na langere tijd zit je dan ook zo op een stoel.

2. ***Agura no Shisei:*** Zitten met de benen gekruist. Beter dan de ene voet onder de andere te zetten zoals in kleermakerszit. Agura is een positie waarbij de rechter voet voor de linker voet op de grond ligt. Wie niet zo soepel is, vindt het moeilijk om hun knieën op de grond te brengen, of om hun rug recht te houden. Dagelijks stretchen en oefening helpen.

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

3. **Shizentai:** Meestal vertaalt als 'natuurlijke stand' Shizentai is gewoon staan met je voeten op schouderbreedte. Nestel jezelf in je buik, let op je ademhaling en laat alle spanning uit je bovenlichaam verdwijnen. Behoud een dynamische spanning in je benen om direct te kunnen bewegen. Bewaar uw centrum en verleng dat naar uw hoofd. Vergroot je gezichtsvlak en laat uw hoofd niet naar beneden hangen.

4. **Hanmi no Kamae:** Hanmi is 'halve lichaamsstand' gebruikt in verdediging. Maak dat je voorste en achterste voet op een lijn staan zoals je leraar je zegt en zie dat je voorste knie lichtjes gebogen is. Zet je heupen naar voor en verdeel je bewustzijn en vastberadenheid in alle richtingen.

Onthoud altijd dat je houding je geestestoestand weerspiegelt. Een ingezakte houding duidt op een saaie, vermoeide geest. Een gespannen houding duidt op zenuwachtigheid of hyperactiviteit. Je zult merken dat wanneer je houding verbetert ook je geestestoestand verbetert. Vraag aan je leraar de verdere uitleg over hoe je een correcte houding kan bekomen en welk het verband is met je techniek.

Elementen in de training

Hieronder volgen enkele elementen uit de praktijk die je in de dojo zal tegenkomen. De sensei zal uitleg geven over de details van deze elementen

1. Opwarming en stretchen: Voor maximaal resultaat, warm jezelf op voordat de les begint en stretch na de les om een zekere soepelheid te verkrijgen. Opwarmingsoefeningen moeten dynamisch maar ontspannen gedaan worden, adem hierbij dus diep in en uit. Een langere periode van opwarming is nodig in koud of vochtig weer.

2. Ukemi: Ukemi (letterlijk vang uw lichaam) is de kunst om veilig een techniek te kunnen ontvangen, dit houdt in verschillende rol en valtechnieken. Ukemi wordt vaak verwaarloosd bij beginners omdat ze het moeilijk vinden en ze liever verdedigingstechnieken oefenen. We moeten ons ervan bewust zijn dat zonder een goede ukemi vaardigheid Aikido uitsterft. Zonder de garantie dat we veilig kunnen trainen, waarvoor we ukemi nodig hebben, kunnen we niet trainen. Ukemi *is* zelfverdediging, het is de mogelijkheid om elke techniek te overleven. Verdeel je energie om ook een goede ukemi aan te leren. Het is bewezen dat een leerling die getraind is als uke (persoon die de aanval ontvangt en valt) eveneens de vaardigheden als nage (werper) kan. Door het voelen van de dynamiek van een techniek die op u werd toegepast, zul je die techniek effectiever leren toepassen op anderen. Ukemi training houdt het volgende in:

Koho Tendo Undo:	Eenvoudige roloefening tot zittende, knielende en staande positie
Ushiro Ukemi/breakfall:	Achterwaarts vallen en afkloppen op de mat
Mae Ukemi/breakfall:	Voorwaarts vallen en afkloppen op de mat
Yoko Ukemi:	Zijwaartse valtechniek
Mae Ukemi/rol:	Eenvoudige voorwaartse roloefening
Ushiro Ukemi/rol:	Eenvoudige achterwaartse roloefening
Mae Ukemi/ zijwaartse val:	Voorwaarts rollen of vallen om neer te komen in zijwaartse positie

Variaties hierop houden specifieke ukemi oefeningen in en vragen om een specifieke techniek.

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

3. Pols stretch oefeningen: Deze 4 oefeningen zijn gewoonlijk geoefend in het begin van de les. Leer deze goed want ze zijn meer dan gewoon stretchoefeningen. De manier waarop je je pols vasthoudt en druk geeft is dezelfde als die je zou doen bij een aanval. De verschillende polsbewegingen hebben eveneens een invloed op je tesabaki (handtechnieken) gebruikt in je verdediging. Oefen dit elke keer opnieuw, zo zal je sterke soepele gewrichten ontwikkelen.

4. Aikitaiso: Deze 'aiki-oefeningen' zijn bedoeld om een goede uitlijning van het lichaam te leren en te gebruiken. Hun doeltreffendheid als men correct oefent mag dit niet overschat worden. Aikitaiso moet dynamisch en scherp beoefend worden.

Je zou deze bewegingen moeten herkennen in verschillende technieken.
Aikitaiso oefeningen houden in: opwekken van Ki en centrum beheersen

<i>Funakogi Undo</i>	roeibeweging
<i>Shomenuchi Ikkyo Undo</i>	beide armen omhoog en terug naar centrum
<i>Zengo Undo</i>	zelfde oefening maar ook naar achter draaien 180°
<i>Happo Undo</i>	voorgaande oefening in 8 richtingen
<i>Tekubikosa Undo</i>	gekruste polsen oefening - centrum en borst
<i>Sayu Undo</i>	zijwaartse snijbeweging met zinkende heup
<i>Sayu Choyaku undo</i>	zelfde beweging met extra kruispas
<i>Udefuri undo</i>	armen links en rechts rond lichaam
<i>Udefuri Choyaku undo</i>	zelfde beweging met stap (irimi tenkan sabaki)
<i>Ushirotori undo</i>	aanval langs achter oefening
<i>Ushiro Tekubitori undo</i>	zenshin en kotai- voor en achterwaarts
<i>Tenkan undo</i>	onmiddellijk ingaan, ook wel met een stap

5. Tai sabaki Ho: Deze lichaamsbewegingoefeningen zijn de basis van je technische training. Als je ze juist oefent zal het je de mogelijkheid geven om vrij en natuurlijk te bewegen in alle richtingen wanneer je wordt aangevallen. Technieken kunnen niet worden voortgezet als je taisabaki niet efficiënt of verkeerd getimed is. Wanneer je taisabaki oefent behoud altijd je volledige concentratie op je tegenstander, heel de tijd, zelfs tijdens en tussen de bewegingen. Laat je niet afleiden, laat geen opening toe. Beweeg onweerstaanbaar en controleer onmiddellijk je tegenstanders' middellijn op zijn of haar ritme. Tai sabaki ho houdt de beide Tai sabaki Toshu (lege handoefening) en Tai sabaki met bokken (zwaard oefeningen) in. Je zou onmiddellijk de relatie moeten zien tussen de 2 wanneer je traint. Je zult de volgende vormen van Tai sabaki leren:

Tai sabaki Toshu:

Tegen Munetsuki: 4 verschillende bewegingen met atemi

Tegen Shomenuchi: 4 verschillende bewegingen met atemi

Tegen Yokomenuchi: 3 verschillende bewegingen met atemi

Tai sabaki met Bokken

Tegen Munetsuki: 4 verschillende bewegingen met snijden

Tegen Shomenuchi: 4 verschillende bewegingen met snijden

Tegen Yokomenuchi: 3 verschillende bewegingen met snijden

6. Waza: Waza zijn formele Aikido technieken. We moeten ons ervan bewust zijn dat alle waza voorgeregeld vormen zijn, zij zijn de verbinding waardoor Aikido overgaat van leraar naar leerling. Het is aan de leerling om leven te geven aan deze vormen om ze uiteindelijk te overtreffen.

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

Ze zijn niet stijf (buigbaar) en dogmatisch, ze zijn de leidraden welke de leerling uiteindelijk na vele jaren trainen tot zijn of haar Aikido zal leiden. Geen twee leerlingen zijn volledig hetzelfde, iedereen ontwikkelt een aikido dat best bij hem past. O' Sensei heeft altijd gezegd 'Aikido heeft geen technieken'. Hiermee wil hij zeggen dat leerlingen Aikido niet moeten beperken tot één welbepaalde vorm, maar dat ze meer moeten zoeken naar de innerlijke principes van Aikido en ze leren begrijpen van moment tot moment. De echte vorm is het begrijpen van het ultieme principe achter de vorm of de vormloosheid: dit kan het doel zijn van een martiale artiest.

Uw studie van Aikido waza houdt in:

<i>Kihon-waza:</i>	<i>Fundamentele of basistechnieken</i>
<i>Oyo-waza:</i>	<i>Toegepaste of gevorderde technieken</i>
<i>Nage-waza:</i>	<i>Werpentechnieken</i>
<i>Katame-waza:</i>	<i>Klemmende technieken (pin)</i>
<i>Kanetsu-waza:</i>	<i>Gewrichts technieken</i>
<i>Atemi-waza:</i>	<i>Technieken om de kwetsbare punten aan te vallen</i>
<i>Ushiro-waza:</i>	<i>Verdediging van aanvallen langs achter</i>
<i>Kaeshi-waza:</i>	<i>Methoden om de aanvaller over te nemen door dezelfde techniek</i>
<i>Henka-waza:</i>	<i>Methoden om vrij van de ene naar de andere techniek te wisselen</i>
<i>Renzoku-waza:</i>	<i>Methoden om te veranderen van een techniek naar een variatie ervan</i>
<i>Buki-waza:</i>	<i>Wapentechnieken</i>

Ze kunnen nog verder ingedeeld worden in omstandigheden als:

<i>Tachi-waza:</i>	<i>Rechtstaande technieken</i>
<i>Suwari-waza:</i>	<i>Zittende technieken</i>
<i>Hanmi-Hantachi-waza:</i>	<i>Zittende techniek / rechtstaande aanval</i>
<i>Jiyu-waza:</i>	<i>Vrije technieken</i>

De volgende aikido technieken zijn de voornaamste die je zult leren

<i>Ikkyo-</i>	<i>1ste klemtechniek</i>
<i>Nikyo-</i>	<i>2de klemtechniek</i>
<i>Sankyo-</i>	<i>3de klemtechniek</i>
<i>Yonkyo-</i>	<i>4de klemtechniek</i>
<i>Gokyo-</i>	<i>5de klemtechniek</i>
<i>Iriminage-</i>	<i>inkomende worp</i>
<i>Shihonage-</i>	<i>4 richtingen worp</i>
<i>Kokyunage-</i>	<i>timing worp (ademhalingsworp)</i>
<i>Kotegaeshi-</i>	<i>hand oprollen</i>
<i>Koshinage-</i>	<i>heupworp</i>
<i>Kaiten nage-</i>	<i>roterende worp</i>
<i>Jiujinage-</i>	<i>ellebogen gekruist (letterlijk 10 worp, het Japanse teken 10 is de vorm van een kruis)</i>
<i>Kubinage-</i>	<i>nek worp</i>
<i>Udegarami-</i>	<i>verstrengeling van de arm</i>
<i>Sudori-</i>	<i>verdwijning</i>
<i>Sumi otoshi-</i>	<i>hoek neerzetten (sumi otoshi punt= punt tussen de benen achteraan)</i>
<i>Aiki otoshi-</i>	<i>aiki neerzetten</i>
<i>Ganseki otoshi-</i>	<i>rotsblok neerzetten</i>

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Kotegaeshi, Shihonage en anderen hebben specifieke afwerkingsklemmen die gerelateerd zijn aan de technieken. De meeste technieken hebben verschillende afwerkingen of werpende variaties.

Omote/ura – Irimi/tenkan

Vele maar niet alle aikido technieken hebben variaties die je zou moeten kennen.

De woorden *omote*, *ura*, *irimi* en *tenkan* zijn er om deze variaties te benamen. *Omote* betekent 'voor' en *ura* betekent 'achter', deze 2 termen zijn hoofdzakelijk ruimtelijke benamingen.

Irimi betekent 'inkomen' en *tenkan* 'draaiende verandering of wegdraaien', deze worden benoemd tot lichaamsverplaatsing. Omdat deze 2 termen bijna altijd uitwisselbaar zijn is het gebruikelijk in de associatie om te verwijzen naar de klemafwerkende technieken=*pin*(*katame waza*), zowel *omote* als *ura*, werpende technieken (*nage waza*) evenals *irimi* en *tenkan*.

Een woord over de terminologie van de Aikido technieken

De volledige namen van de toegepaste Aikido technieken, welke je kunt terugvinden in de minimum examenvereisten zijn samengesteld uit 2 delen.

De eerste helft van de naam zal meestal wijzen op de soort aanval bvb *katatekosadori* (gekruist nemen).

De tweede helft van de naam wijst op de techniek of verdediging tegen deze aanval bvb *kotegaeshi*.

De volledige naam van de toegepaste techniek is dus *katatekosadori kotegaeshi* (gekruist nemen, pols omdraaiende klem gevold door een afwerkingsklem).

Sommige technieken hebben nog specificaties toegevoegd aan hun naam zoals *omote* en *ura*: die wijzen in hun context op toepassingen zoals *suwari waza*.

Beginners vinden de Japanse terminologie misschien eerst wat verwarrend maar over het algemeen vergt het weinig tijd om er aan gewend te worden.

Het begrip Aikido is een poging tot aanzetting van een terminologie van iets dat niet altijd kan onderverdeeld worden of benaamd. O' Sensei zelf heeft ook nooit formeel een gepaste manier gevonden om de technieken te benamen. Vele leraars hebben daarom hun eigen benamingen of versies. Het moet stresserend zijn om te weten dat zo'n grondige vertrouwdheid met technieken en principes ons doel is, en dat de namen enkel een toeval zijn en niet altijd precies beschrijven wat we doen.

7. **Kogeki:** Dicht gerelateerd met 'atemi', methoden om aan te vallen in de vorm van een techniek, zijn *kogeki* dus manieren om aan te vallen.

Wanneer je met je partner traint moet je de mogelijkheid en vaardigheid hebben om met volle overtuiging aan te vallen anders krijgt je partner nooit de kans om zich tegen een echte aanval te verdedigen. De trainingmethodes van *kogeki* houden het oefenen van aanvallen en trappen in, alsook methodes om langs voor en achter vast te grijpen en te wurgen. Er volgt een lijst van de meest voorkomende en geoefende aanvallen, besef wel dat deze technieken zowel met blote hand als met wapentechnieken worden geoefend. (ook gecombineerde oefeningen).

Sommige aanvallen hebben ook *gyaku* of omgekeerde variaties. Dit zijn enkel richtlijnen, er bestaat geen lijst van alle mogelijke aanvallen. De leerling moet op elke aanval voorbereid zijn, uit eender welke richting komende.

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

Slagen

<i>Munetsuki:</i>	<i>Stoot of duw naar het borstbeeld.</i>
<i>Ganmenuchi:</i>	<i>Stoot of duw naar het gezicht.</i>
<i>Shomenuchi:</i>	<i>Rechte neerwaartse slag naar het hoofd</i>
<i>Yokomenuchi:</i>	<i>Schuine slag naar de zijkant van het hoofd.</i>
<i>Maegeri:</i>	<i>Voorwaartse trap.</i>
<i>Yokogeri:</i>	<i>Zijwaartse trap.</i>
<i>Mawashigeri:</i>	<i>ronddraaiende trap.</i>

Vastnemen/wurging

<i>Katatetori:</i>	<i>Spiegelbeeld vastnemen.</i>
<i>Katatekosatori:</i>	<i>Gekruist vastnemen.</i>
<i>Katateriyotetori:</i>	<i>Twee handen nemen 1 voorarm.</i>
<i>Ryotetori:</i>	<i>Beide handen nemen beide polsen.</i>
<i>Katatori:</i>	<i>Schouder vastnemen.</i>
<i>Ryokatatori:</i>	<i>Beide handen nemen beide schouders.</i>
<i>Munedori:</i>	<i>De keikogi rand ter hoogte van de borst vastnemen</i>
<i>Ryomunedori:</i>	<i>Beide handen nemen de keikogi rand ter hoogte van de borst.</i>
<i>Kubishimi:</i>	<i>Wurging langs voor</i>
<i>Ushiro tekubitori:</i>	<i>Beide polsen langs achter nemen.</i>
<i>Ushiro hijitori:</i>	<i>Beide ellebogen langs achter nemen.</i>
<i>Ushiro katatori:</i>	<i>Beide schouders langs achter nemen.</i>
<i>Ushiro eridori:</i>	<i>Kraag langs achter nemen.</i>
<i>Ushiro kubishime:</i>	<i>Wurging langs achter.</i>
<i>Ushiro tekubitori kubishime:</i>	<i>pol nemen en wurging langs achter.</i>
<i>Ushirotori:</i>	<i>aanval langs achter.</i>

8. Randori: Randori betekent letterlijk 'chaos grijpen'.

Dit is het oefenen om u te leren verdedigen tegen meerdere aanvallers, waarvoor aikido bekend staat. Randori is ultieme test van uw begrip van het aikido principe in het bijzonder je taisabaki. De strategie zal je worden bijgebracht door je leraar. Randori is wel stresserend omdat dit veilig moet geïfend worden, daarbij moeten zowel uke als nage zich inhouden om blessures te voorkomen. Dit wil zeggen dat nage zo moet gooien of moet bewegen dat uke direct terug kan opstaan en aanvallen. Dit wil ook zeggen dat uke heel moe wordt van de oneindige aanvallen en uiteindelijk zal falen. Zowel uke en nage moeten de vriendelijkheid waarderen die ze aan elkaar tonen en zo ten volle te profiteren van deze uitstekende opleiding

9. Buki-waza: Buki-waza is een wapentechniek, in dit geval gebruiken we 3 traditionele wapens:

de jo of stok (1,28m in aikido)

de ken of zwaard

en de tanto of mes.

De vaardigheden die worden aangeleerd tijdens de wapentrainingen zijn de timing, afstand, dynamische beweging, focus, intensiteit, energieverlenging, enz...zijn de kostbare lege handtechnieken.

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

Als je traint zul je de relatie tussen wapens en handtechnieken zien. Verwaarloos uw wapentrainingen niet omdat het misschien te moeilijk of voorbijgestreefd is. De voordelen zijn niet te meten en het is een deel van je aikido traditie. Wapentrainingen moeten altijd stressveilig zijn, een houten trainingswapen kan evengoed iemand doden of verwonden als een echt zwaard. Daarom behandel je trainingswapens alsof het echte zijn, neem notie om de etiquette ervan te observeren en te gebruiken. Het zal je ook helpen bij de ontwikkeling van een ernstig gedrag en volharding in je training.

Wapentraining houdt in:

Jo

Standen en methoden om te houden.

Suburi: Alleen aanvallen met jo oefenen

Kata: Voorgescreven vormen.

Kumijo: Samengestelde vorm jo tegen jo

Jo tegen bokken samengestelde vormen.

Jo dori: Ongewapende verdediging tegen jo aanvallen.

Jo nage: Aanvaller weggooien met de jo.

Ken (meestal houten trainingszwaard)

Standen en methoden om te houden.

Suburi: Alleen aanvallen met ken.

Tanren Uchi: Alleen aanvallen oefenen met doelwit.

Kata: Voorgescreven vormen.

Kumitachi: Samengestelde vorm bokken tegen bokken.

Bokken tegen jo samengestelde vormen.

Bokken dori: Ongewapende verdediging tegen het zwaard.

Tanto Methoden om te houden.

Suburi: Alleen aanvallen oefenen met mes.

Tanto dori: Ongewapende verdediging tegen het mes.

10. Interne training: 'Interne training' duidt op de ki oefeningen, ademhalingsoefeningen (kokyu ho) meditatie (meiso-ho) alsook het oefenen van kokyu-dosa. Deze trainingsmethodes zijn bedoeld om uw lichaam een geest alertheid aan te kweken om aikido als een budo te beoefenen, een martiale weg. Alles hier genoemd ook het oefenen van deze interne trainingsmethodes zijn van groot belang in uw aikido training.

Ki testen zijn methodes om je houding en mentale stabiliteit, graad van spanning en relaxatie te testen en het begrijpen van de basisprincipes van aikido. Deze testen kunnen elk tijdstip gegeven worden tijdens een examen, tijdens de algemene oefening, of tijdens het tonen van aikitaiso oefeningen. In de demonstratie voor de basis aikido houding zul je deze lijst terugvinden van de minimum examenvereisten onder de titel 'ki tests en oefeningen'.

Kokyu-ho houdt het volgende in:

Okinaga: Ademhalingsoefening die bestaat uit diep lang uitademen vanuit de hara (abdomen) door de mond en gecontroleerd inademen door de neus.

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

Kiai: De oefening die bestaat uit explosief uitademen van de hara met geluid, gewoonlijk gebruikt men de kreten 'Ei' en 'Toh'.

Ibuki: Oefening die bestaat uit explosief uitademen van de hara zonder geluid.

Meiso-ho is een meditatietraining waardoor de leerling kiai ontwikkeld (energie) en joriki, de kracht van gefocuste concentratie door het gebruik van samadhi, een status van ontspannen concentratie doorsturen van subject/onderwerp dualiteit. Deze methode kan initieel het tellen van de ademhaling bevatten, of volledig volle geest voor de ontwikkeling van een dieper bewustzijn van het mentale proces. Er zijn vele types van meditatie, maar om in de lijn te blijven van budo moet u een manier vinden om stressloos, aandachtig, er u bewust van zijn waar u zich bevindt en uw omstanders. Beter dan een trance waarbij men bijna een staat van slaap ontwikkeld. Het type van meditatie dat Toyoda Shihan aanleerde, hierin beschreven als dat van de Zen school. Dit stemt overeen met zijn eigen trainingsgeschiedenis.

Kokyu-dosa dit is een oefening waarbij men in seiza zit naar je partner kijkend, en je armen uitsteekt. Uw partner neemt de armen en zal proberen weerstand te bieden als je hem uit evenwicht probeert te brengen. Deze oefening vraagt daarom het juiste gebruik van hara en ademhaling helpt het lichaam te ontwikkelen, alsook het ademen en energie. Een andere variatie erop is renzoku kokyu-dosa, welke inhoudt het continu bewegen.

Verwondingen en ziekte tijdens het trainen.

Als je enige twijfel hebt of je lichamelijk wel kan trainen, adviseer je dokter en je Sensei alvorens je gaat trainen. Train niet als je ziek bent, breng de Sensei op de hoogte van je ziekte.

Aikido leerlingen willen dikwijls al trainen alvorens hun blessure volledig is genezen, omdat ze terug snakken naar de dojo. Wanneer de geest je lichaam al genezen acht, zal het je training toch achteruit helpen. Uw lichaam is je gereedschap in de aikidoles, als je dat verwaarloost kan de training niet doorgaan. Ben je ervan bewust dat je hard en regelmatig traint, maar leer ook de limieten van je lichaam en sta het toe om zich aan te passen en volledig te herstellen.

Vind je van jezelf dat je te lang afwezig bent van de dojo door ziekte of verwonding, vraag dan uw Sensei wat je kan doen tijdens je afwezigheid. De stretch en polsstretch oefeningen, aikitaiso, interne training methode, kogeiki, wapentraining en anderen kunnen nog steeds geoefend worden naar gelang je toestand. Als dit niet kan behandel je verwonding of ziekte zelf als een training, met de geest of shugyo. Elke situatie in ons leven kan een training worden.

Etiquette tijdens de trainingen

De volgende regels van etiquette moeten nageleefd worden tijdens het trainen:

1. Verwijder alle juwelen voor het trainen, het kan gevaarlijk zijn voor jezelf en anderen.
2. Houd je teen- en vingernagels kort.
3. Observeer in je eigen hygiëne, houd je gi (uniform) altijd proper.
4. Als je te vroeg bent voor de training, gebruik je tijd dan om de dojo op te kuisen en om te oefenen
5. Vijf minuten voor de les begint moet iedereen opgelijnd wachten om interne training te leren.

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

6. Wanneer je sempai roept: 'Shomen ni rei' (groeten naar voor), groet. Wanneer uw sempai roept: 'Sensei ni rei' (groeten naar de leraar), groet en zeg: 'Onegaishimasu!' (bedankt, wil je zo goed zijn om ons te onderwijzen).
7. Wanneer je te laat bent voor de les, kleeft je vlug om en groet wanneer je de mat opkomt, ga dan aan de zijkant zitten en wacht op het teken van de leraar om mee te doen.
8. Buig naar je leraar wanneer je wordt geroepen om te assisteren met een oefening, buig als het gedaan is en ga zitten.
9. Groet wanneer de leraar gedaan heeft met de oefening en begin onmiddellijk te trainen.
10. Wanneer je Sensei in zijn handen klapt tijdens de training, ga onmiddellijk in een rij zitten.
11. Als uw Sensei advies komt geven tijdens het trainen, buig je naar hem of haar.
12. Praat niet wanneer je Sensei iets uitlegt of voorleest.
13. Als je om welke reden ook de mat moet verlaten tijdens de les, groet naar uw partner en vraag toestemming aan uw leraar.
14. Buig naar uw partner voor en na het trainen van de oefening.
15. Aan het einde van de les roept de Sempai 'Shomen ni rei' en 'Sensei ni rei'. Groet naar de Sensei en zeg 'Arigato Gozaimashita' (bedankt voor de les). Dan roept de Sempai 'Hotagani rei' (buig naar je medeleerlingen). Op dat moment groet je naar iedereen waarmee je nu getraind hebt.
16. Tijdens het oefenen, wanneer je partner met zijn hand klopt wil dat zeggen dat hij veel pijn voelt, stop dan onmiddellijk. Het is sneller dan te zeggen auw of stop.
17. Beoefen nooit een techniek die je nog niet is aangeleerd.
18. Leef altijd de veiligheidsregels na.
19. Meld direct aan je Sensei als er iemand gewond is.
20. Leer nooit Aikido technieken aan niet leerlingen zonder toestemming. Dit is om misbruik en kwetsuren tegen te gaan.

VII GRAAD EN EXAMEN TESTS (*vordering in de training*)

De graad in Aikido wordt u gegeven om aan te tonen hoever u staat in uw ontwikkeling in aikido. Dit is echter een zeer subjectieve zaak; vordering voor de ene leerling kan totaal anders zijn dan de vordering voor een andere leerling. Om zeker te zijn dat de hoge standaard van de organisatie gehandhaafd blijft hebben we een minimum promotietest (zie bijlage) samengesteld als gids voor het behalen van een graad.

Beste leerling vergeet echter niet dat deze vereisten het minimum zijn. Dit betekent dat simpelweg alleen deze technieken instuderen u niet de volledige kennis van aikido kunnen bezorgen.

Het is zelf zo dat deze technieken alleen geen begrip van aikido geven. Wat ze wel zijn is een reeks technieken die de leerling moet kunnen uitvoeren en die bestaan uit een hele reeks lichaamsbewegingen en vaardigheden, die dan kunnen toegepast worden op het hele gamma van alle aikido technieken. Hoewel we u aanmoedigen om deze lijst te gebruiken om structuur aan uw training te geven, moet u deze niet als enige gids gebruiken in uw training.

Een graad is iets waar je als leerling niet te hard op moet focussen. Hij is belangrijk aangezien we toch een indicatie moeten hebben van uw kunnen en eventueel van uw leraarscapaciteiten. Hoewel, de leerling die zich te hard focust op het lezen van 'dat wat ik moet weten voor mijn volgende test' zal het doel van de aikidotraining volledig missen, zowel techniek als innerlijk.

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

De promotie test

Een psychologische test is vereist bij onze organisatie voor alle kyu graden en dan graden hoger dan yondan. Dit is om verschillende redenen. Eerst om het misbruik van graad te voorkomen.

Zonder dit te testen zou het krijgen van deze graad enkel draaien om persoonlijke redenen en favoritisme. Het systeem van de promotie test vereist dat de leerling zijn kennis weergeeft voor de examencommissie of gekwalificeerde leraars, die dan stemmen over de testresultaten.

Ten tweede is de promotietest een deel van de training. Het is een barrière. De test is voor de meeste een zenuwslopende bedoening, omdat het een publieke vertoning is. Je mag je gevoelig of bang voelen tijdens je test. De zelfzekerheid die je tijdens je trainingen hebt zullen je erdoor helpen. De test is een goede kans om de principes van martial art te brengen: moed, concentratie, relaxatie en gevoel. Examens tonen je echte kennis en graad.

Ten laatste is de publieke vertoning van uw examen nodig om aikido te laten overleven. Als we onze techniek niet kunnen laten zien kunnen we ze ook niet leren aan anderen, we kunnen dus niet doorgaan met respect en appreciatie voor de martial arts in het openbaar. Het examen toont aan dat u eender wanneer een techniek kunt uitvoeren. Het is je verklaring van je graad als aikidobeoefenaar, en je publieke demonstratie geeft een beeld van je verkregen vaardigheden tijdens je trainingen.

Wanneer je een examen doet moet je je ervan bewust zijn dat je een martial artist bent. Ook al is het je eerste examen en train je nog maar enkele maanden, zal je toch behandeld worden als een martial artist, en je zult je er ook naar moeten gedragen. Dit wil zeggen dat je je volledig geeft in de test met concentratie en dynamische energie. Je moet uw examen benaderen alsof het het laatste is wat je gaat doen in je leven, je zou de juiste ingesteldheid moeten hebben. Houd ten alle tijde de juiste houding en gedrag. Als je een fout maakt, laat het zo en wees niet afgeleid. Iedereen maakt fouten, maar het is je reactie op die fouten die laat zien welk niveau van trainen je hebt. Bovenal geef nooit op. Wanneer uw examen gedaan is, denk dan niet dat het gedaan is na uw laatste groet. Sta recht en ga sterk naar uw plaats. Ga zitten en behoud uw houding, ze houden je nog steeds in de gaten.

Eigenlijk is uw test nooit gedaan tijdens uw leven. Neem deze houding en je zult steeds klaarstaan.

Dan graad

Het examen voor een dan of zwarte gordel is het meest moeilijke maar toch een positieve ervaring als aikidoleerling. In sommige organisaties is het de gewoonte dat men beloond wordt met een zwarte gordel zonder examen te moeten doen. Onze organisatie is daar zeer strikt in, alle zwarte gordel kandidaten moeten de test ondergaan. Zwarte gordel examen schrikt je af maar zie het als een mogelijkheid die je krijgt om te tonen wat je opsteekt tijdens de trainingen.

De zwarte gordel wordt uitvergroot tijdens films of in de media als zijnde de meester met de dodelijke vaardigheden. Eigenlijk is het woord voor een 1ste zwarte gordel 'shodan' betekent letterlijk beginner. De zwarte gordel is enkel een punt voor uw waardering als aikidobeoefenaar.

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

Met andere woorden ben je niet meer te gast in uw dojo maar een reglementaire beoefenaar. Wees fier dat je uw zwarte gordel hebt behaald, maar houd het in uw achterhoofd wat het werkelijk betekent. De uitvinder zei 'wees niet gehaast'. Het duurt minstens 10 jaar voor je uw 1 ste trede bereikt hebt!' De weg om aikido te leren zoals in elke gevechtssport is levenslange training.

De examencommissie

De examencommissie of shinsa iin kai is het orgaan dat examen mag afnemen. Dit comité bestaat uit sandan of hoger gegradueerde beoefenaars die zijn aangesloten bij een leraarscomite uit je buurt, de bedoeling van een dergelijke examencommissie is om te verzekeren dat uw promotie juist is uitgevoerd en in overeenstemming is met de organisatie vereisten. Wanneer de examencommissie besluit je examen af te nemen, is het mogelijk dat de leden een totaal verschillende kijk hebben op de technische basis; zolang je techniek degelijk en met volledige beheersing wordt uitgevoerd, hoeft het niet af te hangen van de interpretatie van enkele leden. Er zijn vele manieren om aikido te beoefenen, het organisatie examenreglement respecteert dit. In sommige situaties is het niet mogelijk om een examencommissie samen te krijgen. In dat geval mag uw leraar uw examen afnemen. Alle dan examens moeten, of het moet anders afgesproken zijn met de hoofdzetel van uw organisatie, plaats vinden voor een comité, persoonlijk begeleid door Sato Shihandai, wie aan het hoofd staat van alle examencommissies.

Het leraarscomité

Als onderdeel van de inspanningen van de vereniging om kwaliteit van de opleiding voor iedereen beschikbaar te maken, werd het onderwijs comité opgericht. De leden van het leraarscomité zijn oudere leerlingen met als graad yondan en hoger, die geselecteerd werden om de educatieve inspanningen van de vereniging te helpen. Een leraarscommissie lid mag de examencommissie vragen voor uw promotietest. De leden van het comité bieden regelmatig speciale lessen aan waarin de examenvereisten en andere punten nader zullen worden toegelicht. U zou best elke inspanning doen om deze bij te wonen.

Etiquette tijdens het examen

De volgende regels dienen opgevolgd te worden wanneer je een examen aflegt:

1. Wees er zeker van dat je alle technieken en oefeningen kent waarvoor je verantwoordelijk bent. Onthoud dat alle testen oplopen.
2. Wees er zeker van dat je ook aan alle andere vereisten voldoet voor je examen, zoals de minimumtijd, trainingsuren en het deelnemen aan de seminars.
3. Wees er zeker van dat je alle bijhorende formulieren ingevuld hebt en je examenbijdrage, AAA of AAI lidgeld betaald is. Als je achter bent met je lidgeld, zet het eerst recht voor je examen doet.
4. Wanneer anderen examen doen, stel voor om ukemi te kiezen voor hem. Houd u ten alle klaar om mee te helpen en het examen te doen slagen.
5. Wanneer je naam wordt geroepen voor het examen, antwoord duidelijk 'hai' en ga naar je plaats, ga zitten, groet naar de shomen en wacht rustig af.
6. Volg de aanwijzingen van de examencommissie zonder aarzelen.

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

7. Wanneer uw uke wordt geroepen tijdens het examen, buig dan samen naar shomen. Buig naar je uke en sta recht. Wanneer uw uke wordt ontslagen, ga dan in seiza zitten en groet. Kijk dan naar de shomen en wacht verdere instructies af, of je volgende uke.
8. Wanneer je een techniek laat zien aarzel of pauzeer nooit. Als je toch een fout zou maken beëindig je oefening indien mogelijk, stap weg en neem terug de juiste aanvalshouding aan.
9. Stop niet of geef ook nooit op. Beweeg zuiver en snel.
10. Als de examencommissie uw test stopt om u te adviseren, zit seiza en luister aandachtig, buig als ze gedaan hebben.
11. Op het einde van je examen nadat je naar je laatste uke hebt gegroet en naar de Shomen,
12. draai u ook naar de examencommissie en buig.
13. Houd uw houding en geest nog hetzelfde als je naar je plaats gaat. Ga niet voorover leunen of neerliggen ook al ben je uitgeput. Enkel wanneer je je ziek voelt mag je de mat verlaten. Anders ga rustig neerzitten en let op je ademhaling.

VIII. LERAARSDIPLOMA

Als onderdeel van de verplichting om Aikido over te leveren naar de volgende generatie, heeft de associatie een leraarsopleiding ontworpen. Leraars methodologie wordt onderwezen in de AAA en AAI seminars en volledig uitgelegd in de leraarshandleiding.

Zoals uitgelegd bij AAA en AAI zijn er de volgende lerarengarden waarmee u al wat vertrouwd zou moeten zijn

Er zal ooit misschien een dag komen dat je voor zo'n diploma in aanmerking komt. Wees je er van bewust dat een leraarsdiploma een zekere rang vereist maar niet rang gebonden is. Met andere woorden is het niet zeker wanneer men een bepaalde graad bereikt ook automatisch een leraarsdiploma heeft.

Met uitzondering van een Shihan worden alle leraarsdiploma's uitgereikt tijdens de leraarsstage.

Alle diploma's zijn slechts 2 jaar geldig en moeten daarna vernieuwd worden tijdens een nieuwe leraarsstage.

Shihan

Shihan letterlijk 'leraar van de leraars' is de hoogste leraarsrang in AAA en AAI. De titel van Shihan wordt uitgereikt door 'the Aikido Headquarters in Tokyo'. Alleen Toyoda Shihan heeft deze titel gehaald in onze organisatie.

Shihandai

Shihandai zijn 'assistent Shihan'. Deze zijn beoefenaars op een zeer hoog niveau, die hebben de graad godan of hoger, en zijn onmiddellijk benoemd door Toyoda Shihan om te helpen bij de coördinatie en activiteiten binnen de organisatie. Bij deze personen is het de bedoeling dat ze in de toekomst de titel van Shihan zouden kunnen halen.

Sensei

Erkenning binnen het AAI systeem. De leraar krijgt deze titel na shidoin 4de dan naar 5de dan door zijn inzet in en aan het Aikido programma binnen het systeem door zijn kwaliteit

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

Shidoin

Shidoin 'leraars' zijn volledig erkende Aikido leraars. Om dit diploma te behalen moet de leraar minstens sandan of hoger gegradueerd zijn, en heeft voor minstens 3 jaar een club geleid en de verantwoordelijkheden genomen in zijn dojo. Shidoin hebben kennis van alle binnen de organisatie technische vereisten.

Fukushidoin

Fukushidoin 'assistent leraar' moet de graad shodan hebben of hoger. Ze zijn gekwalificeerd om te assisteren in het aanleren van Aikido programma's, en zullen erkend worden om zelf zo'n programma's te leiden met de goedkeuring van Toyoda Shihan.

Jyoshu

Jyoshu 'assistenten' moeten 2 de kyu zijn of hoger. Ze zijn gekwalificeerd om de leraar te assisteren in de dagelijkse aikido lessen.

'REGELS TIJDENS HET TRAINEN'

Samengesteld door de stichter van aikido

1. Eén fout in aikido kan leiden tot het doden van de tegenstander. Tijdens het trainen moet je de leraar gehoorzamen, maak van uw training geen nodeloze krachttraining.
2. Aikido is een kunst waarin een persoon gelijkmatig de aanval van meerdere leert in te schatten. Daarom is het nodig dat je elke beweging bijschaaft en perfectioneert zodat je niet enkel degene neemt die recht voor je staat maar ook de aanvallers uit de verschillende richtingen.
3. Train de hele tijd met een gevoel van plezierige opwinding
4. De lessen die uw leraar u geeft zijn slechts een klein deel van wat je zal leren. De uitvoering van iedere beweging hangt af van uw eigen ernst van training.
5. Dagelijkse training begint met lichte bewegingen die verhogen in graad , intensiteit en kracht; maar je mag er niet in overdrijven. Dat is ook de reden waarom een oudere persoon kan doorgaan met plezier te hebben in zijn training tot ook zijn doel van zijn training bereikt is.
6. Het doel van aikido is zowel het lichaam als de geest te trainen en meer zelfverzekerd te zijn. Aikido kunsten zijn een geheim in de natuur en zijn niet openlijk gepubliceerd, geen voeding voor wie dit wil gebruiken voor slechte doeleinden.

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

JAPANESE TERMEN GEBRUIKT IN AIKIDO

Dit is een informele gids. Ben je ervan bewust dat vele van deze woorden enkel uitdrukken, en geen volledige vertaling uit het Engels zijn. Er zitten ook technische termen bij, die een meer psychologische uitleg vergen en die zo gevoelig mogelijk worden uitgelegd.

Ai-	ontmoeting, vergezellen, harmonie
Aikido-	de weg om één te zijn met de energie
Ai hanmi-	beide dezelfde stand (beide uke en nage met zelfde voet vooruit)
Aikidoka-	aikido beoefenaar
Aikitaiso	geest- lichaam concentratieoefening
Atemi-	aanvallen, gebruikt in een aikidotechniek
Awase-	samenkomst
Ayumi ashi	normaal stappen, gewoon gaan
Bo-	houten stok
Bokken-	houten zwaard
Bokken dori-	afnemen van het zwaard (tachitori)
Bokuto-	kort houten zwaard
Bu-	martiaal
Budo-	martiale weg
Budoka-	een beoefenaar van budo
Bushi-	krijgers samoerai
Bushido-	weg van de krijger
Butsudan-	Boeda plank, Boeddhist beeldje vooraan in de dojo, komt van boeddhistische traditie
Cho-	chef of hoofd zoals in dojo-cho
Chudan-	ter hoogte van het middel
Dame-	niet juist, slecht
Dan-	zwarte gordel in rang
Do-	weg of pad (zelfde woord als tao=Chinees)
Dogi-	trainingsuniform
Dojo-	plaats van verlichting, trainingszaal
Doshu-	meester van de weg nu Kisshomaru Ueshiba
Eri-	kraag
Fundo-	onbeweegbaar, stevige geest, stevige stand
Gaeshi-	omgekeerd
Ganmenuchi-	vastnemen en naar het gezicht stoten
Gedan-	lagere positie
Gi-	trainingsuniform
Giri-	verplichtingen naar elkaar toe
Gokyo-	5de techniek een elleboog vastzettende oef
Gyaku-	omgedraaid of omgekeerd
Gyaku hanmi-	tegenovergestelde stand (nage en uke staan met verschillende voet vooruit)
Hakama-	zwarte broekrok
Hanmi-	halve lichaamsstand
Hantachi-	half staand
Hanmi hantachi waza-	nage op de knieën en uke rechtstaat tijdens techniek

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

Hantai-	tegenovergesteld of omgekeerd
Hara-	lagere organen, de plaats waar juist geademd wordt, innerlijke kracht
Hasso	jo of bokkenstand aan 1 kant van het hoofd uitgestrekt tot de schouder
Heiho-	strategie, martiale scènes
Henka waza-	verandering van techniek van de ene naar een andere
Hidari-	links
Hiji-	elleboog
Hitai-	voorhoofd
Hito e mi-	afstand aangepast aan tegenstander
Hiza-	knie
Ho-	methode
Hoho-	kaak
Hombu-	hoofdkwartier in Tokyo
Iriminage-	ingaande worp
Li-	goed
Lie-	nee
Ikkyo-	1 st techniek controle van de arm
Isshin den shin-	van geest tot geest. zoals van leraar naar leerling
Jiyu-	vrij (als in vrije technieken)
Jo-	korte houten stok
Jodan-	hoogste positie
Jo dori-	jo afnemende technieken
Jo nage-	gooien met de jo
Joseki-	hoogste(oudste) rechter zijkant van de mat naar de shomen kijkend
Joza-	vooraan waar de leraar zit
Jiujinage-	gekruste armen worp, x=10 worp(duidend op chinees schrift)
Kaeshi waza	tegen techniek, overname van uke naar nage
Kaiso-	uitvinder
Kaitenage-	rad draaiende worp
Kakari geiko-	oefenen in groep
Kamae-	stand of positie
Kami-	geest, raar gedaante een Shinto term
Kamiza-	Gods stoel vooraan in de Dojo, Shinto beïnvloed
Kan-	huis of inkomhal; 'geromaniseerd' heeft het ook de woordbetekenis 'intuïtie'
Kata-	schouder ook heeft ook de betekenis van een vorm in training zoals bokken kata
Katatori -	schouder nemen
Katate-	pols
Katate ryotetori-	pols genomen door 2 handen
Katame waza-	5 klemtechnieken

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

Katana-	een type lange zwaard, met de snijkant naar boven gedragen.
Ken-	zwaard
Kenshusei-	leerling die streeft naar perfectie door zichzelf te bekritisieren. Het draagt bij tot een intensere studie van aikido. -
Ki-	Geest, levenskracht, energie
Kiai-	explosieve uiting van energie door een kreet
Kihon-	basis techniek
Ki musubi-	samenknopen van de energie
Kiri-	snijden
Kirigaeshi-	een wapenoefening die steeds yokomen en gyaku yokomen slaat.
Kohai-	junior
Kotai-	beweging naar voor
Kote-	voorarm of pols
Kotegaeshi-	pols omdraaien (een worptechniek)
Kokyu-	levensadem juist moment vereist
Kokyudosa-	timing of ademhalingsoefening
Koshi-	heup
Koshinage-	heupworp
Kuden-	mondelijke instructie
Kubi-	nek
Kubishimi-	wurging van de nek
Kumitachi-	zwaard tegen zwaard
Kumijo-	jo tegen jo
Kyu-	graden lager dan zwarte gordel (dan)
Ma-ai-	afstand
Mae-	voor of voorwaarts
Meiso ho-	meditatie oefening
Men-	hoofd
Migi-	rechts
Misogi-	zuiveringsoefeningen vooral ademtechniek
Morote tori-	zelfde als katate ryotetori
Mune-	borst
Mune tsuki-	stoot naar de borst
Mushin-	'geen gedachte' een lege geest zonder verplichtingen of belemmeringen.
Nage-	worp, ook de persoon die de worp ondergaat
Nikkyo-	2 de techniek op de
No-	een woord duidend op bezitting of verbintenis
Ni-	richtinggevend zoals 'shomen ni rei'
Obi-	gordel
Omote-	voorkant
Orenaite-	onbuigbare arm
Osae-	klem,controle
O'Sensei-	grootmeester Morihei
Oyo waza-	gevorderde of samengestelde technieken.
Randori-	meerdere aanvallers

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

Rei-	groet
Ritsurei-	rechtstaand groeten
Ryote-	beide handen
Ryotetori-	beide handen nemen
San-	uitdrukking in respect
Sankakutai-	driehoeksstand
Sankyo-	3de techniek
Sayu-	zijde, kant
Seika no itten-	het centrum zie' tanden'
Seiza-	knielende positie
Sempai-	oudere
Sensei-	leraar
Shikko-	op de knieën wandelen
Shihan-	leraar van de leraars
Shihonage-	4 richtingen worp
Shime-	stikken of wurgen
Shimoza-	plaats waar de leerlingen zitten
Shimoseki-	Over de kamiza (lagere plaats)
Shinken-	linker kant mat' juniorkant'
Shinken shobu-	leven,scherp zwaard,nakomen ook ernst gevecht tot de dood,situatie vergt volledige leegte,concentratie goede geest
Shinto	Japans geloof
Shisei-	houding, lichaamstaal
Shomen	vooraan , kant waar leerlingen buigen
Shomenuchi-	rechte slag boven op het hoofd
Shugyo-	intense binnenste training om karakter bij te schaven en één te worden.(geest)
Shuto-	snijdende aanval met snijkant van hand
Sokumen iriminage-	(kant van het hoofd Worp) ingaande worp in rechte lijn
Suburi	-'lege schommel' alleen oefenen van de slagen met een wapen
Suburito-	een zware bokken gebruikt voor suburi of kumitachi
Sumi otoshi-	hoekval een werptechniek
Suki-	opening of zwakte, mentaal of lichamelijk in verdediging van aanvaller
Suriashi-	schuivende voet
Suwari waza-	uke en nage zitten beide knieën voor de techniek.
Tachi-	een model van het lange zwaard; technisch gezien verwijst dat naar het zwaard dat met zijn punt naar beneden gedragen wordt.
Tachitori-	zie bokken dori
Taijutsu-	ongewapende krijgskunst
Tai sabaki-	lichaamsbeweging oa irimi, tenkan,

Aikido Association International 2011 handleiding voor leerlingen

Tanden-	Het middenpunt, het centrum van de lichaamskracht en bron van onze spirituele kracht, die bevindt zich ongeveer 2 cm onder de navel in het midden van de hara.
Tanto-	mes
Tanto dori-	ontwapenende technieken van het mes.
Tatami-	mat
Tegatana-	snijkant van de hand; de manier waarop onze handen en armen gewoon zijn om te bewegen en aan te vallen.
Tekubi-	pols letterlijk de keel van de hand.
Tekubitori-	pols grijpen
Tenkan-	een draaiende lichaamsbeweging.
Tenchinage-	hemel en aarde worp
To-	zwaard alsook het woordje 'en'
Tori-	grijpen alsook de nage of verdediger
Toshu-	zonder een wapen
Tsuba-	bescherming voor het handvat van een zwaard
Tsuki-	stotende aanval met vuist of wapen
Yoko-	zijde
Yokomenuchi-	een slag naar de zijkant van het hoofd of de slaap
Yonkyo-	vierde klemtechniek
Yubi-	vingers
Zanshin-	'blijvende gedachte;'een steeds aanwezige focus of concentratie en er zich van bewust zijn dat wanneer techniek ten einde is er nog steeds opvolging
Uchi-	slag
Uchideshi-	binnenste aanzuiveren; leerlingen leven in de Dojo en zijn toegewijd tot de volledige training 24 uur op 24 uur.
Ude-	arm
Ude garami-	arm kruisen techniek met worp
Uke-	persoon die gegooid wordt
Ukemi-	'ontvangen lichaam' de kunst van het vallen en ontvangen van technieken zonder je te verwonden.
Undo-	oefening
Ura-	achter
Ushiro-	langs achter of achterkant
Ushirotori-	elke aanval langs de achterkant; meestal duidend op de bearhug. Andere aanvallen zoals ushiroeridori, ushirotekubitori, ushirokubishime, ushirohijitori, ushirokatatori,.
Waza-	techniek
Yame-	stop (een bevel)

Zen-

letterlijk' meditatie ' school van boeddhisme.
Aannemen van persoonlijke
instinctieve ervaringen in het dagelijks
leven
Ze hebben een sterke invloed op de
Japanse gedachten en de martiale
krijgskunsten.