

Exameneisen Jeugd Aikido – Multisport Spijkenisse

11e kyu

Dojo etiquette	Hoe gedraag je je in de dojo. Aangroeten, afgroeten, seiza.
Ukemi waza	Rollen. Voorwaarts en achterwaarts (staand, zittend)
Shiko	Kniewandelen. Rechttop blijven en voeten aansluiten bij elke stap.
Kosadori ikkyo	Kosadori wordt ook wel aihanmi-katatedori genoemd en betekent kruislings vastpakken bij de pols: rechterhand van de uke pakt de rechthand van de tori. Ikkyo betekent eerste techniek. Omote: Kruislings de pols vastpakken, van de lijn verplaatsen hand naar je hoofd brengen, snijden naar de knie, groeperen (voeten bij elkaar) en vervolgens terug op de lijn verplaatsen (balansverstoring) vrije hand op de schouder, groeperen en weer van de lijn en naar de eindcontrole. De eindcontrole is actief zitten (tenen in de mat) met een knie in de oksel en de ander bij de pols en de arm van de uke gestrekt boven de schouder en beide handen op de elleboog van de uke. Ura: Kruislings de pols vastpakken, zonder de hand te verplaatsen van de lijn verplaatsen, instappen elleboog van uke omhoog brengen (balansverstoring), tenkan, via zwakke plek naar zelfde eindcontrole.
Alle technieken	Rechttop staan, duidelijk aanbieden. Bij eindcontrole actief zitten (voeten tegen elkaar, tenen in de mat).
Japanse termen	Uke = aanvaller Tori = verdediger, degene die de techniek uitvoert Omote = voorkant Ura = achterkant Seiza = 'netjes' op je knieën zitten onagai shimas = als je zo vriendelijk wilt zijn (aan het begin van de les bij het groeten; naar de leraar omdat hij zo vriendelijk moet zijn om de les te geven en naar de leerlingen omdat die zo vriendelijk moeten zijn om de les te volgen) domo arigato gozaimashta = hartelijk bedankt (aan het eind van de les bij het groeten)

10e kyu

Kosadori sankyo	Sankyo betekent derde techniek. Omote: kruislings de pols vastpakken, van de lijn verplaatsen hand naar je hoofd brengen, snijden naar de knie, groeperen en terug op de lijn verplaatsen schouder in de oksel plaatsen (balansverstoring), hand over pakken in Sankyo, laag blijven en om stappen naar eindcontrole (hand weer overpakken). Ura: kruislings de pols vastpakken, zonder de hand te verplaatsen van de lijn verplaatsen, instappen elleboog van uke omhoog brengen (balansverstoring), tenkan, hand van de elleboog naar hand verplaatsen in sankyo, laag blijven en omstappen naar eindcontrole (hand weer overpakken).
11e kyu	Alle technieken die bij de 11e kyu horen.

9e kyu

Kosadori irimi nage	Irimi betekent ingaan en nage betekent werpen. Direct: kruislings de pols vastpakken tori heeft handpalm naar boven. Van de lijn verplaatsen, snijden naar de knie, verplaatsen naast uke, het hoofd van de uke tegen de schouder fixeren, terug op de lijn verplaatsen vrije hand in cirkelvorm naar de knie bewegen. Ura: kruislings de pols vastpakken tori heeft handpalm naar boven. Van de lijn verplaatsen, snijden naar de knie (balansverstoring), verplaatsen naast uke, het hoofd van de uke tegen de schouder fixeren, tenkan (balansverstoring), uke laten herstellen en instappen met vrije hand in cirkelvorm naar de knie brengen.
11e – 10e kyu	Alle technieken die bij de 11e en 10e kyu horen.

8e kyu

Kosadori shiho nage	Shiho betekent vier richtingen en slaat op het heffen van het zwaard. Omote: kruislings de pols vastpakken tori heeft handpalm naar boven. Zonder de hand te verplaatsen van de lijn een nieuwe richting kiezen, instappen (bal wegschoppen), hand heffen, tai sabaki hand in de nek van de uke plaatsen, zonder te forceren uke laten vallen. Ura: kruislings de pols vastpakken tori heeft handpalm naar boven. Zonder de hand te verplaatsen van de lijn verplaatsen. Instappen met de hiel naar achter, tenkan met op de plaats een tai sabaki, hand in de nek van uke plaatsen, zonder te forceren uke laten vallen.
11e – 9e kyu	Alle technieken die bij de 11e t/m 9e kyu horen.

7e kyu

Kosadori Kote gaeshi	Kote betekent pols en gaeshi betekent draaiing. Ura: kruislings de pols vastpakken tori heeft handpalm naar boven. Zonder de hand te verplaatsen van de lijn verplaatsen. Instappen tenkan, vrije hand boven op de hand van de uke plaatsen en boven je knie plaatsen, andere hand bevrijden, groeperen dan tenkan met het been aan de binnenkant, hand mee verplaatsen voor je centrum en inrollen richting zwakke plek van uke.
11e – 8e kyu	Alle technieken die bij de 11e t/m 8e kyu horen.

6e kyu

Kosadori Uchi kaiten nage	Kruislings vastpakken bij de pols. Kruislings de pols vastpakken tori heeft handpalm naar boven. Zonder de hand te verplaatsen van de lijn verplaatsen. Instappen tenkan, vrije hand onderlangs de pols van de uke pakken, groeperen dan tenkan met het been aan de binnenkant, hand mee verplaatsen voor je centrum en met vrije hand atemi geven, onder de arm door instappen met tenkan, been aan de binnenkant verplaatsen en de hand van de uke meenemen, vrije hand controleren in de nek van uke, inspappen en uke laten rollen.
Shomen uchi irimi nage	Shomen uchi is een rechte slagbeweging naar het hoofd. De uitvoering is vergelijkbaar met kosadori irimi nage alleen wordt er naar het hoofd geslagen i.p.v. de pols vastgepakt.
11e – 7e kyu	Alle technieken die bij de 11e t/m 7e kyu horen.