

GENDAI AIKI

合氣道

**Modern
Aikido**



De "Gendai Aiki"-cursus

De zesdelige "Gendai Aiki"-boekenreeks is een Aikido-cursus uit de jaren 70 – het soort cursus dat je vaak zag geadverteerd achterin manga en andere populaire tijdschriften. De reeks is niet geschreven door Kenji Tomiki, maar duidelijk door iemand die ervaring had met het Tomiki-systeem van Aikido, waarschijnlijk met de hulp van Miyake sensei.

Vertaling en Context

Deze vertaling uit het Japans is een **interpretatieve weergave** van de originele tekst. De cursus lijkt bedoeld als een **toegankelijke introductie** in Aikido, gericht op een breed publiek, inclusief niet-academische deelnemers.

Aikido is een overkoepelende term voor een aantal **Japanse krijgskunsten**, die hun oorsprong vinden in verschillende oudere *Koryū-jūjutsu ryū* (traditionele scholen). Centraal in Aikido staat het concept "**Aiki**" – een principe dat toelaat om een aanval te **voelen, om te leiden en te neutraliseren** zonder geweld te gebruiken.

De cursus is **geschikt voor alle leeftijden**, inclusief oudere beoefenaars, en biedt een veilige en effectieve manier om Aikido te leren, ongeacht fysieke conditie of ervaring.

Eddy Wolput

Shobukai Dojo Antwerpen

Modern Aikido: Een Inleiding

1. Wat is Aikido?

Aikido (合気道) is, net als Judo, Kendo en Karate, een van de traditionele Japanse krijgskunsten. Als Aikido een "wapen" zou hebben, dan zouden dat je eigen handen zijn. In de moderne tijd wordt Aikido gecategoriseerd als een vechtsport, vergelijkbaar met boksen of worstelen, die hun oorsprong in het buitenland hebben.

Op het moment dat je tegenover een tegenstander staat, verandert je hand in een "handzwaard" (手刀, tegatana). Waar een zwaard niet kan grijpen, combineert de tegatana de functies van zowel een hand als een zwaard: je kunt ermee grijpen, slaan of zelfs snijden. De studie en praktische training van Aikido hebben de laatste tijd een vlucht genomen in Japan, en ook in het buitenland groeit het onderzoek naar "Japans Aikido".

2. De essentie van Aikido: Gewrichtstechnieken

Aikido lijkt sterk op Judo en de technieken worden vaak verward met die van Judo. De ware kracht van Aikido ligt echter in de gewrichtstechnieken (関節技, kansetsu-waza) – een erfenis van Judo. Gewrichten zijn de meest kwetsbare delen van het menselijk lichaam. Hoe sterk iemand ook is, als een gewricht in de tegenovergestelde richting wordt verdraaid, kan die persoon niet bewegen. Aikido richt zich op vitale punten zoals de polsen, ellebogen en schouders, waardoor gewrichtstechnieken centraal staan in de beoefening ervan.

3. Aikido: Evenwicht bewaren en de tegenstander verstoren

Aikido is een krijgskunst die niet afhankelijk is van wapens, maar in plaats daarvan gebruikmaakt van technieken met blote handen. Hoewel Judo ook blote handen gebruikt, houdt het vaak in dat de kleding van de tegenstander (zoals een judogi) wordt vastgegrepen. Aikido daarentegen is een echte gevechtscunst met blote handen: kleding wordt niet als doelwit gebruikt. Het is een directe confrontatie met blote handen.

De technieken van Aikido richten zich op het behouden van je eigen evenwicht terwijl je dat van je tegenstander verstoort. Dit wordt bereikt door met precisie vitale punten te raken, het evenwicht van de tegenstander te verstoren en naadloos over te gaan naar vervolgtechnieken.

4. De vernietigende kracht van Aikido

Aikido bezit een enorme kracht. Daarom is het bij het beoefenen van Aikido cruciaal om de grenzen van de technieken volledig te begrijpen en overmatig of dodelijk gebruik ervan te vermijden.

Om een veilige training te garanderen, gebruikt Aikido "kata" (形, vormen). Dit zijn vooraf gedefinieerde bewegingen, vergelijkbaar met de vormen in het kabuki-theater, afgeleid van de chaos van een echt gevecht. Ze vertegenwoordigen typische, gezuiverde technieken waarmee beoefenaars zowel offensieve als defensieve vaardigheden kunnen beheersen.

Tijdens de training mag je deze vormen nooit doorbreken om overmatig aan te vallen. In Aikido kan een onbeheerste aanval op een tegenstander gemene verwondingen tot gevolg hebben. Dit is ook de reden waarom Aikido wordt beschouwd als een vechtsport voor zelfverdediging indien efficiënt toegepast.

17 basisvormen

Een **gestructureerde samenvatting** van het gebruik van de 17 basisvormen (十七本の形, *Jūnana-hon no Kata*), ook wel **Randori no Kata (乱取りの形)** genoemd. Deze technieken vormen de **fundamenten** van Modern Aikido en zijn essentieel voor beoefenaars om de basisprincipes onder de knie te krijgen.

De 17 Basisvormen van Moderne Aikido

Deze **17 technieken** zijn onderverdeeld in **4 categorieën** en worden geïllustreerd door **foto's 1 tot 17**. Elke foto toont de **belangrijkste houding of moment** van de techniek.

1 . Atemi-waza (当身技) – Slag- en Stoottechnieken

Doel: Snelle, precieze stoten naar **kwetsbare punten (急所, *Kyūshō*)** om Uke's balans te verstoren of hem te laten vallen.

2 . Hiji-waza (肘技) – Elleboogtechnieken

Doel: Druk uitoefenen op **Uke's ellebooggewricht** om hem te controleren, neer te halen of te werpen.

3 . Kote-waza (手首技) – Polstechnieken

Doel: Druk uitoefenen op **Uke's polsgewricht** om hem te controleren of te werpen.

4 . Uki-waza (浮技) – Worpstechnieken

Doel: Technieken die **lijken op Judo-worpen**, maar waarbij **één arm** van Uke wordt vastgehouden en gedraaid om hem te werpen.

Waarom deze technieken?

- **Atemi-waza:** Leert je **snel en precies** te zijn, en om **Uke's reactie uit te lokken**.
- **Hiji-waza:** Leert je **kracht te gebruiken via grote gewrichten** (ellebogen).
- **Kote-waza:** Leert je **precies te zijn met kleine gewrichten** (polsen).
- **Uki-waza:** Leert je **worpen uitvoeren met behulp van Uke's eigen kracht en balans**.

Volgende Stap: Randori (乱取り)

Wanneer je de **17 Kata** beheerst, kun je overgaan naar **Randori**:

- **Vrij oefenen** zonder vaste volgorde.
- **Spontaan reageren** op Uke's bewegingen.
- **Combineer technieken** op een vloeiende manier.

Houding en stand (姿勢と構え)

Wanneer mensen iets willen doen, bereiden ze zich lichamelijk voor volgens hun eigen startlijn. De vorm die het lichaam en de geest op dat moment aannemen, noemen we **houding** of **stand**.

Daardoor kan het resultaat sterk verschillen afhankelijk van of de stand goed of slecht is. Bovendien weerspiegelt de kwaliteit van de houding – of deze nu goed of slecht is – de innerlijke instelling van een persoon. Een oprechte en goede geestestoestand uit zich in een goede houding, terwijl een slechte instelling zichtbaar wordt in een slechte houding. Dit is voor de betrokkene zelf vaak moeilijk te herkennen.

In het dagelijks leven zijn er veel situaties waarin een goede of slechte houding het verschil maakt tussen voordeel of nadeel. Ook in **Aikido** is een goede houding bij de tegenstander moeilijk te overwinnen. Als jij zelf zo'n sterke aanwezigheid hebt, zal dat de tegenstander in verlegenheid brengen. Het is niet overdreven om te zeggen: "**De strijd wordt beslist door de houding.**"

Niet alleen in vechtkunsten, maar in alle vormen van confrontatie (of het nu fysiek of mentaal is) ligt de sleutel tot succes in het **verstoren van de balans van de tegenstander**. Met andere woorden: ervoor zorgen dat de tegenstander geen correcte houding kan aannemen. Dit is vooral cruciaal in disciplines zoals Aikido, waar het een-op-een gevecht is.

Stel dat je heel bedreven bent in het draaien van de pols van je tegenstander. Toch zal in een echte confrontatie de tegenstander je **nooit** zomaar zijn pols aanbieden. De uitdaging ligt erin om, terwijl je zelf een correcte houding behoudt, de houding van de tegenstander te verstoren, zodat je zijn pols onder controle kunt krijgen.

Soorten basisstands (主なる構え/姿勢の種類)

De belangrijkste stands (die hetzelfde zijn als houdingen) zijn:

- **Natuurlijke stand (自然体, *Shizentai*)**
- **Rechter natuurlijke stand (右自然体, *Migi Shizentai*)**
- **Linker natuurlijke stand (左自然体, *Hidari Shizentai*)**
- **Zelfverdedigende stand (自護体, *Jigotai*)**
- **Rechter zelfverdedigende stand (右自護体, *Migi Jigotai*)**
- **Linker zelfverdedigende stand (左自護体, *Hidari Jigotai*)**

Belangrijke opmerkingen:

- Een **correcte houding** vereist dat je regelmatig oefeningen doet om lichamelijke gebreken te corrigeren.
- Door langdurige gewoonten (bijv. door werk) kan het lichaam van iedereen op een andere manier vervormd raken. **Oefeningen (Taiso 体操)** is de beste manier om dit te herstellen.

1. Rechtopstaande houding (直立姿勢, *Chokuritsushisei*)

De meest fundamentele en belangrijke houding, die al de basis vormt voor elke actie of stand.

- **Lichaamshouding:**
Sta **rechtop**, zonder onnodige spanning.
- **Blik:**
Houd je kin licht naar achteren getrokken (ontspannen) en kijk **recht vooruit**, alsof je in de verte tuurt.
- **Armen:**
Laat de schouders ontspannen. De **middelvingers** moeten licht de naad van je broekspijp raken, met de armen losjes langs het lichaam.
- **Benen:**
Plaats je voeten ongeveer **60 graden open** (tenen naar buiten). Span de **kuitspieren** licht aan alsof je ze naar achteren trekt, en sluit je benen.
- **Bovenlichaam:**
Houd het **licht uitgerekt**, zonder geforceerde kracht (zie foto 101).

Toepassing:

Deze houding is universeel: met een zwaard wordt het een zwaardstand, met een staf een stafstand, etc.

Belangrijkste punten:

- Bij een **natuurlijke basisstand** (自然本体, *Shizenhontai*) of een stap vooruit, moet de hoek tussen de voeten zo zijn dat de lijn tussen de **hiel van de achterste voet** en de **bal van de voorste voet** ongeveer **90 graden** vormt.
- **Cruciaal:** Zelfs in een halfgedraaide houding (*Hanmi*) moet je **navel recht naar de tegenstander gericht** zijn.

Tip:

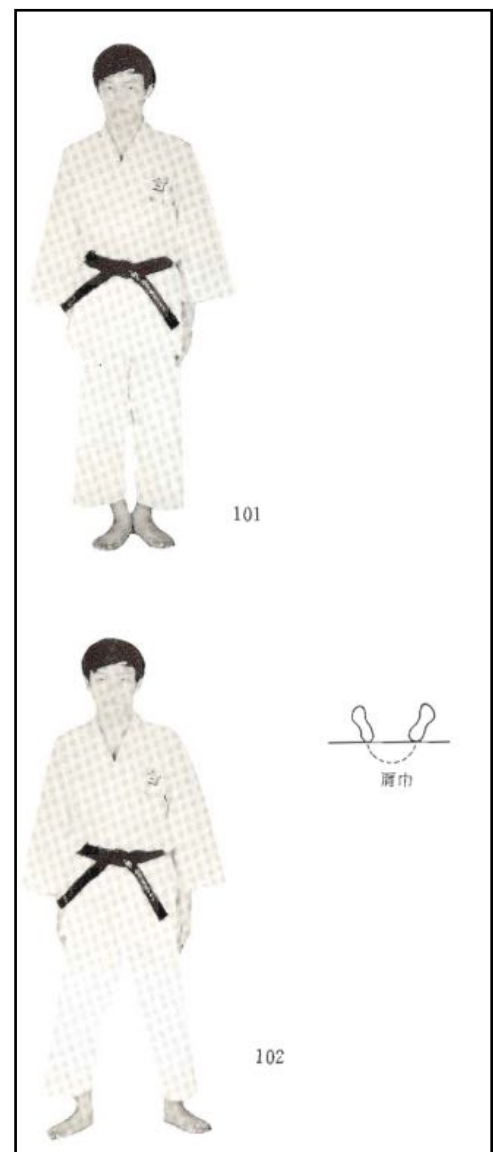
Probeer eerst de **natuurlijke basisstand** aan te nemen.

- Draai op je hielen naar rechts (*Migi Muke*) of links (*Hidari Muke*).
- Controleer of je navel **volledig naar de tegenstander** wijst. Dit is je meest geschikte stand.

2. Natuurlijke basisstand (自然本体, *Shizenhontai*)

Een houding waarbij je **één stap opzij** doet vanaf de rechtopstaande houding (schouderbreedte).

- **Betekenis:**
Dit is de **meest natuurlijke** staande houding, vandaar de naam. Het is de **meest ontspannen** stand, maar ook de **minst verdedigende** (vandaar de term *Mugamae* – "geen stand").
- **Voeten:**
Beide hielen bevinden zich op **één lijn** (zie foto 102).



3. Rechter- en linker natuurlijke stand (右自然体 / 左自然体, *Migi Shizentai* / *Hidari Shizentai*)

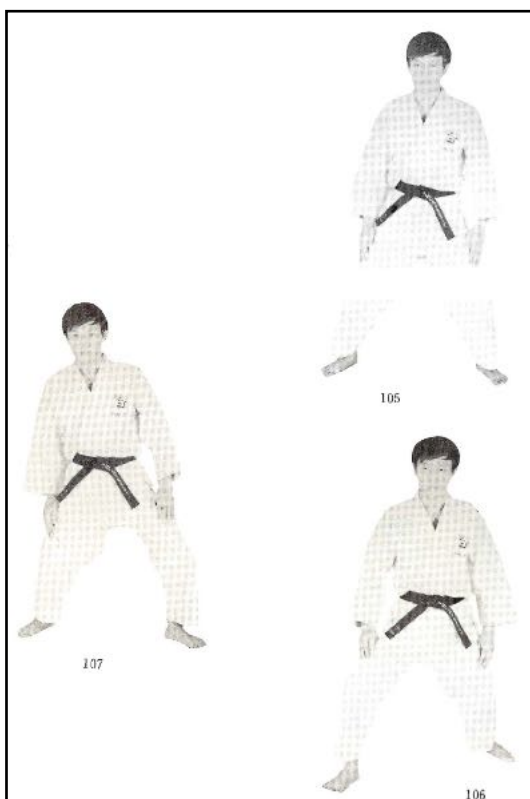
Vanuit de **natuurlijke basisstand** zet je **één voet een stap naar voren** (zie foto 103 en 104).



4. Zelfverdedigende basisstand (自護本体, *Jigohontai*)

Een **lage, stabiele** houding, ideaal voor verdediging.

- **Benen:**
De afstand tussen de voeten is **twee keer zo breed** als in de natuurlijke stand. De knieën zijn **gebogen** (stompe hoek).
- **Eigenschappen:**
Zeer sterk in **verdediging**, maar minder geschikt voor **aanval** (zie foto 105).



5. Rechter zelfverdedigende stand (右自護体, *Migi Jigotai*)

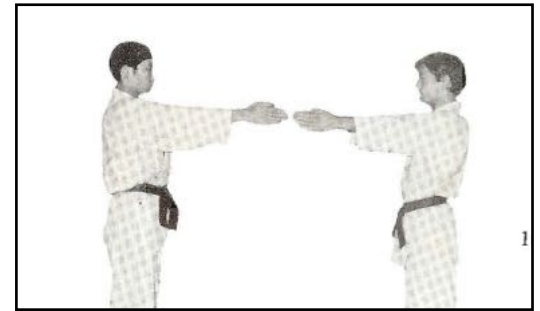
Vanuit de **zelfverdedigende basisstand** zet je je **rechtervoet een stap naar voren** (zie foto 106).

6. Linker zelfverdedigende stand (左自護体, *Hidari Jigotai*)

Vanuit de **zelfverdedigende basisstand** zet je je **linkervoet een stap naar voren** (zie foto 107).

Maai (間合) – Afstand

Maai verwijst naar de **afstand tussen jou en je tegenstander** als jullie tegenover elkaar staan.



- **Definitie:**
Deze afstand is zo groot dat jullie elkaar net kunnen aanraken als jullie **één arm uitsteken**.
Het is de **ideale afstand** om aan te vallen *en* om je tegenstander zijn aanval te laten mislukken.
- **Belang:**
Maai is niet alleen de afstand *voor* het begin van een techniek, maar ook de afstand die je **tijdens** de techniek moet behouden.
Het is de afstand waarbinnen je **direct kunt verdedigen** en **direct kunt aanvallen**, ongeacht de situatie.
Daardoor is maai **niet vast**: het is een **dynamische afstand** die zich aanpast aan de omstandigheden (臨機応変, *rinjiōhen*).

De afstand (maai) verandert afhankelijk van de houding of situatie.

Het bepalen van je positie door de afstand tot je tegenstander in te schatten, noemen we 位取り (*kurai-dori*) – posities innemen.

Rei (礼) – Groet

De **rituele groet** die je uitwisselt met je tegenstander **voor en na** het beoefenen van Aikido.

Hoe voer je de groet uit?

- **Lichaam:**
Buig je bovenlichaam **45 graden naar voren**.
- **Blik:**
Houd je ogen **altijd gericht op de tegenstander**, zodat je zijn hele lichaam en bewegingen kunt volgen.
De groet moet plaatsvinden **zonder waakzaamheid te verliezen** – het is geen moment van ontspanning.
- **Timing:**
De groet wordt ook uitgevoerd **na afloop van de techniek of het gevecht**.
Vaak wordt de eindgroet verwaarloosd door emotionele opwindning na een strijd, maar **juist deze groet toont je karakter**.
Ongeacht de uitslag moet je de groet **kalm en beheerst** uitvoeren.

Praktische uitvoering van de groet

1. Afstand tot de tegenstander:

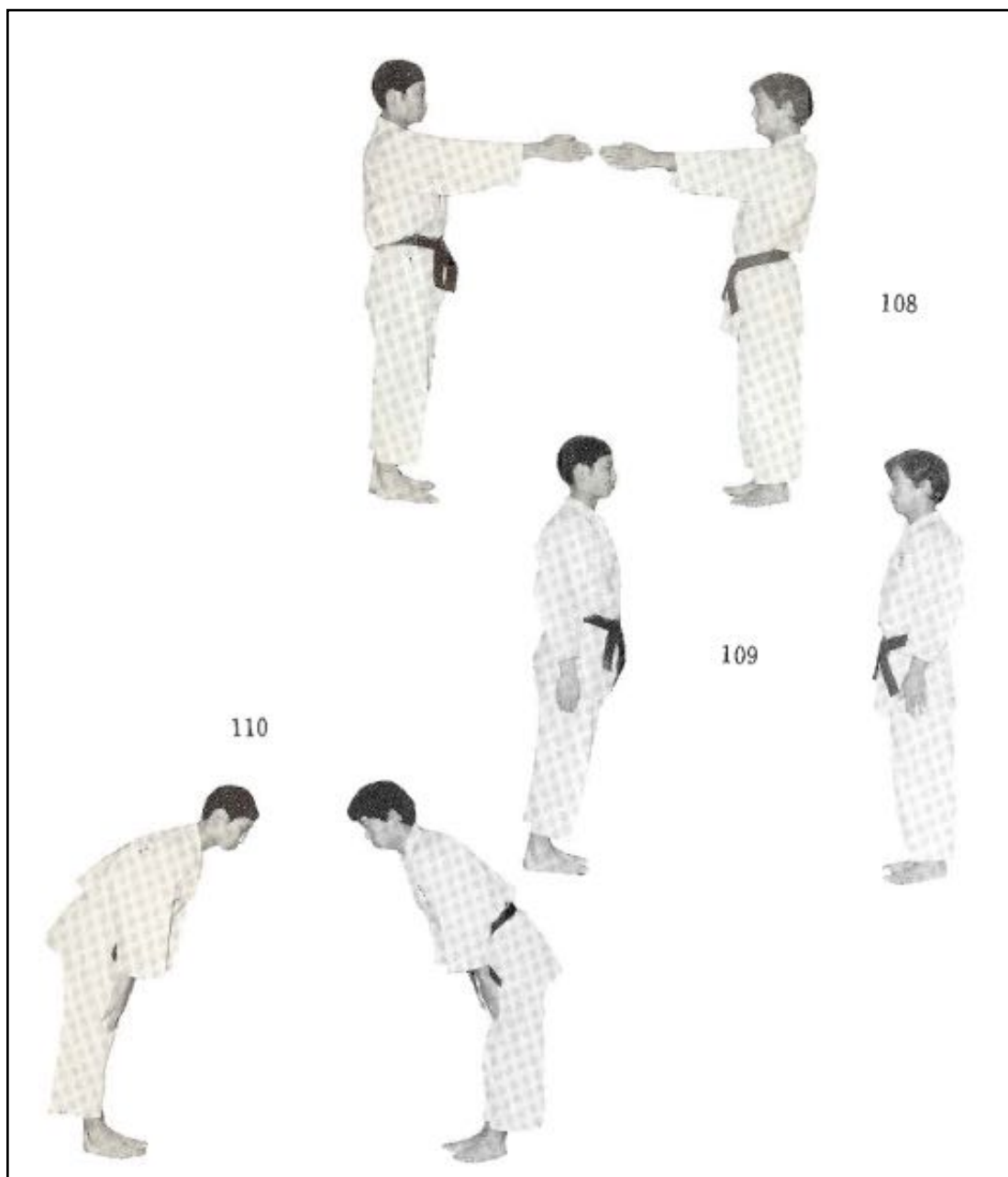
- De **minimale afstand** is wanneer de toppen van jullie vingers elkaar net raken.
- Als je dichterbij komt, kan dit leiden tot **botsingen** of ongemak, wat als onbeleefd wordt gezien.
- **Oefen** om deze afstand met je ogen te schatten (zie foto 108).

2. Voorbereiding:

- **Kijk je tegenstander aan** voordat je buigt. Buig niet blindelings met je hoofd naar beneden – **bevestig eerst elkaars aanwezigheid** (zie foto 109).

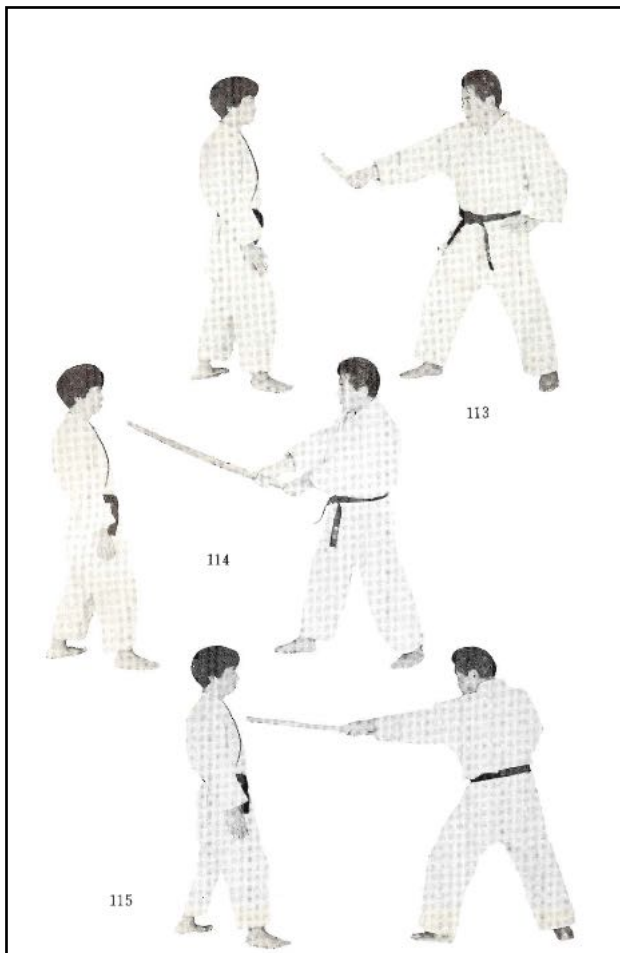
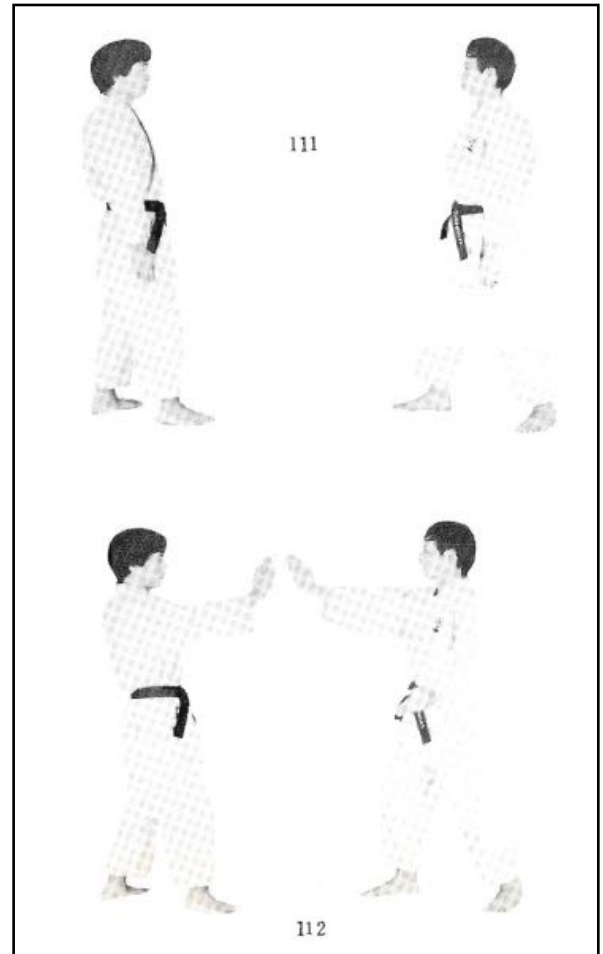
3. Uitvoering van de buiging:

- **Bovenlichaam:** Buig **rustig** naar voren, zonder schokken.
- **Armen:** Stop wanneer je **middelvingers** de bovenkant van je **knieschijven** raken.
- **Blik:** Kijk ongeveer **1 meter voor je uit** (een positie waar je de *ki* (energie) van je tegenstander kunt voelen).
- **Ademhaling:** Begin de buiging bij het **inademen** en keer terug in de oorspronkelijke houding terwijl je uitademt. De snelheid moet **natuurlijk** zijn, in het ritme van je ademhaling.



Afstand (*maai*) bij verschillende tegenstanders

- **Tegenstander zonder wapens (leeg handen) – (zie foto 111)**
De basisafstand voor een gevecht met blote handen.
- **Tegenstander die *tegatana* (handzwaard) gebruikt – (zie foto 112)**
De afstand is **kleiner** dan bij een tegenstander met blote handen.
- **Tegenstander met een kort wapen – (zie foto 113)**
De afstand moet **groter** zijn dan bij een tegenstander met blote handen.
- **Tegenstander met een iets langer wapen – (zie foto 114)**
De afstand moet **nog groter** zijn dan bij een kort wapen (foto 113).
- **Tegenstander met een lang wapen – (zie foto 115)**
De afstand moet **nog verder vergroot** worden ten opzichte van foto 114.



Belangrijk:

Deze afstanden

moet je **met het oog kunnen inschatten**. Oefen dit daarom **regelmatig**, want het is een essentieel onderdeel van Aikido.

Taisabaki (体捌き) – Lichaamsbeweging en -controle

Taisabaki betekent letterlijk "lichaamsbeheersing" of "lichaamscoördinatie". Hoewel het in het dagelijks leven synoniem is met "beweging" of "handelen", heeft het in vechtkunsten een diepere betekenis: **efficiëntie**.

In Aikido is goede taisabaki gelijk aan winnen of verliezen.

Betekenis van "sabaki" (捌く):

In het dagelijks leven betekent sabaki "afhandelen", "beheren" of "gebruiken" – altijd met de connotatie van geen verspilling (bv. "Hij kan zijn werk goed sabaki – afhandelen").

In taisabaki betekent dit: beweeg zonder verspilling van energie of kracht.

Probleem in de moderne tijd:

Door de mechanisatie zijn de lichaamsbewegingen van mensen sterk verslechterd. Net zoals een machine roest als je hem niet gebruikt, verliest het menselijk lichaam zijn functionaliteit als het niet goed wordt gebruikt en onderhouden.

De sleutel tot goede taisabaki: de voeten

De manier waarop je je voeten gebruikt en de snelheid van je stappen bepalen of je taisabaki goed of slecht is.

Toepassing in Aikido:

Met goede taisabaki kun je: Aanvallen van de tegenstander ontwijken (links of rechts, soepel als een blad in de wind). De tegenstander lokken of misleiden. Snel naar voren springen om zelf aan te vallen.

Maai (afstand) en taisabaki zijn nauw verbonden: het is de voetwerk die je in staat stelt de juiste afstand te behouden.

Belangrijk principe:

Behoud altijd je balans tijdens het bewegen. Als je valt, is dat omdat één voet zijn balans verliest.

Hoe val je niet?

Zorg dat je gewicht gelijkmatig op beide voeten rust.

Als je bijvoorbeeld over je rechtervoet struikelt en je bovenlichaam naar voren kantelt, verstar dan niet dat maakt de val alleen maar erger.

Oplossing: Verplaats je voet naar voren op het moment dat je bovenlichaam kantelt. Dit geldt voor alle richtingen (voor, achter, links, rechts).

Regel: Als je bovenlichaam en voeten samenwerken, val je niet.

Metsuke (目付) – Blik en waarneming

Het tweede belangrijke element is je blik.

Definitie:

Metsuke betekent dat je altijd de bewegingen van jezelf en je tegenstander in je blikveld moet houden, hoe die ook veranderen.

Achterwaartse bewegingen

Mensen zijn gewend om vooruit te bewegen, maar niet om achteruit te gaan. Toch is achteruit bewegen essentieel voor goede taisabaki.

Oefening:

Oefen achterwaarts bewegen veel vaker dan voorwaarts.

Doel: Zorg dat je zo goed kunt achteruit bewegen dat je obstakels kunt ontwijken zonder te kijken (alsof je "ogen in je hielen" hebt).

Beloning: Wie goed kan achteruit bewegen, kan ook krachtig aanvallen.

Beweging in cirkels

Naast lineaire bewegingen (vooruit, achteruit, links, rechts) moet je ook cirkelvormige bewegingen beheersen.

Waarom?

Aikido-technieken zijn gebaseerd op cirkelvormige bewegingen (en undō). Net zoals bij hamerwerpen of het lasso gooien van een cowboy, kun je door centrifugale kracht (enshinryoku) te gebruiken enorme kracht genereren die je tegenstander verrast.

Basis: Voetwerk + heupdraai (koshi sabaki).

Praktische oefeningen voor taisabaki in het dagelijks leven

Als je alleen oefent, probeer dan deze situaties:

Deurdoorgang:

Open een deur een klein beetje en beweeg soepel naar de andere kant, alsof je lichaam in tweeën wordt gesplitst.

Drukke straat:

Loop door een menigte zonder iemand aan te stoten.

Openbaar vervoer:

Sta in een rijdende bus of trein zonder je vast te houden.

Al deze situaties trainen je taisabaki in het dagelijks leven.

Samenvatting: Wat is taisabaki?

Taisabaki is de kunst om aanvallen te ontwijken en tegelijkertijd een ideale positie in te nemen voor een tegenaanval.

Drie basisprincipes:

Snelheid en precisie: Verplaats beide voeten gelijktijdig in dezelfde richting, snel en accuraat.

De afstand tussen je voeten moet altijd gelijk blijven.

Blik en houding: Je navel moet altijd naar de tegenstander gericht zijn. Je blik moet de hele tegenstander omvatten.

Start met de dichtstbijzijnde voet:

Begin altijd met de voet die het dichtst bij de beoogde bewegingsrichting is.

Tsugiashi (継足) – Aaneengesloten stappen

Een fundamentele looptechniek in Aikido, de basis voor alle bewegingen (vooruit, achteruit, etc.).

Hoe oefen je tsugiashi?

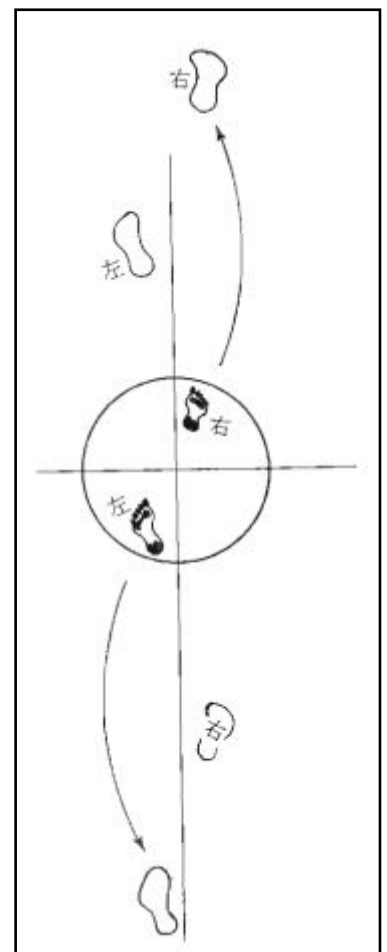
Vooruit: Begin met de rechtervoet, gevolgd door de linkervoet.

Achteruit: Begin met de linkervoet, gevolgd door de rechtervoet.

Oefen ook met de linkervoet vooruit.

Oefenopbouw: Begin met één stap vooruit, één stap achteruit, afwisselend.

Ga geleidelijk over op meerdere aaneengesloten stappen.



Basisoefeningen in Aikido (verplaatsing)

Basisoefening 1: Individuele oefening

Doel: Beheersing van basisbewegingen en posities.

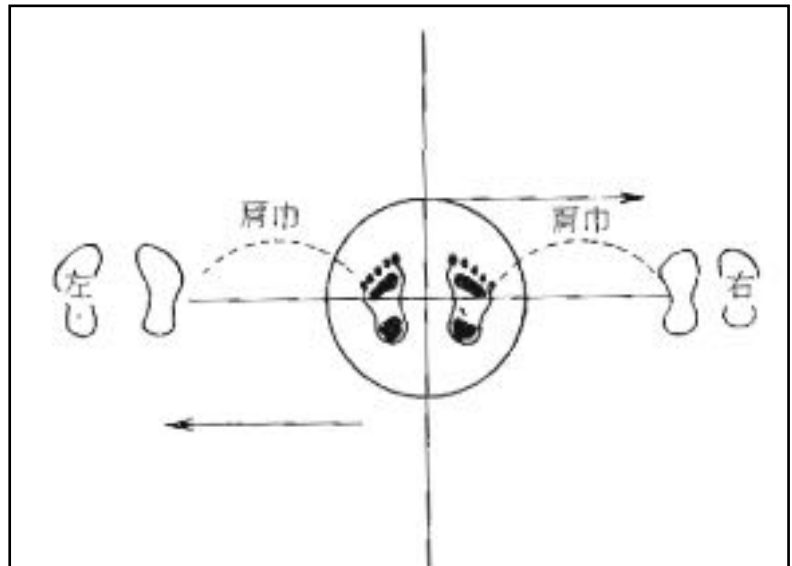
Vorbereiding:

- Teken een **kruis** op de grond.
- Sta in het **midden** in **natuurlijke basisstand** (自然本体, *Shizenhontai*).

Oefeningen:

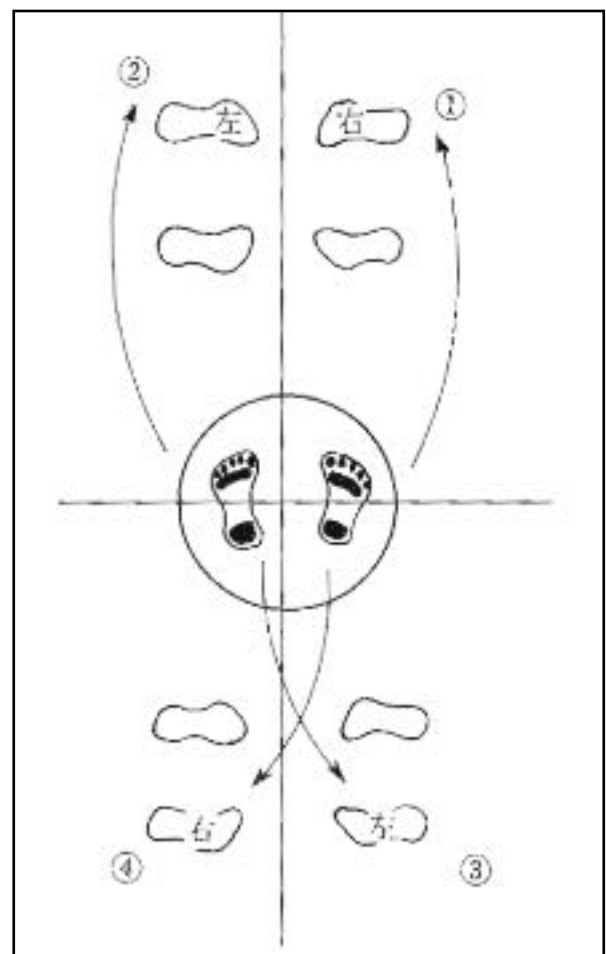
1 Zijwaartse bewegingen:

- **Naar rechts:**
Verplaats eerst je **rechtervoet**, gevolgd door je **linkervoet** (beweeg ongeveer een schouderbreedte).
- **Naar links:**
Verplaats eerst je **linkervoet**, gevolgd door je **rechtervoet**.



2 Diagonale bewegingen:

- **Rechtervoorwaarts:**
Zet je **rechtervoet** vooruit, maar **niet over de middenlijn**. Draai je lichaam naar links.
- **Linkervoorwaarts:**
Zet je **linkervoet** vooruit, maar **niet over de middenlijn**. Draai je lichaam naar rechts.
- **Rechterachterwaarts:**
Zet je **linkervoet** achteruit. Draai je lichaam naar links.
- **Linkerachterwaarts:**
Zet je **rechtervoet** achteruit. Draai je lichaam naar rechts.

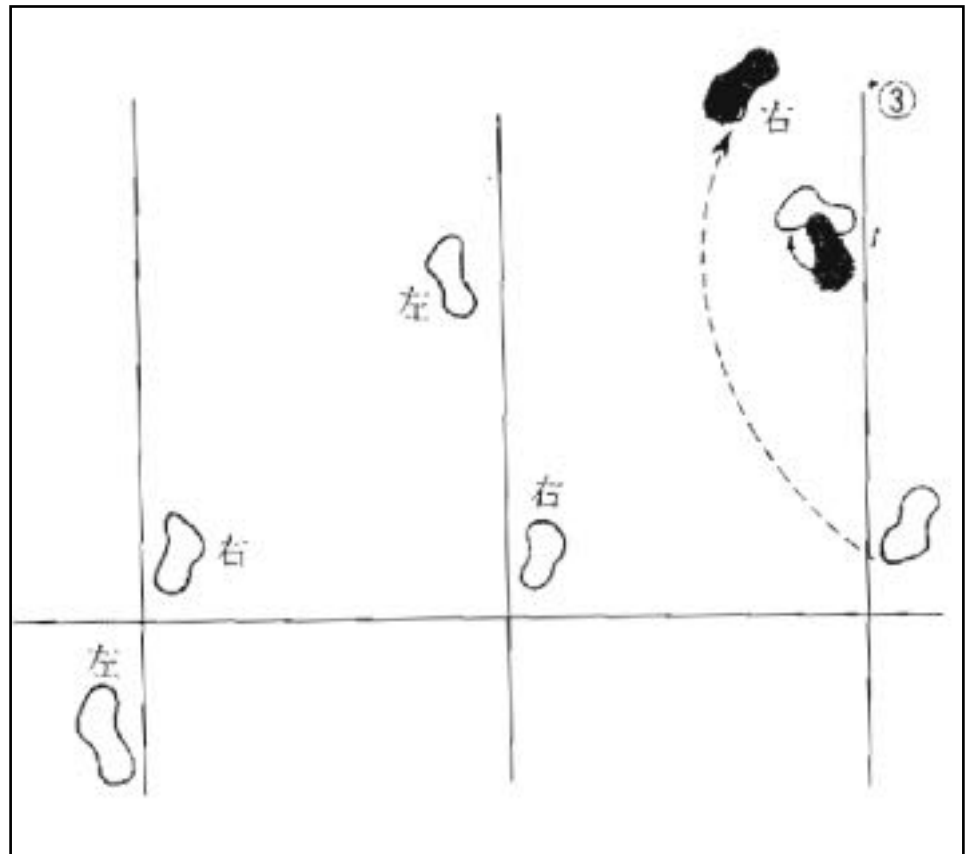


Tip: Bij het bewegen in een bepaalde richting, **duw de schouder aan dezelfde kant als de startvoet** naar voren.

3 Draai-oefening (転回の練習 –

Tenkai): Doel: Snel wisselen tussen linker- en rechterstand door een halve draai.

- **Vorbereiding:** Sta in **rechterstand**.
- **Stap 1:** Zet je **linkervoet** een stap naar voren.
- **Stap 2:** Draai je **linkerteen** naar links en open je **linkerhiel**. Trek je **rechterschouder** ver naar achteren terwijl je **snel** in **linkerstand** komt.
- **Herhaal** voor de andere kant.



Opmerking:

Oefen deze drie basisbewegingen **herhaaldelijk** tot je ze met vertrouwen kunt uitvoeren. Daarna kun je overgaan op oefeningen **met een partner**.

Basisoefening 2: Oefeningen met een partner (相对練習)

Doel: Toepassen van basisbewegingen in interactie met een tegenstander.

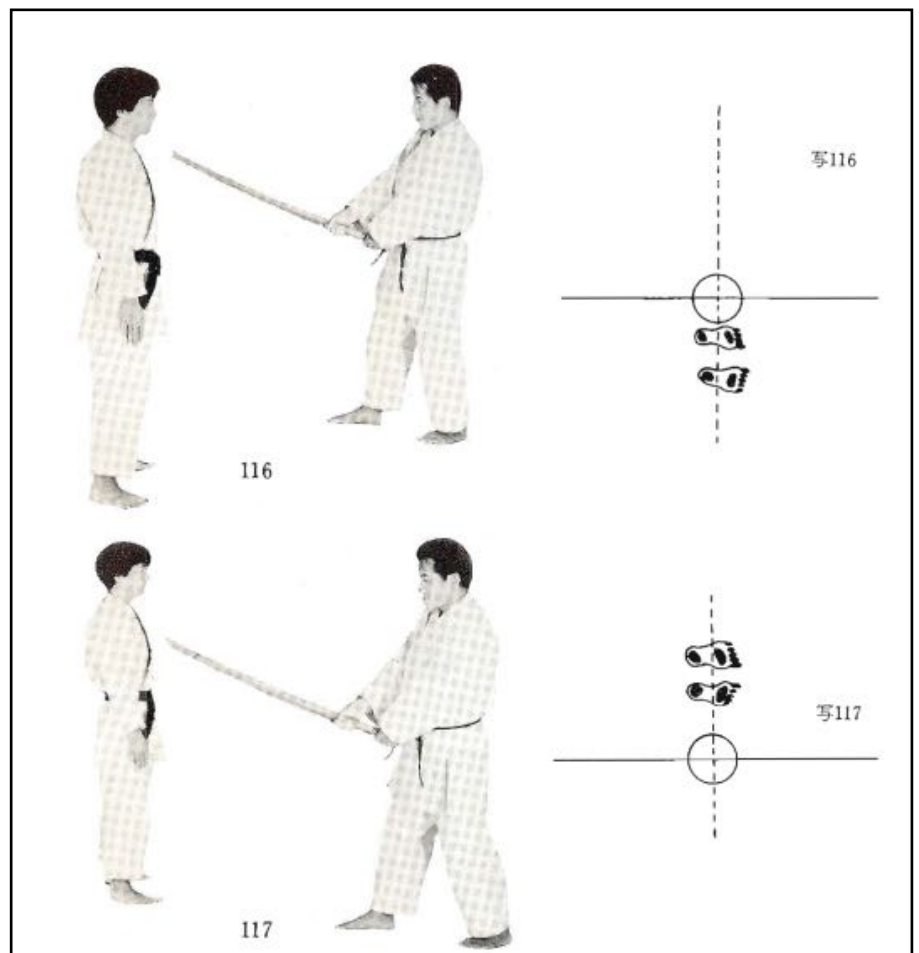
Vorbereiding:

- Partner **A** houdt een **wapen** (bijv. een zwaard of stok).
- Partner **B** staat tegenover **A** op **zwaardafstand** in **natuurlijke basisstand** (自然本体).

Tip: Oefenen met een wapen in de hand van je partner **versnelt de leercurve** in vergelijking met oefenen met blote handen.

Oefeningen:

- 1 Aanval naar rechts ontwijken** (zie foto 116).
- 2 Aanval naar links ontwijken** (zie foto 117).



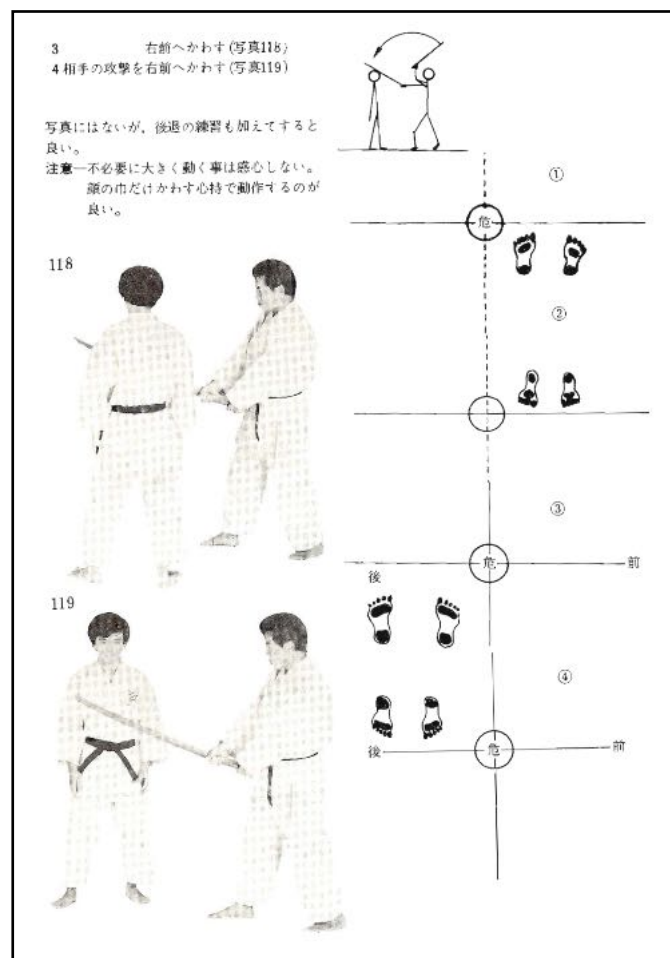
3 Aanval naar rechtsvoor ontwijken (zie foto 118).

4 Aanval naar linksvoor ontwijken (zie foto 119).

Extra: Voeg ook achterwaartse bewegingen toe aan je oefeningen.

Belangrijke opmerkingen:

- **Beweeg niet onnodig groot.** Een kleine beweging (bijv. de breedte van je gezicht) is voldoende.
- **Blijf compact en efficiënt.**



Basisoefening 3: Ontwijken met aanvalsvoorbereiding

Doel: Ontwijken terwijl je je eigen aanvalspositie verbetert.

Belangrijke punten:

- 1 **Positie:** Sta altijd in een **45-graden hoek** ten opzichte van je tegenstander.
- 2 **Houding:** Neem een **linker- of rechterhalfstand** (半身, *Hanmi*).

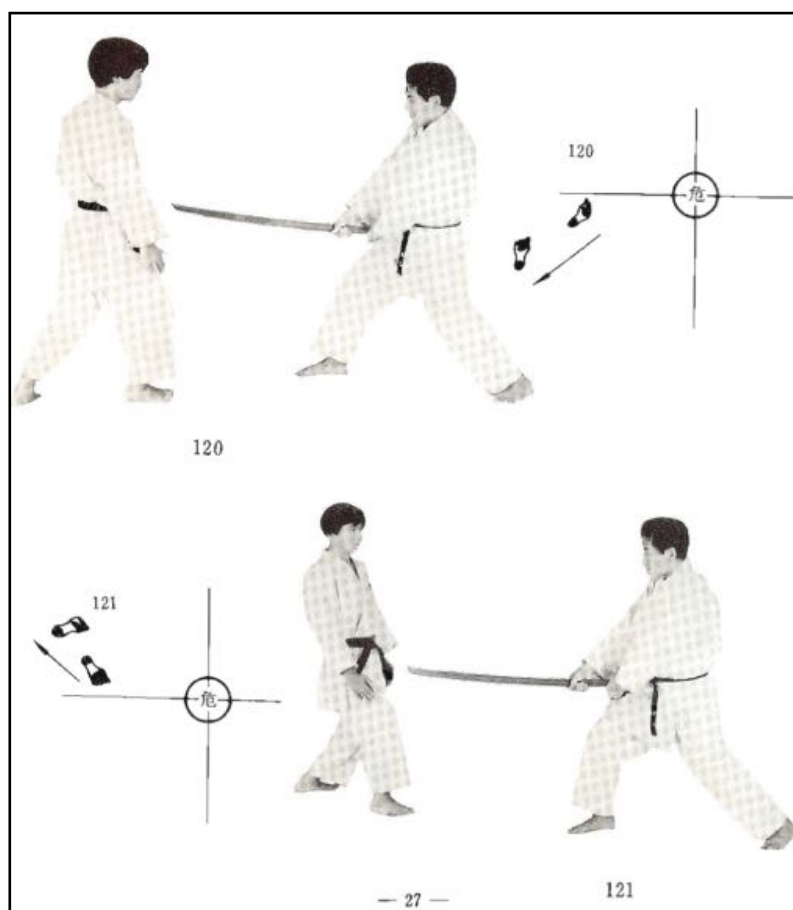
Oefeningen:

1 (Foto 120)

- **Vorbereiding:** Partner **A** (met wapen) staat tegenover **B** op zwaardafstand in natuurlijke basisstand.
- **A** valt aan met een **rechte stoot**.
- **B** neemt een **rechterhalfstand** en ontwijkt **45 graden naar rechtsachter**.

2 (Foto 121)

- **B** neemt een **rechterhalfstand** en ontwijkt **45 graden naar linksachter**.



3 (Foto 122)

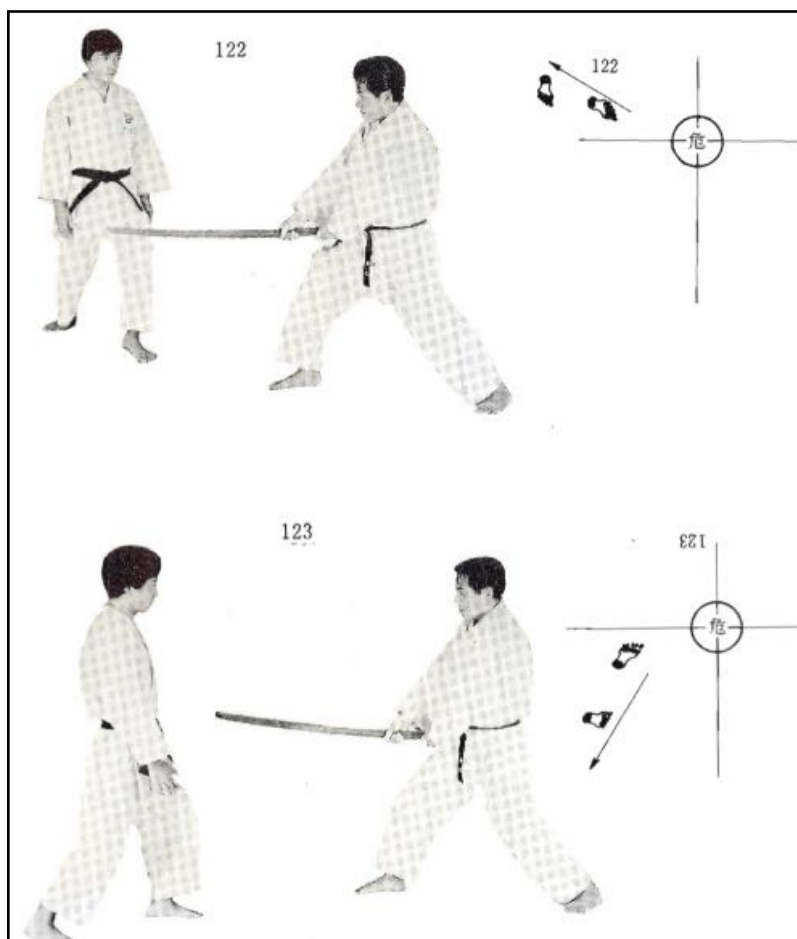
- **B** neemt een **linkerhalfstand** en ontwijkt **45 graden naar linksvoor**.

4 (Foto 123)

- **B** neemt een **linkerhalfstand** en ontwijkt **45 graden naar rechtsachter**.

Opmerking:

- **Ontwijk niet te ver.** Een kleine beweging (bijv. de breedte van je gezicht) is voldoende om de aanval te vermijden **zonder je eigen aanvalsafstand te verliezen**.



Basisoefening 4: Ontwijken met halve draai en inzet

Doel: Ontwijken door een **halve draai** terwijl je **inzet voor een tegenaanval** (bijv. door naar voren te springen of achteruit te springen).

Belangrijke punten: Draai je **lichaam** zoveel mogelijk in een **halfstand (半身)** tijdens het ontwijken.

Vorbereiding: Partner **A** (met wapen) staat tegenover **B**.

Oefeningen:

1 (Foto 124)

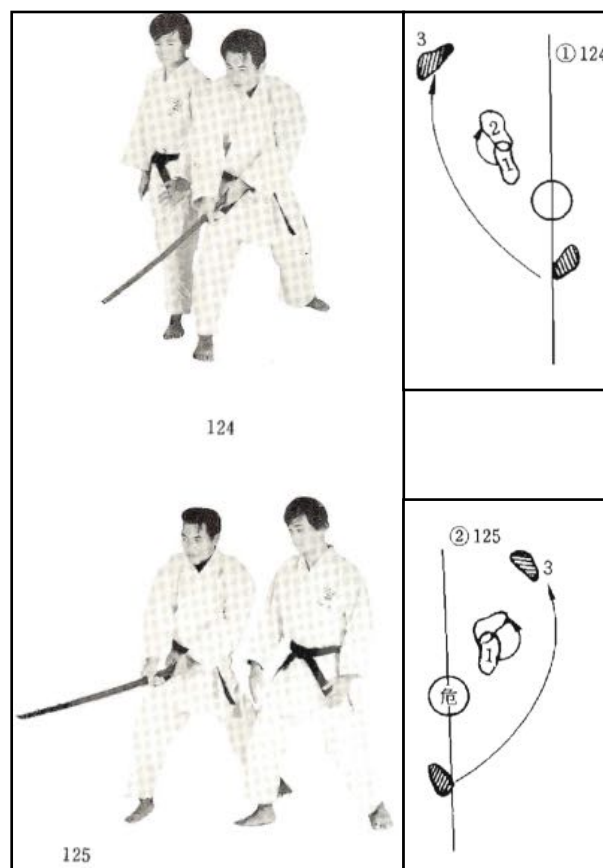
- **A** doet alsof hij diep aanvalt en zet een stap naar voren.
- **B** zet zijn **linkervoet** schuin naar voren.
 - Draai op de **bal van je linkervoet** en neem **snel een linkerhalfstand**.

2 (Foto 125)

- **A** herhaalt de aanval.
- **B** zet zijn **rechtervoet** schuin naar voren.
 - Draai op de **bal van je rechtervoet** en neem **snel een rechterhalfstand**.

Tip:

- Bij het verplaatsen van je voet, **trek de schouder aan dezelfde kant krachtig naar achteren**. Dit helpt bij het draaien en stabiliseren van je houding.

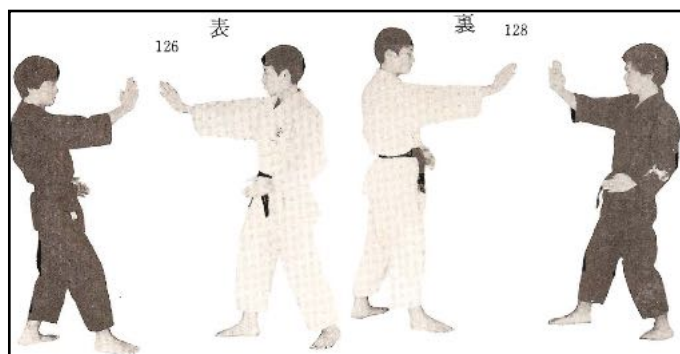


Uitleg bij de foto's

Kleding en rollen:

De persoon in zwarte kleding (黒衣) is de ontvanger (受, Uke) – degene die de techniek ondergaat.
De persoon in witte kleding (白衣) is de uitvoerder (取, Tori) – degene die de techniek toepast.

Uitleg van: 左一表側、右一裏側 (*Hidari – Omote-gawa, Migi – Ura-gawa*)



- **左 (Hidari) – 表側 (Omote-gawa):**

De **linkerfoto** toont de techniek vanaf de **voorkant** (*omote*).

Omote (表) betekent letterlijk "voorkant" of "zichtbare kant". Dit is de **standaard, directe**

uitvoering van de techniek, waarbij je de bewegingen van Tori en Uke vanaf de **voorzijde** ziet.

- **右 (Migi) – 裏側 (Ura-gawa):**

De **rechterfoto** toont dezelfde techniek, maar vanaf de **achterkant** (*ura*).

Ura (裏) betekent "achterkant" of "verborgen kant". Dit is vaak een **alternatieve of omgekeerde uitvoering** van de techniek, waarbij je de bewegingen vanaf de **achterzijde** of een andere hoek ziet.

Soms is deze indeling **omgekeerd**



Close-ups:

De close-up foto's benadrukken de basisbewegingen van de techniek of specifieke belangrijke punten.

Notatie:

Voor de uitleg gebruikt men Tori en Uke (geen vertaling).

Startpositie:

Beide partijen beginnen altijd in rechterstand (右相構え) tegenover elkaar.

(Dit betekent dat beide partijen hun rechtervoet naar voren hebben.)

Uitleg:

Alle uitleg in de tekst betreft alleen de rechterkant-technieken (右技).

Oshitaoshi (押倒し) – Duw- en neerhaaltechniek

Startpositie (Foto 126 en 128):

Tori en Uke staan tegenover elkaar.

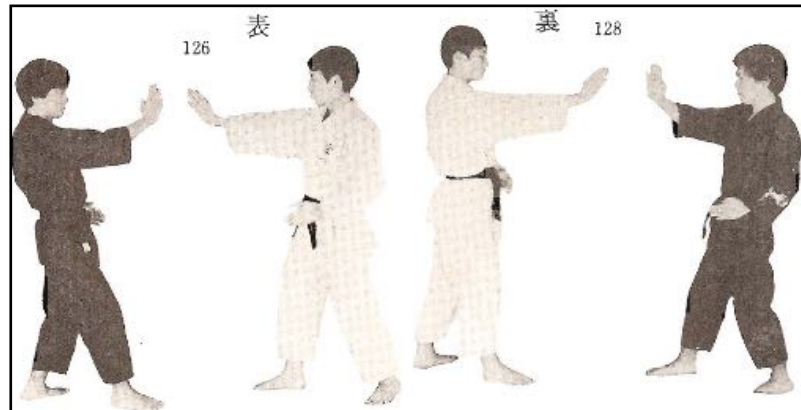
Beide nemen een rechter halfstand aan.

Rechterhand wordt ter hoogte van het gezicht geplaatst.

Afstand: Één stap.

Doel van de techniek:

De elleboog van Uke onder druk zetten, zijn balans verstoren en hem voorover naar beneden duwen om zijn beweging te beperken.

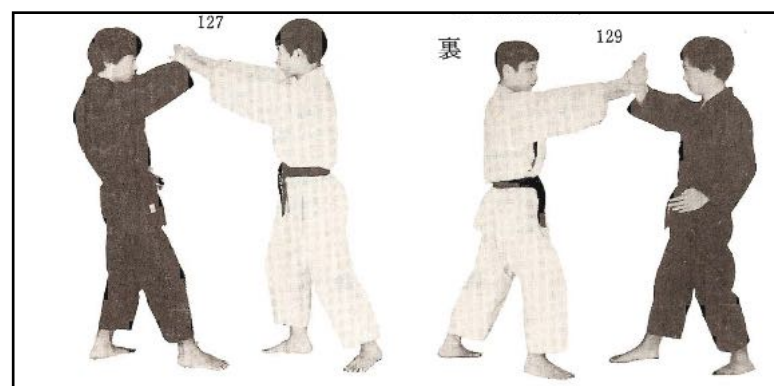


Stapsgewijze uitvoering door Tori:

(Foto 127 en 129): Grijpen van de pols

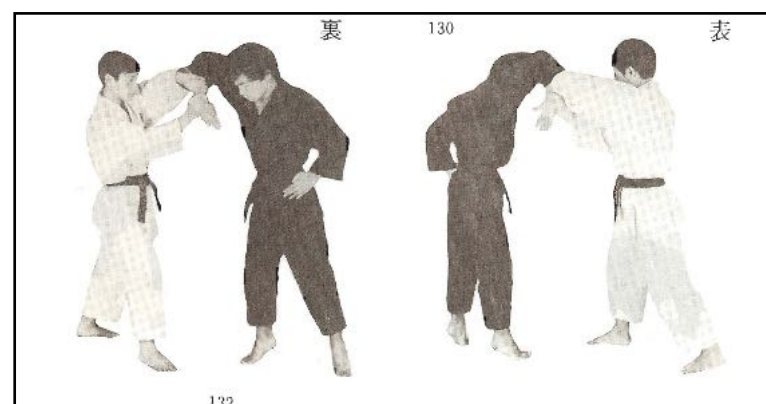
Sluit je beide handen stevig tegen elkaar (zie foto 132).

Pak Uke's rechterpols vast alsof je hem 45 graden naar rechtsvoor duwt, terwijl je één stap naar voren doet. Belangrijk: Knijp met name je beide pinken goed aan.



(Foto 130): Elleboog 90 graden omhoog duwen

Terwijl je één stap terug doet over dezelfde lijn, rol Uke's arm naar voren en duw zijn elleboog omhoog in een hoek van 90 graden.



(Foto 131): Verplaats je linkerhand naar Uke's elleboog
 Schuif je linkerhand naar Uke's elleboog.
 Plaats je duim onder het ellebooggewricht en leg je handpalm volledig over Uke's ellebooggewricht.
 Strek je eigen ellebogen uit.

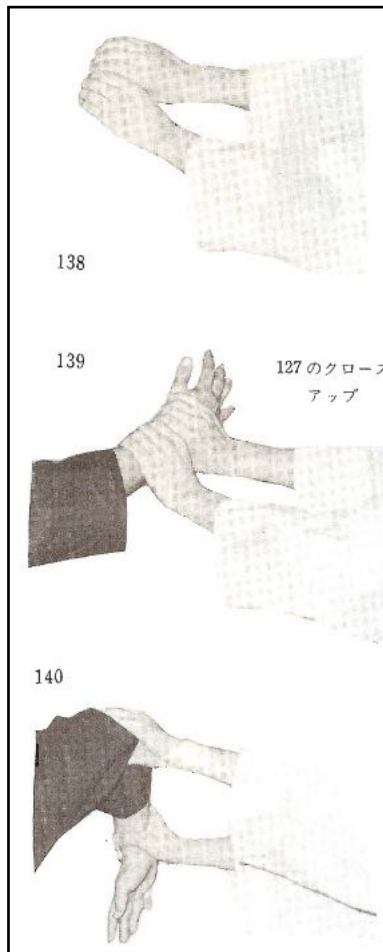
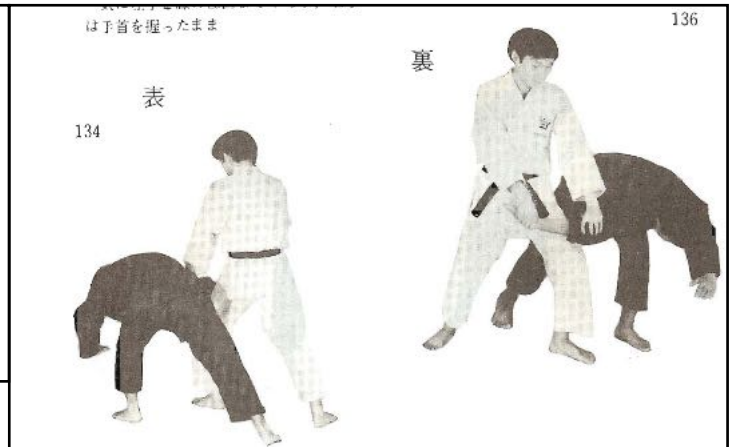
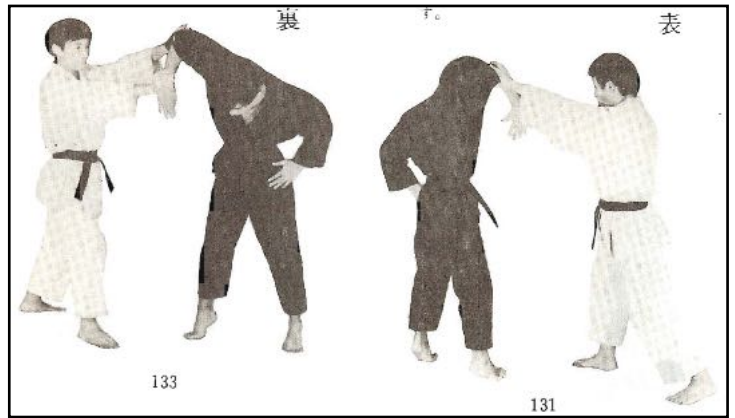
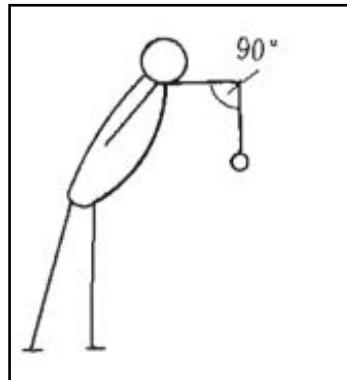
(Foto 134 en 136): Elleboog naar kniehoogte duwen
 Zet je linkervoet 45 graden naar voren voor Uke.
 Duw in één vloeiende beweging Uke's elleboog naar de hoogte van je knie met je linkerhand.
 Houd Uke's pols vast met je rechterhand.

(Foto 135 en 137): Uke volledig voorover neerhalen
 Houd je rechterknie in een stompe hoek en beweeg naar de positie van Uke's rechterpols.

Beweeg 45 graden naar voren tot Uke volledig plat op de grond ligt.

Zorg dat de hoek tussen Uke's lichaam en arm groter is dan 90 graden.

Belangrijk: Je hele lichaam mag niet naar voren leunen.
 Het geheim is om Uke's pols vast te zetten op kniehoogte.



Rol van Uke:

Fout: Weerstand bieden of tegenwerken is niet toegestaan.

Stappen:

(Foto 126): Sta tegenover Tori.

(Foto 127): Doe één stap naar voren.

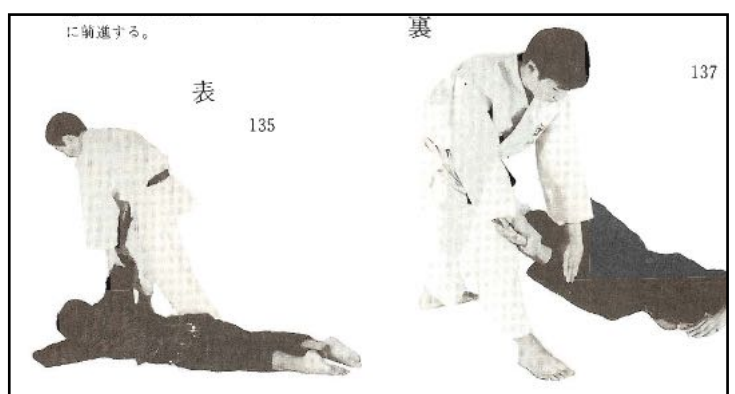
(Foto 130): Volg Tori's beweging (buig je elleboog licht en verplaats je gewicht naar je tenen).

(Foto 134): Laat je verder naar voren vallen.

(Foto 135):

Val volledig voorover, met je gezicht naar links.

Plaats je linkerhand naast je gezicht en sla tweemaal met je hand op de grond als teken van overgave.



Belangrijke punten voor Uke:

Timing is cruciaal: Te snel of te langzaam reageren is fout.

Oefen herhaaldelijk om de juiste timing voor meewerken te leren.

Niet te vroeg reageren: Wacht tot Tori de techniek volledig initieert.

Niet overdreven bewegen: Blijf natuurlijk en gecontroleerd.

Belangrijke punten voor Tori:

Lijn van kracht: Je werkhand (actieve hand) moet altijd in één lijn met je navel blijven.

Beslissend moment: 90% van de techniek is afgerond in stap 136.

Strek je beide ellebogen volledig uit.

Zorg dat Uke's armhoogte bij de pols hoger is dan bij de elleboog.

Hikitaoshi (引倒し) – Trektechniek om voorover te werpen

Algemene beschrijving:

Een techniek waarbij je Uke's ellebooggewricht onder druk zet, zijn balans verstoort en hem voorover trekt terwijl je een boogvormige beweging maakt, om hem uiteindelijk plat op de grond te werpen en zijn beweging te blokkeren.

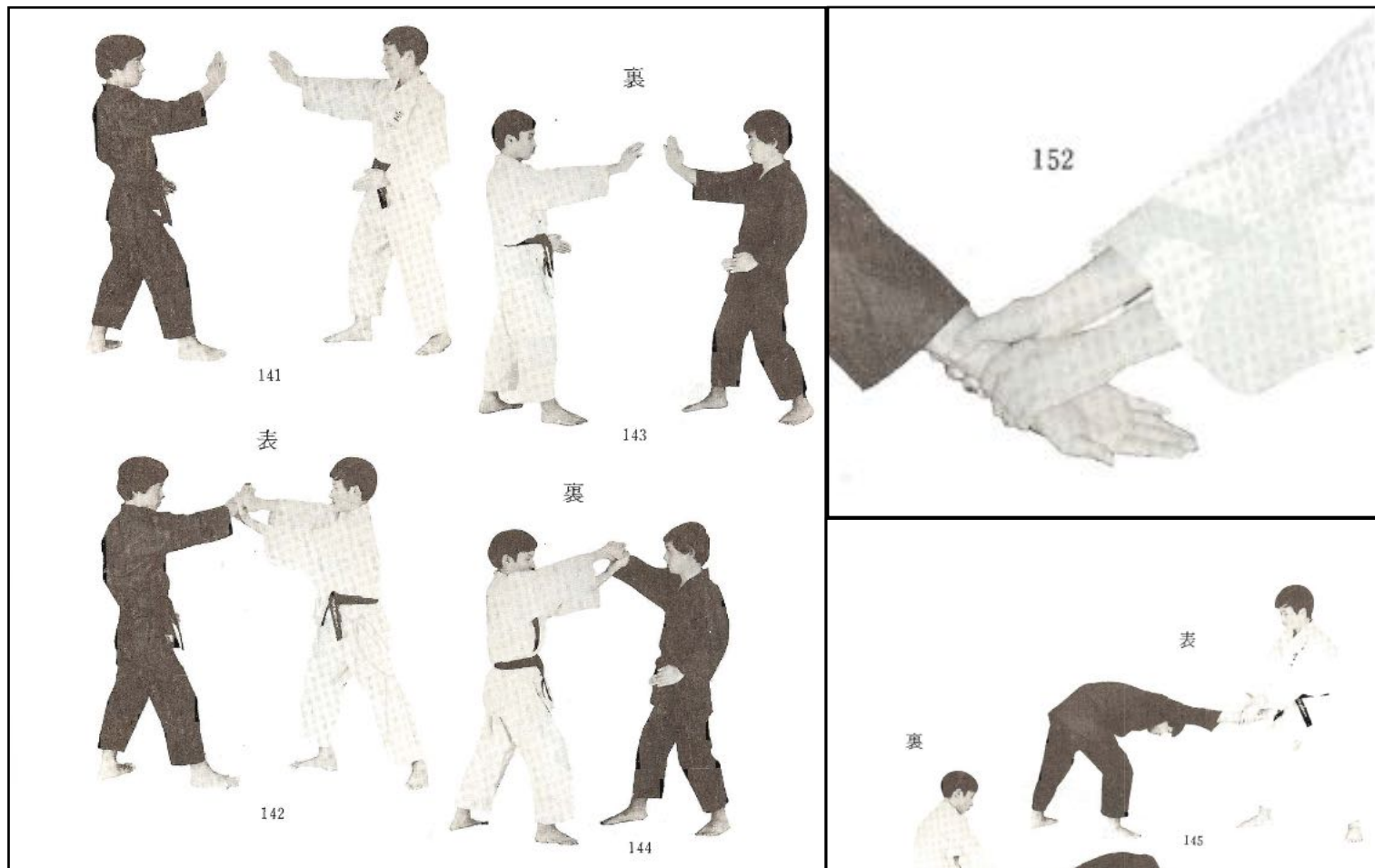
Stapsgewijze uitvoering door Tori:

(Foto 141 - 143): Startpositie - Tori en Uke staan tegenover elkaar in rechter halfstand (右半身の相構え).

(Foto 142 - 144): Grijpen van de pols

Sluit je beide handen stevig tegen elkaar (zie foto 152).

Pak Uke's rechterpols vast alsof je hem 45 graden naar voren duwt, terwijl je één stap naar voren doet.



(Foto 145-147): Uke naar voren trekken

Draai je beide handen in een cirkelvormige beweging (als een klok), met je linkerhandpalm naar beneden gericht.

Trek Uke naar voren terwijl je één grote stap achteruit doet.

Houd je handen voor je navel, met de handen iets uit elkaar.

(Foto 146-148): Rechterhand omhoog brengen

Houd je linkerhand vast op navelhoogte.



(Foto 149-150): Uke voorover naar beneden trekken en neerhalen

Laat je rechterhand zakken tot aan Uke's ellebooggewricht, terwijl je zijn pols licht omhoog houdt.

Blijf achteruit bewegen tot Uke volledig plat op de grond ligt.

Trek Uke's arm zo ver dat de hoek tussen zijn arm en lichaam een stompe hoek wordt.

Belangrijke punten voor Tori:

Sleutelmoment: Foto 145-147 is cruciaal.

Leer de cirkelvormige beweging van je handen goed onder de knie.

Beweging: De boogvormige, cirkelvormige beweging van je handen is essentieel voor het succes van de techniek.

Rol van Uke:

(Foto 141-143): Startpositie - Sta tegenover Tori.

(Foto 142-144): Eén stap naar voren

Doe één stap naar voren.

Voorover vallen

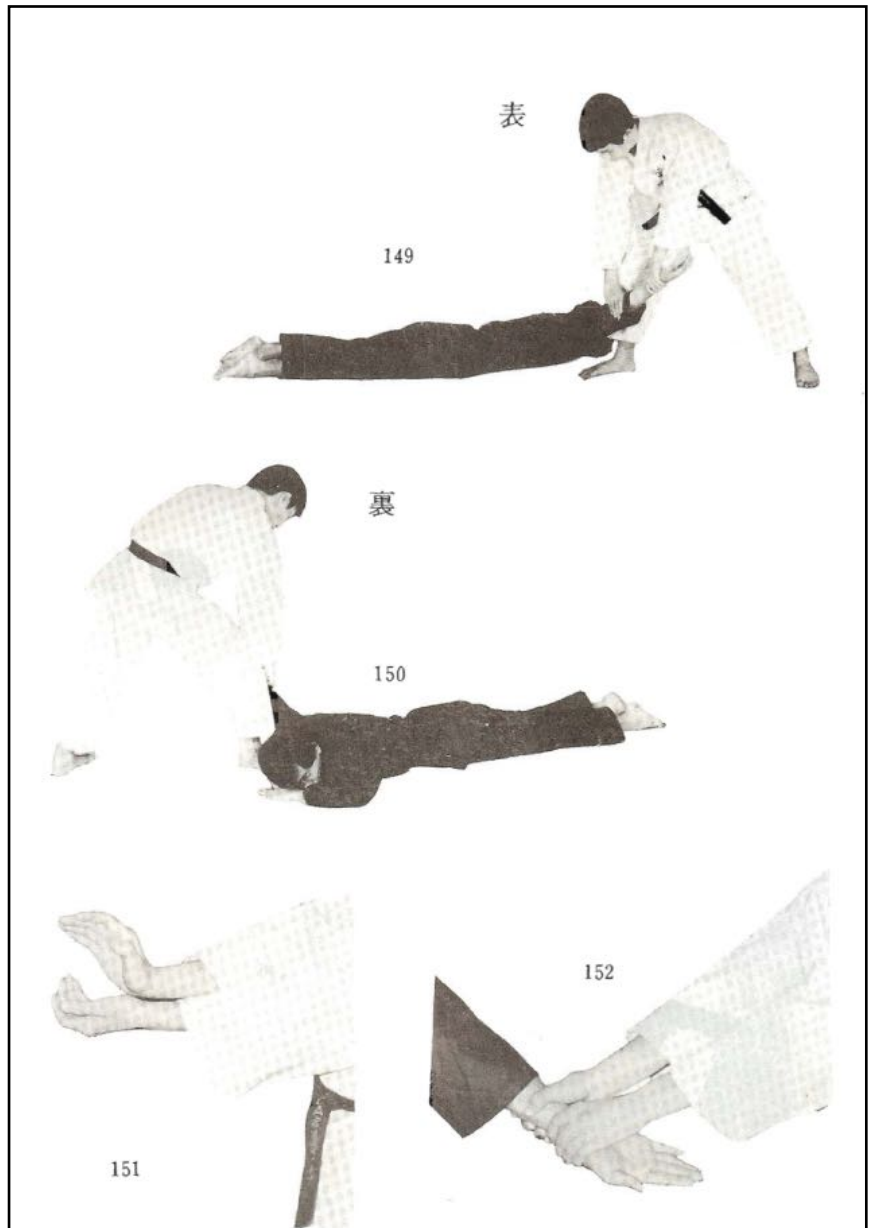
Volg Tori's trekkende beweging en laat je lichaam voorover vallen.

Verplaats je voeten naar voren tot je linkerhand de grond raakt.

(Foto 150): Volledig voorover vallen

Val volledig voorover tot je plat op de grond ligt, met je gezicht naar links.

Plaats je rechterhand naast je gezicht en sla 1-2 keer op de grond als teken van overgave ("matta"), zodat Tori het ziet.



Belangrijke punten voor Uke:

Meewerken: Volg Tori's beweging natuurlijk en zonder weerstand.

Valtechniek: Zorg dat je gecontroleerd valt en je handen op de juiste manier plaatst om de val op te vangen.

Close-ups (Foto's 151 en 152):

Deze foto's tonen details van foto 142-144, met name het grijpen van Uke's pols door Tori.

Kotehineri ① – Polsdraai (eerste variant)

Algemene beschrijving:

Een techniek waarbij je Uke's polsgewricht draait op een manier dat hij onvermijdelijk voorover valt, om zijn beweging te blokkeren.

Waarschuwing: Gewrichten, vooral aan de uiteinden van ledematen (zoals de pols), zijn kwetsbaar en gevoelig voor blessures. Wees uiterst voorzichtig tijdens het oefenen.

Vergelijking: De basisbewegingen lijken op die van Oshitaoshi (押倒し).

Startpositie:

Tori en Uke staan tegenover elkaar in rechter halfstand.

Stapsgewijze uitvoering door Tori -

(Foto 153): Grijpen van de pols

Doe één stap naar voren en pak met je linkerhand Uke's pols vast, alsof je hem voor je gezicht duwt.

(Foto 154): Grijpen van de handpalm

Plaats Uke's rechterhandpalm stevig in je rechterhand, vanaf de pinkkant.

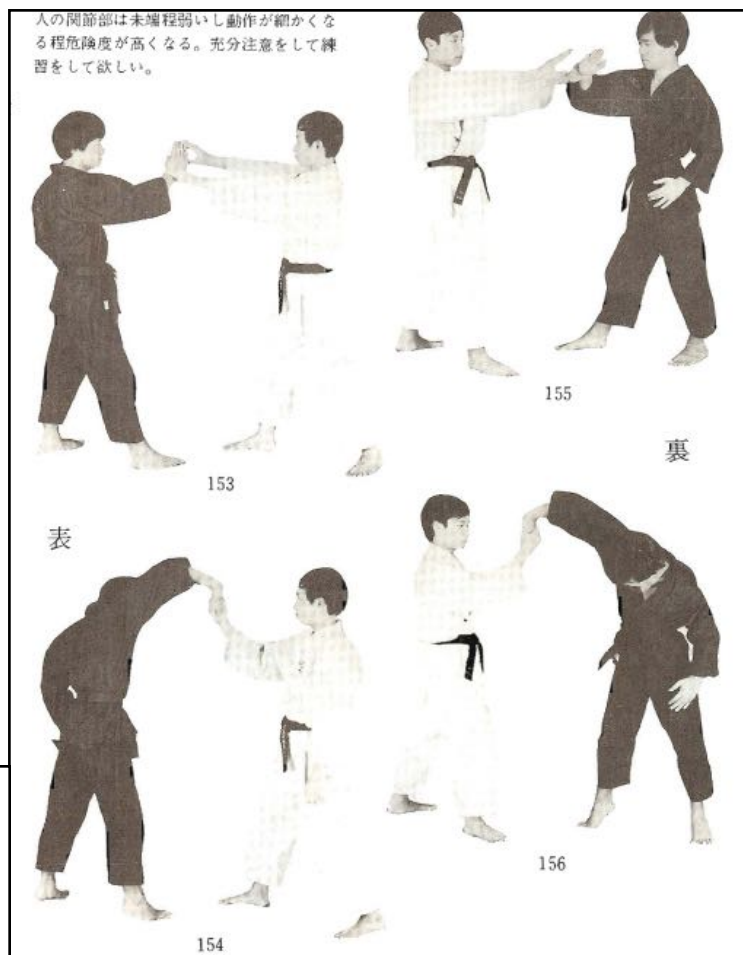
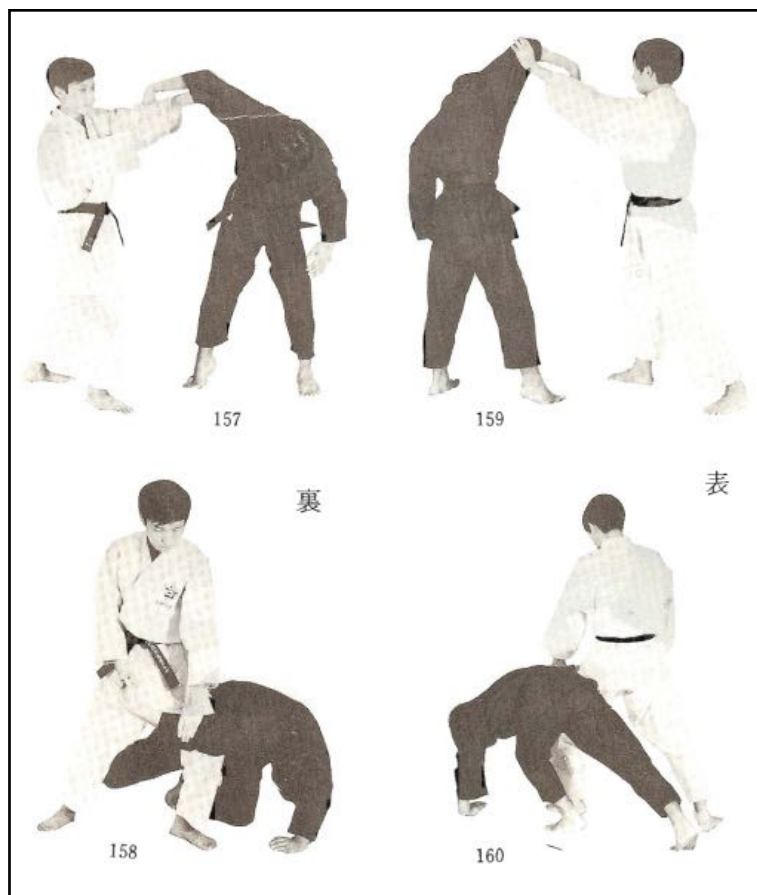
Houd Uke's hand voor je gezicht.

(Foto 157): Verplaats je linkerhand naar Uke's elleboog

Schuif je linkerhand naar Uke's elleboog.

(Foto 158): Beweeg linkerhand en linkervoet naar voren

Verplaats je linkerhand en linkervoet naar voren.



(Foto 161): Fixeren van Uke's polsgewricht

Draai zachtjes aan Uke's pols tot zijn linkerhandpalm naar boven wijst.

Fixeren: Druk je eigen handrug stevig tegen je rechterknie.

De rest van de uitvoering (behalve de polsbeweging) is identiek aan Oshitaoshi.

Belangrijke punten voor Tori (Foto's 163 en 164):

(Foto 163 – Close-up van 154):

Zorg dat Uke's handpalm en Tori's gezicht op één lijn liggen (recht tegenover elkaar).

Tori's pols moet naar voren steken (alsof je Uke's hand naar voren duwt).

(Foto 164 – Close-up van 162):

Tori's handrug moet stevig tegen de knie gedrukt zijn.

Uke's handpalm moet volledig naar boven gericht zijn.

Rol van Uke:

(Foto 155): Eén stap naar voren

Doe één stap naar voren.

(Foto 156): Gewichtsverplaatsing naar voren

Volg Tori's beweging door je pols en elleboog te buigen. Verplaats je zwaartepunt naar je tenen.

(Foto 159): Verdere gewichtsverplaatsing

Laat je zwaartepunt verder naar voren kantelen.

(Foto 160): Linkervoet naar voren, linkerhand op de grond

Volg Tori's duw door je bovenlichaam voorover te laten vallen.

Zet je linkervoet naar voren en plaats je linkerhand (vingers naar binnen gericht) stevig op de grond.

(Foto 161): Volledig voorover vallen

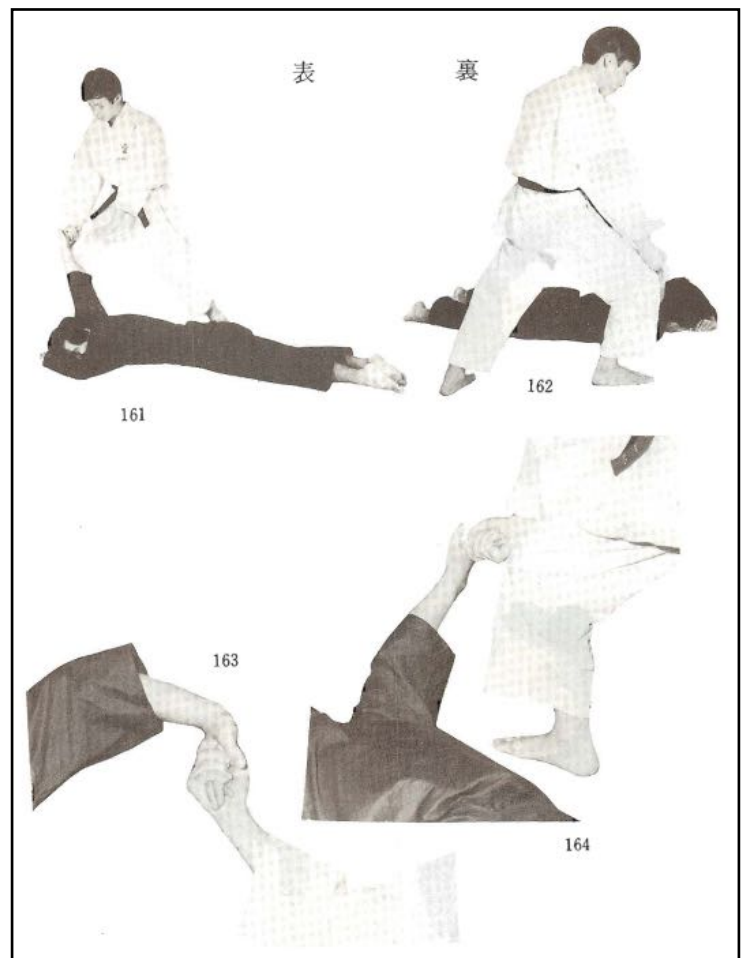
Val volledig voorover (net als bij Oshitaoshi).

Geef het overgave-signaal ("matta").

Belangrijke punten voor Uke:

Wees voorzichtig: Gewrichten aan de uiteinden (zoals de pols) zijn kwetsbaar. Bied geen weerstand en werk mee met Tori's beweging.

Valtechniek: Zorg voor een gecontroleerde val en plaats je handen correct om blessures te voorkomen.



Kotehineri (小手ひねり) ② – Polsdraai (tweede variant)

Algemene beschrijving:

Een techniek waarbij je tijdens Kotehineri ① je greep wisselt en Uke naar voren trekt om hem uit balans te brengen en zijn beweging te blokkeren. Deze techniek lijkt op Hikitaoshi (引倒し), met als enige verschil de polsbeweging. De rest van de uitvoering is identiek aan Hikitaoshi.

Stapsgewijze uitvoering door Tori:

(Foto 165): Grijpen van de pols

Tori doet één stap schuin naar rechtsvoor en pakt Uke's linkerpols vast om zijn balans naar voren te verstoren.

(Foto 166): Grijpen van de handpalm

Plaats Uke's handpalm in je eigen hand, net zoals in Foto 154 (Kotehineri ①).

Draai de pols (Kote Hineri).

(Foto 169): Greep wisselen

Wissel je greep: Plaats je duim stevig tussen Uke's duim en wijsvinger.

Leg je vier vingers aan de pinkkant van Uke's hand en trek naar buiten.

(Foto 172): Uke naar voren trekken

Til je rechterhand omhoog en druk recht naar beneden op Uke's ellebooggewricht, terwijl je groot achteruit stapt.

(Foto 173): Uke volledig voorover neerhalen

Zorg dat Uke's elleboog, je rechterknie, Uke's pols en je navel op één lijn liggen.

Fixeren: Houd de druk licht maar effectief aan.

Belangrijk punt voor Tori:

Zorg dat je duim stevig op de juiste plek op Uke's pols ligt.

Rol van Uke:

De bewegingen en valtechniek zijn identiek aan Hikitaoshi (zie foto's 141–150).

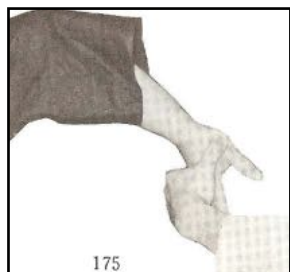
Belangrijk: Omdat de druk op het gewricht aan het uiteinde van de arm komt, moet Uke absoluut geen weerstand bieden.

Close-up (Foto 175 – van Foto 169):

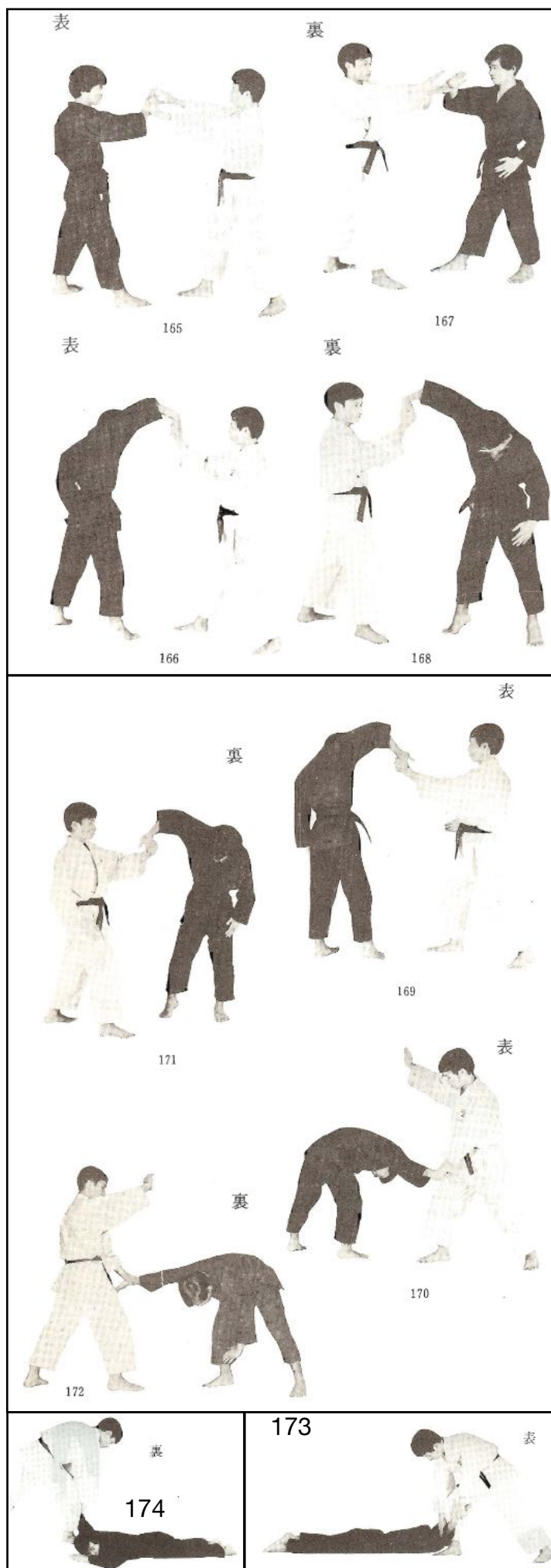
Duim: Druk je duim naar buiten.

Vier vingers: Trek je vier vingers naar binnen.

Belangrijk: Zorg dat je duim stevig blijft zitten, omdat deze gemakkelijk kan wegglijden.



175



Tenkai Kotehineri (転回小手ひねり) –

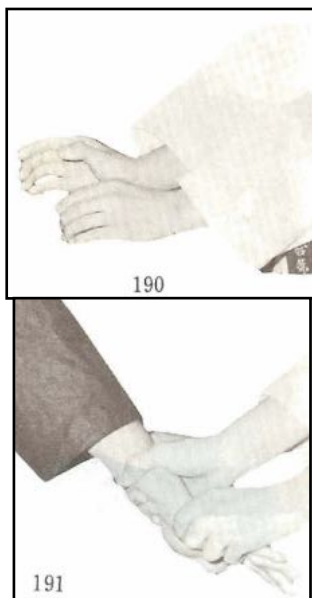
Draaiende polsdraai

Algemene beschrijving:

Een techniek waarbij Tori zijn lichaam draait en vervolgens Kotehineri ② toepast om Uke's beweging te blokkeren en controle te houden.

De startpositie Tori en Uke tegenover elkaar.
Stapsgewijze uitvoering door Tori:

(Foto's 190 & 191 – Close-up van Foto 176):
Tori's rechterhand moet Uke's pols stevig vasthouden. Tori's linkerhand moet Uke's handpalm (tussen duim en wijsvinger) stevig grijpen.



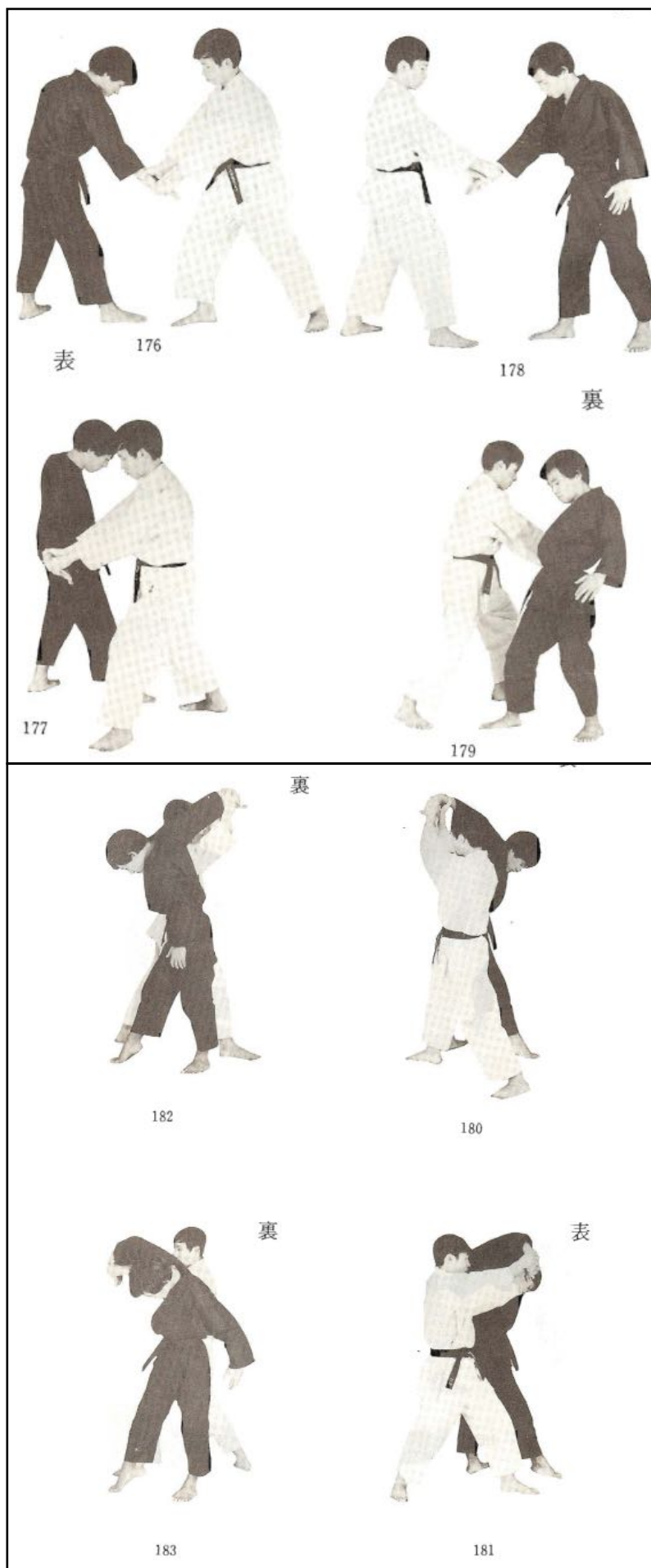
(Foto 176): Grijpen van Uke's rechterpols
Linkerhand (zie Foto 191) onder, rechterhand
boven, beide handen stevig tegen elkaar.
Grijp Uke's pols terwijl je je handen van
gezichtshogte naar navelhoogte verlaagt.

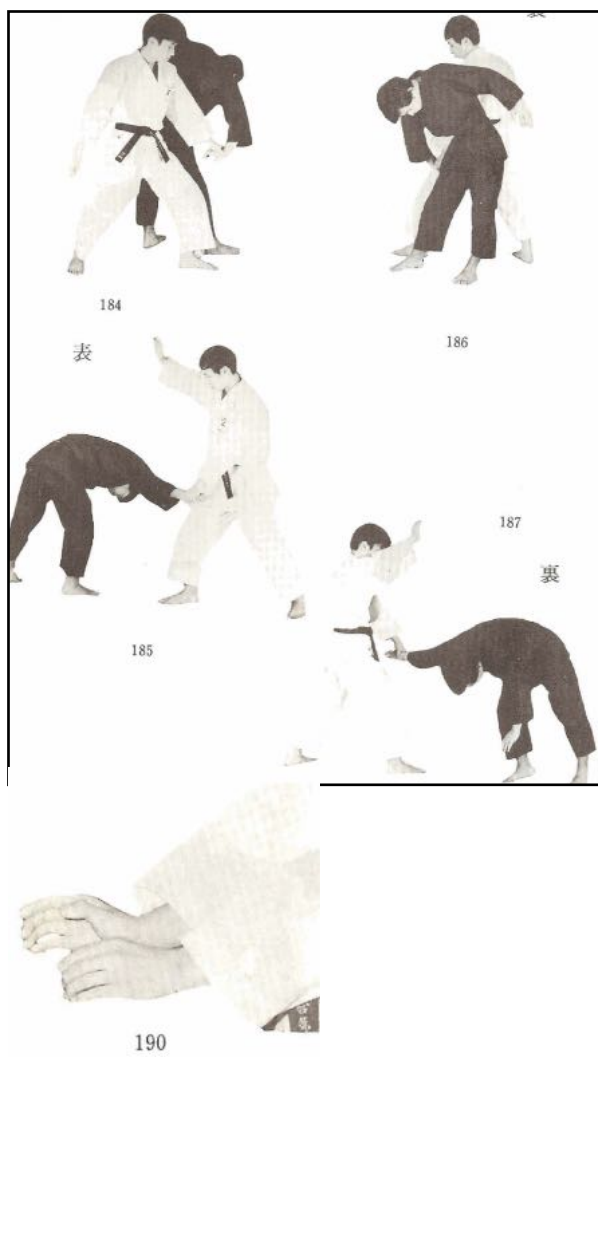
(Foto 177): Balans verstoren naar Uke's
rechterhiel
Zet je linkervoet groot in een hoek van 45 graden
naar links. Druk Uke's rechterarm naar beneden
en verstoort zijn balans naar zijn rechterhiel.

(Foto 180): Begin met voorover trekken
Zwaai je beide handen omhoog boven je hoofd en
zet je rechtervoet tussen Uke's voeten.

(Foto 181): Draai en kijk in dezelfde richting als
Uke

Draai krachtig naar links op de bal van je voeten, zodat je in dezelfde richting kijkt als Uke.
Houd je beide handen voor je gezicht (Uke's elleboog in een hoek van 90 graden).

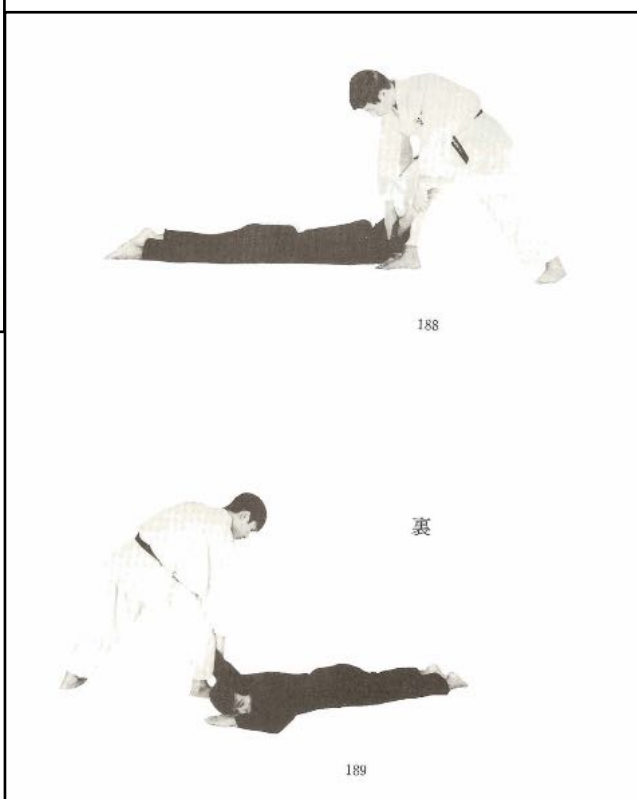




(Foto 184): Voorover kantelen
Laat je rechterhand los en verlaag je linkerhand naar navelhoogte.
Til Uke's pols licht op alsof je alleen zijn pols optilt.

(Foto 185): Verdere draai
Zet je rechtersoet licht naar voren en draai snel naar links om voor Uke te komen.

(Foto 188): Volledig controleren



De uitvoering is identiek aan Foto 174 (Kotehineri ②).

Belangrijke punten voor Tori:

Draaitechniek: Zorg voor een volledige draai van de voeten en leg accent op het naar achteren trekken van je schouders.

Rol van Uke:

Volg Tori's bewegingen natuurlijk en zonder weerstand.

(Foto 183): Techniek is afgerond

Geef het overgave-signaal ("matta").

(Foto 187): Voorover vallen

Val voorover en plaats je linkerhand op de grond.

Zorg dat je timing niet te vroeg is en volg Tori's bewegingen goed.

Wakigatame (腋固め) – Okselklem

Algemene beschrijving:

Deze techniek is uniek in Aikido. In tegenstelling tot de meeste Aikido-technieken, die gewrichten in hun natuurlijke bewegingsrichting buigen, probeert Wakigatame het ellebooggewricht in de tegenovergestelde richting te buigen, waar het niet natuurlijk buigt. Dit maakt het een gevaarlijke techniek die uiterste voorzichtigheid vereist.

Belangrijke waarschuwing:

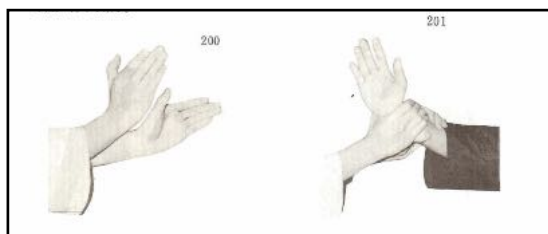
Gewrichten die al uitgerekt zijn, kunnen ongelooflijk kwetsbaar zijn. Zorg ervoor dat je dit goed begrijpt voordat je de techniek oefent.

Betekenis van "gatame" (固め):

Het doel is om Uke's beweging volledig te blokkeren door zijn gewricht in je oksel te klemmen.

Startpositie:

Hoewel de startpositie (Tori en Uke tegenover elkaar) niet in de foto's wordt getoond, begint de techniek vanaf deze positie.



Stapsgewijze uitvoering door Tori:
(Foto's 200, 201, 203 – Close-up van Foto 193):

Sluit je beide handen stevig tegen elkaar.

Breng Uke's pink snel recht omhoog.

(Foto 192): Grijpen van de pols

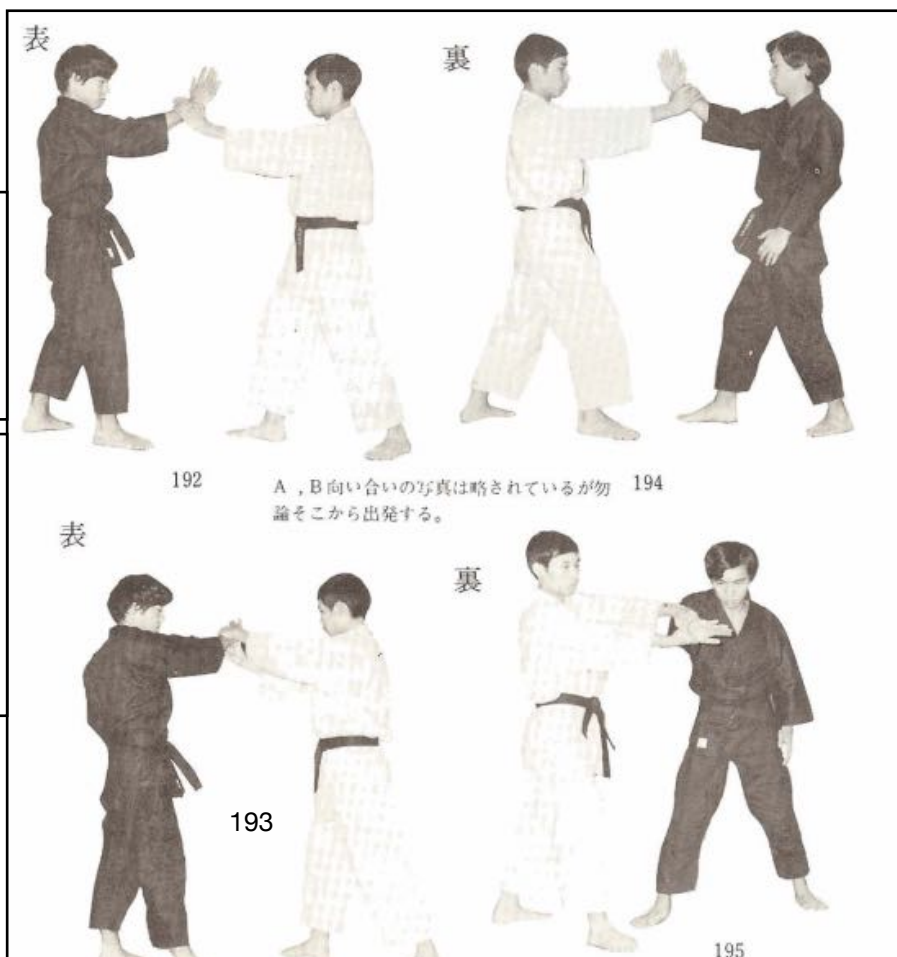
Pak Uke's pols van onderaf vast.

(Foto 193): Draaien van Uke's arm

Zet je rechterschoet tussen Uke's voeten.

Draai Uke's arm zodat de handrug van je linkerhand naar boven wijst.

Limiet: Draai tot Uke's pink recht omhoog wijst (verder draaien heeft geen effect).

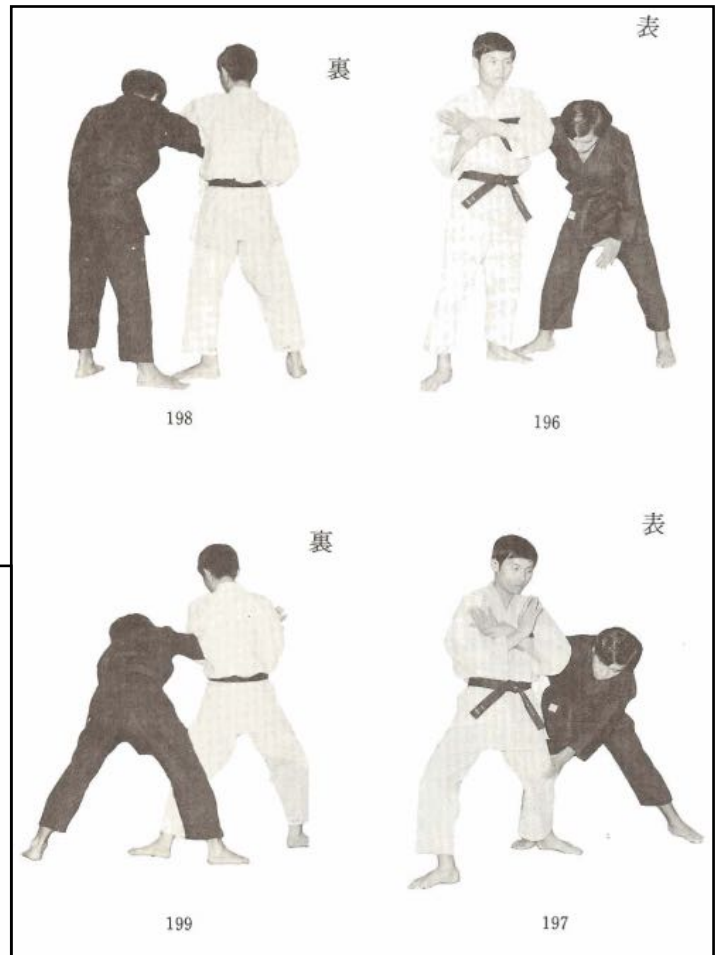
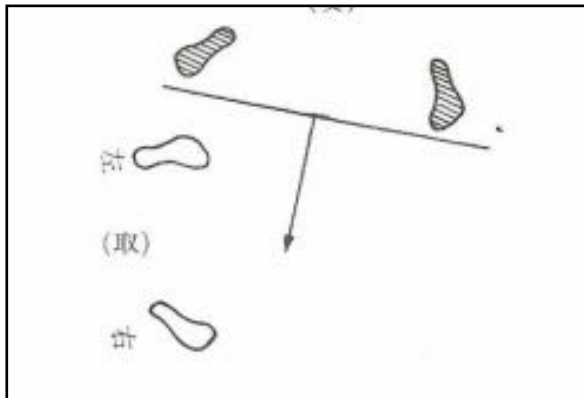


(Foto 196): Arm in de oksel klemmen

Leg je linkerarm volledig over Uke's rechterarm (zorg dat Uke's ellebooggewricht stevig in je oksel rust). Klem Uke's arm vast.

(Foto 197): Ellebooggewricht fixeren

Laat je rechterhand even los en trek je linkerhand verder omhoog naar je borst, om Uke's arm stevig vast te klemmen. Zet je rechtersoet op de verlengde lijn tussen Uke's voeten. Trek Uke licht naar voren en zorg dat zijn pols hoger is dan zijn elleboog. Gebruik je hele lichaam om de druk uit te oefenen. Pas je houding aan (bijv. zelfverdedigende stand) afhankelijk van het lengteverschil met Uke.



Belangrijke punten voor Tori:

(Foto 195): Zorg dat Uke's pink recht omhoog wijst.

(Foto 196): Zorg dat Uke's ellebooggewricht stevig in je oksel geklemd is.

Sleutel: Zorg dat Uke's hele arm tegen je borstlijn aanligt.

Rol van Uke:

Weerstand: In tegenstelling tot andere technieken, wordt Wakigatame momentaan** toegepast. Bied absoluut geen weerstand, om blessures te voorkomen.

Houding: Neem een voorovergebogen houding aan.

Overgave: Geef snel het overgave-signaal ("matta") door Tori's lichaam aan te tikken.

Belangrijke punten voor Uke:

Volg Tori's trekkende bewegingen zonder weerstand.

(Foto's 193, 196, 197): Laat je arm natuurlijk meebewegen met Tori's bewegingen.

Voetpositie: Zorg dat je niet voor Tori's voeten stapt.

** "Momentaan" in Wakigatame betekent dat de techniek in één snelle, beslissende beweging wordt uitgevoerd, zonder vertraging of voorbereiding. Dit zorgt voor maximale effectiviteit en minimale kans op weerstand, maar vereist grote voorzichtigheid om blessures te voorkomen.

Udegaeshi (腕返し) – Armomdraaiing

Algemene beschrijving:

Een techniek waarbij je Uke's hele arm naar achteren buigt en hem achterover doet vallen. Het is een verwante techniek aan Oshitaoshi (押倒し).

Stapsgewijze uitvoering door Tori:

(Foto's 204, 205): Grijpen van de pols

De uitvoering is identiek aan Oshitaoshi (zie eerdere uitleg).

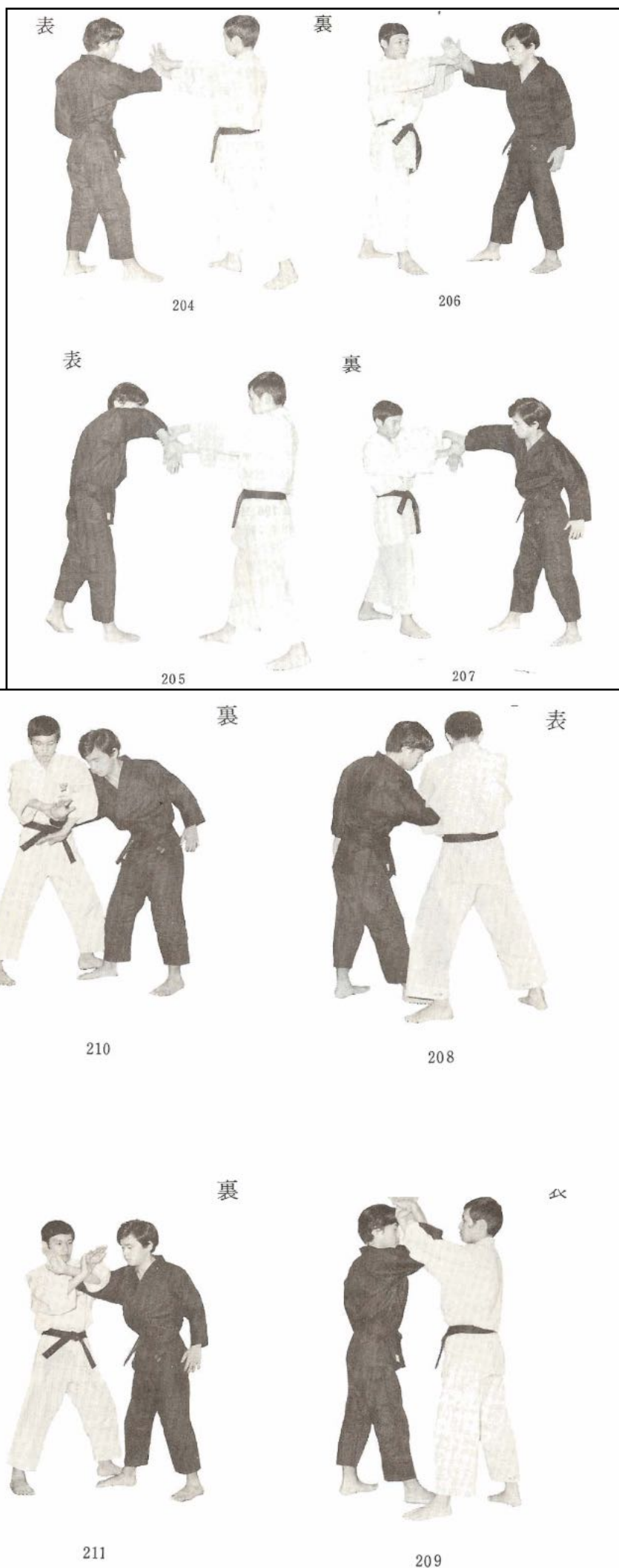
(Foto 210): Elleboog naar beneden duwen
Houd Uke's polszijde hoog en duw zijn elleboog naar beneden.

Zet je linkervoet naar voren en leg je linkerarm over Uke's rechterarm.

Plaats je beide voeten zodat Uke's rechtervoet tussen beide voeten valt.

(Foto 211): Uke's lichaam optillen

Draai je eigen arm rond Uke's ellebooggewricht (Tori's en Uke's ellebogen raken elkaar aan het gewricht).



(Foto 212): Uke verder optillen en achterover laten vallen

Trek je linkerhandpalm naar voor je gezicht en concentreer kracht in je pink.

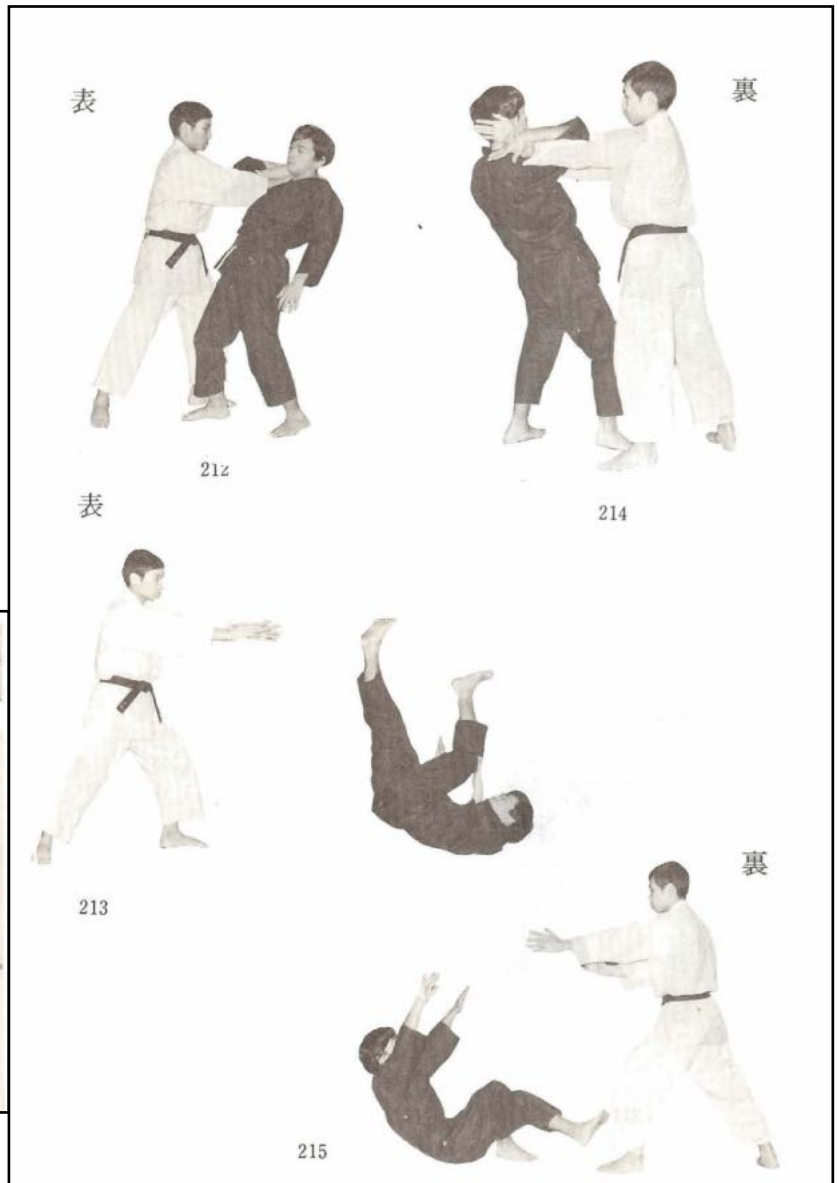
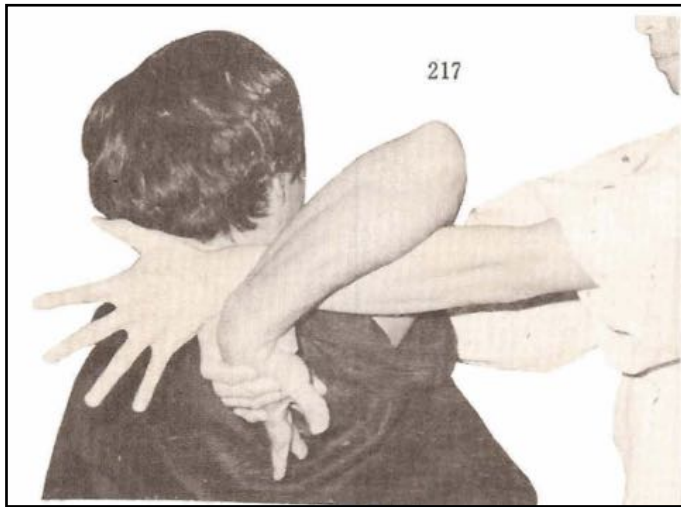
Zet je voeten naar voren, met je tenen gericht naar achter Uke's hoofd.

Belangrijke punten (Foto 217 – Close-up van Foto 212):

Zorg dat Uke's arm (elleboog en pols) beide in een hoek van 90 graden blijven.

Tori's beide polsen moeten stevig tegen elkaar aanliggen.

Tori's linkerhandpalm moet als een tandrad naar beneden bewegen.



(Foto 213): Achterover laten vallen

Duw je linkerhandpalm verder naar Uke's achterhoofd (nek).

Laat Uke's voeten loskomen van de grond en laat hem zachtjes achterover vallen door je voeten naar voren te zetten en je handen los te laten.

Waarschuwing voor Tori:

Gebruik geen kracht om Uke weg te duwen terwijl je hem vasthoudt.

Limiet: Stop wanneer Uke's elleboog voor je gezicht komt. Ga niet verder met de druk.

Belangrijke punten voor Tori:

Zorg dat je bovenlichaam niet voorover buigt tijdens de beweging.

Bij het koppelen van de ellebogen, zorg dat je eigen ellebooggewricht diep in de beweging komt.

Rol van Uke:

Deze techniek resulteert in een achterwaartse val (受身, Ukemi)

(Foto 212): Balans verplaatsen

Je balans komt volledig op je hielen te liggen.

Begin 1-2 stappen achteruit te zetten (met elke voet).

(Foto 213): Vallen

Raak niet in paniek wanneer je losgelaten wordt.

Begin met vallen door je heupen zo laag mogelijk te houden.

Belangrijke punten voor Uke:

Bied geen weerstand en forceer niets. Wanneer je arm in een rechte hoek gebogen is, geef dan het overgave-sigitaal door met je vrije hand licht je eigen dij of heup aan te tikken.

Valtechniek:

Laat je geleidelijk los van Tori's greep en val achterover.

Je kunt één hand of beide handen gebruiken om de grond aan te raken.

Trek je kin in om je hoofd te beschermen – dit is het belangrijkste om blessures te voorkomen.

Kotegaeshi (小手返し) – Polsdraai (eerste variant)

Algemene beschrijving:

Een techniek waarbij je Uke's pols aanvalt en hem op zijn rug op de grond werpt, zodat zijn rug de grond raakt.

Stapsgewijze uitvoering door Tori:

(Foto 218): Startpositie

Tori en Uke staan tegenover elkaar op één stap afstand.

(Foto 220): Grijpen van de pols

Tori pakt met zijn linkerhand Uke's rechterpols vast.

Duim van Tori drukt op de basis van Uke's wijsvinger.

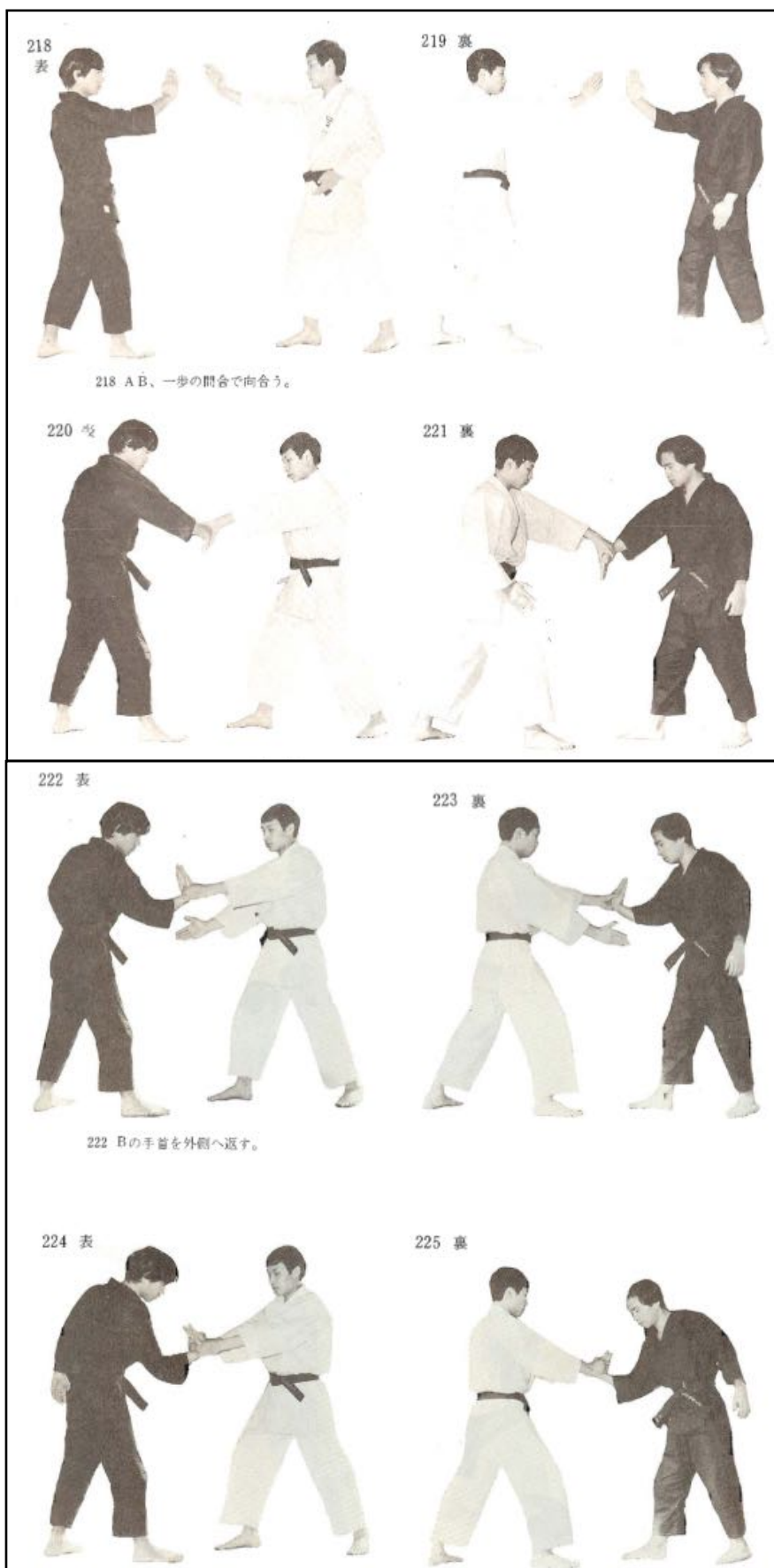
De overige vier vingers grijpen Uke's pols vast.

(Foto 222): Pols naar buiten draaien

Draai Uke's pols naar buiten (weg van zijn lichaam).

(Foto 224): Versterken van de greep

Pak met je rechterhand de bovenkant van Uke's hand vast.



(Foto 226): Acheruit stappen en trekken

Zet langzaam een stap achteruit met je linkervoet en begin Uke voor je te trekken (mae hiki).

(Foto 228): Uke volledig op zijn rug werpen

Werp Uke volledig op zijn rug.

Zet je linkervoet ver naar achteren, achter je rechtervoet.

Belangrijke punten (Close-ups):

(Foto 230 – Close-up van Foto 222):
Tori's duim moet stevig op de basis van Uke's wijsvinger drukken.

(Foto 231 – Close-up van Foto 224):

Tori's beide duimen moeten op elkaar liggen.

De overige vier vingers moeten volledig aan de achterkant van Uke's hand liggen en stevig grijpen.



Kotegaeshi (小手返し) – Polsdraai (tweede variant)

Startpositie (Foto 232):

Tori en Uke staan tegenover elkaar.

Stapsgewijze uitvoering door Tori:

(Foto 234): Grijpen van de pols

Tori pakt met zijn linkerhand Uke's rechterpols vast.

(Foto 236): Draaien van de handpalm naar binnen

Tori pakt met zijn rechterhand Uke's rechterhandpalm vast en draait deze naar binnen (richting Uke's lichaam).

(Foto 238): Versterken van de greep

Tori pakt de bovenkant van Uke's hand vast met zijn rechterhand.

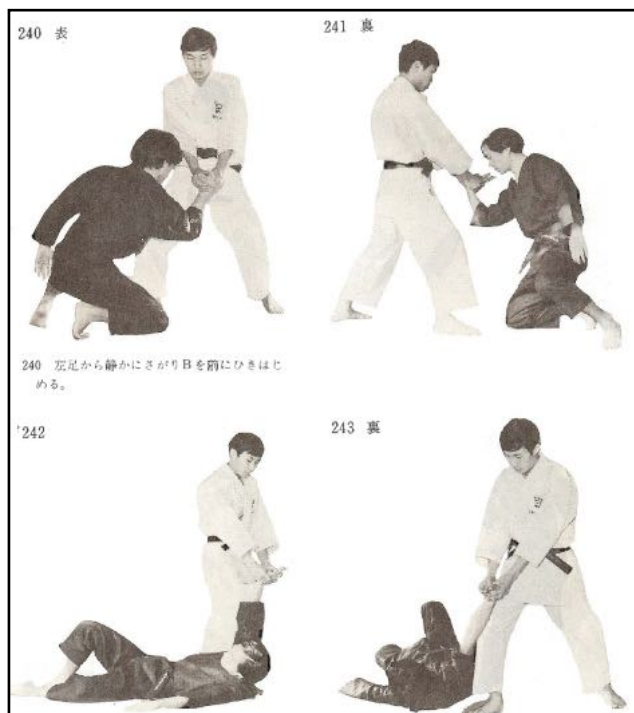
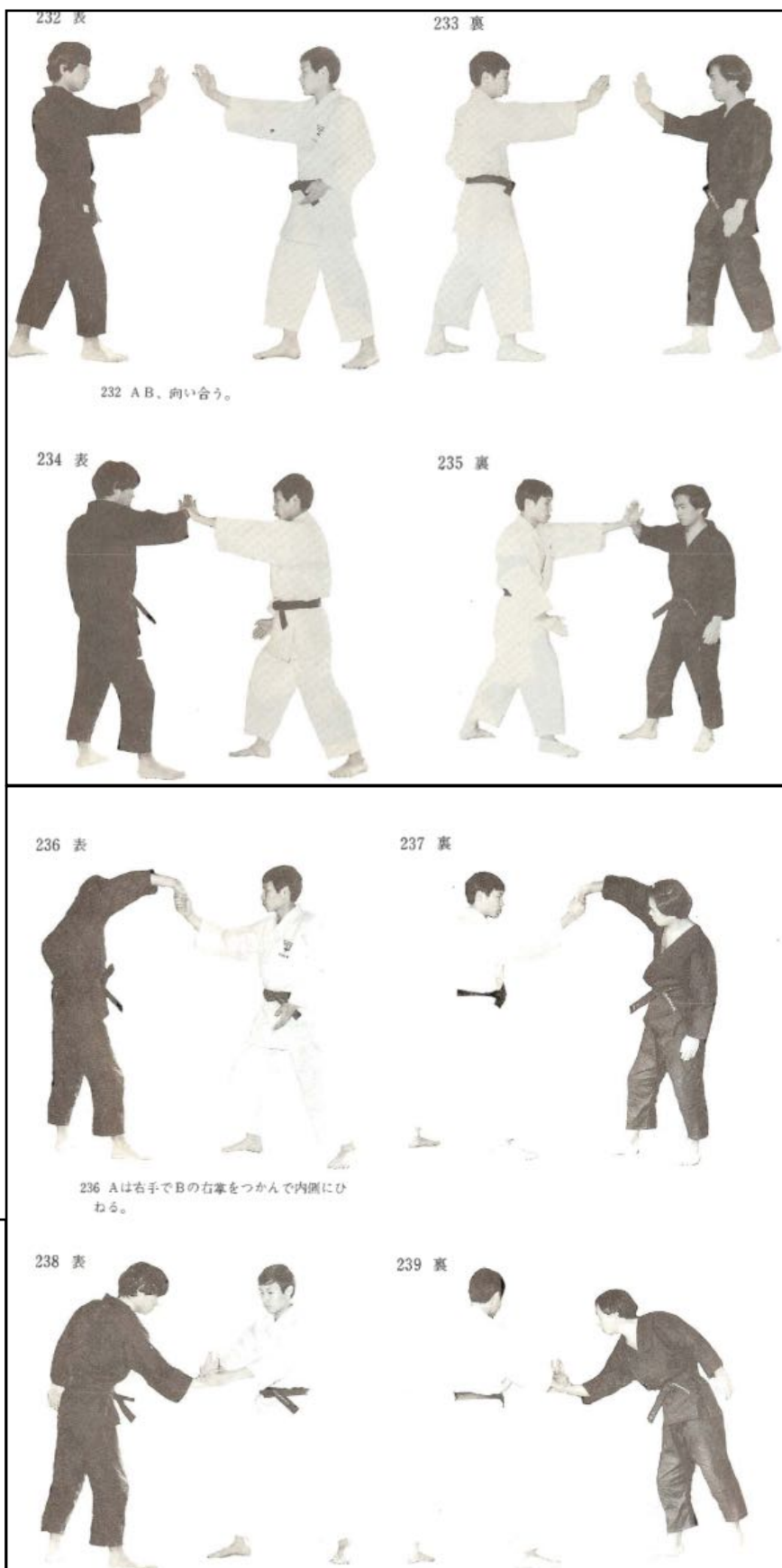
Zet je rechtervoet licht naar voren voor Uke.

Draai Uke's elleboog snel naar beneden (volgens de methode van Foto 224).

(Foto 240): Acheruit stappen en trekken

Zet langzaam een stap achteruit met je linkervoet en begin Uke voor je te trekken (mae hiki).

(Foto 242): Uke volledig op zijn rug werpen
Werp Uke volledig op zijn rug.



Tenkai Kotegaeshi (転回小手返し) – Draaiende polsdraai

Algemene beschrijving:

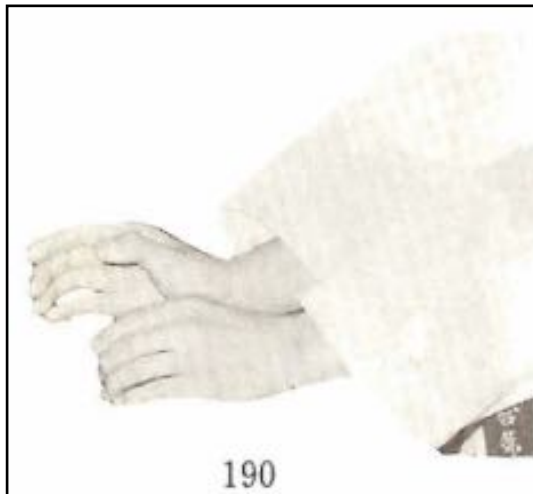
Een techniek waarbij Tori Uke's pols aanvalt en zijn eigen lichaam in één vloeiende draai gebruikt om Uke op zijn rug te werpen en te controleren.

Stapsgewijze uitvoering door Tori:

(Foto 244): Startpositie

Tori en Uke staan tegenover elkaar.

(Foto 246): Grijpen van de pols en stap naar voren



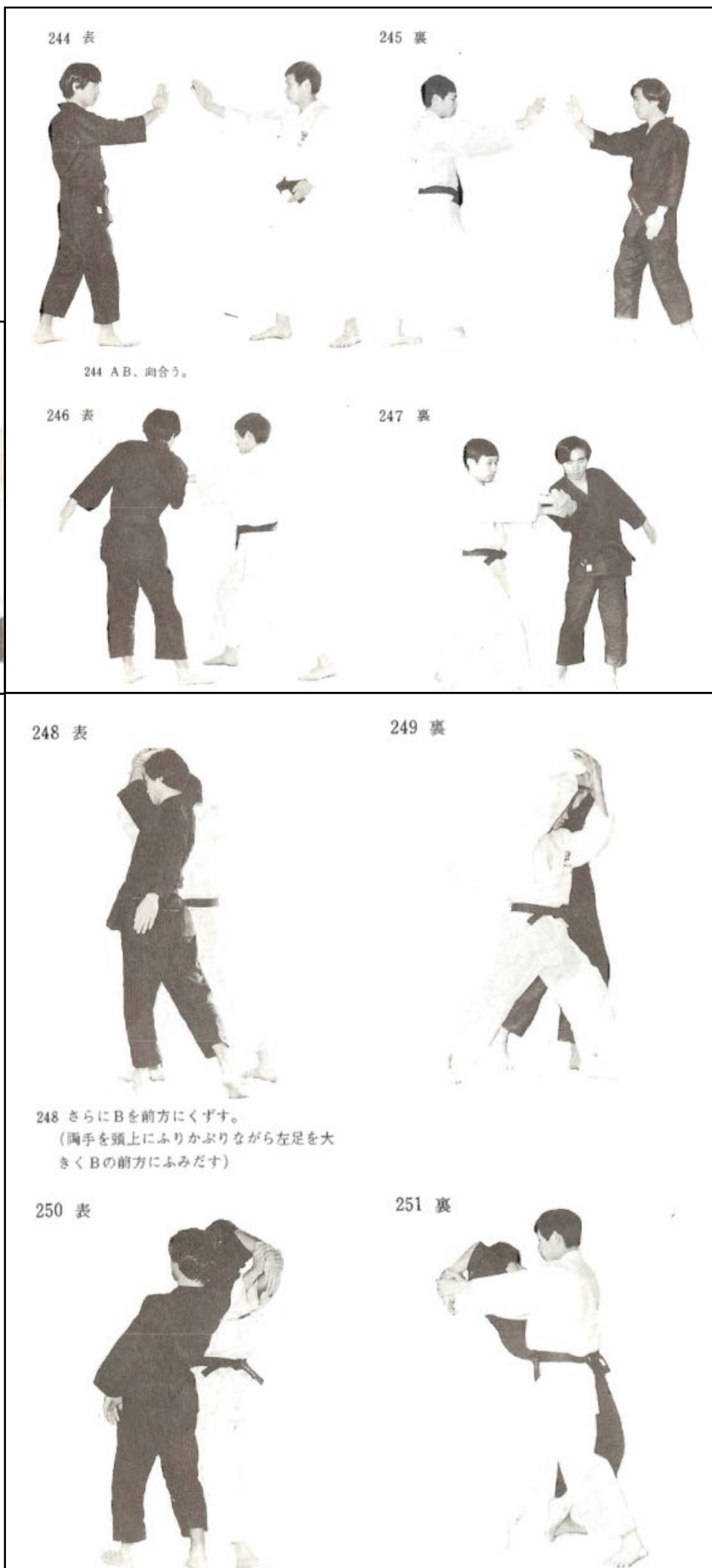
Grijp de rechterpols van Uke met beide handen vast (vergelijkbaar met de Tenkai Kotehineri) zie foto 190 en stapt met de rechtervoet naar voren richting Uke, terwijl men tegelijkertijd de handen voor het gezicht van Uke uitstrekt.

(Foto 248): Balans verstoren

Zwaai je beide handen omhoog boven je hoofd en zet je linkervoet groot naar voren voor Uke.

(Foto 250): Draai 180 graden

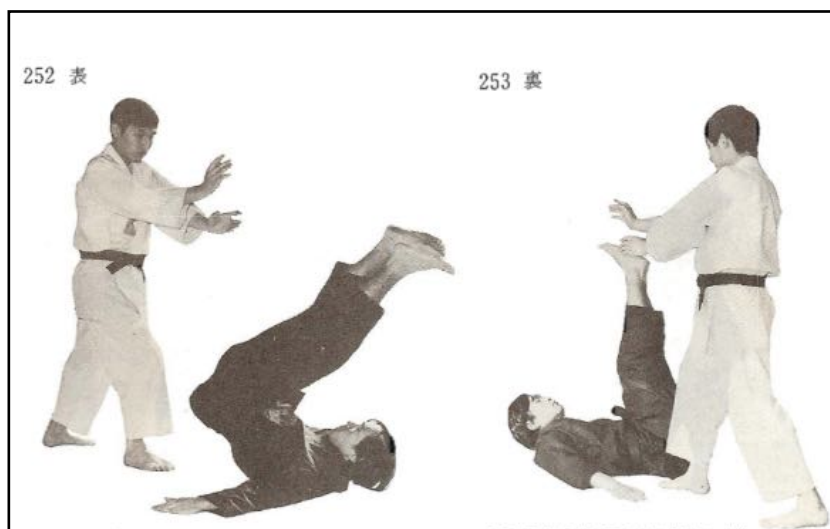
Draai krachtig op de bal van je voeten tot je met je rug naar Uke toe staat. Houd je handen op ooghoogte tijdens de draai.



(Foto 252): Uke werpen
Zet licht je beide voeten naar voren en laat Uke's hand los.

Rol van Uke:

(Foto 253): Achterwaartse val.
Verlaag geleidelijk je lichaam tijdens de val.
Belangrijke punten (Close-ups)



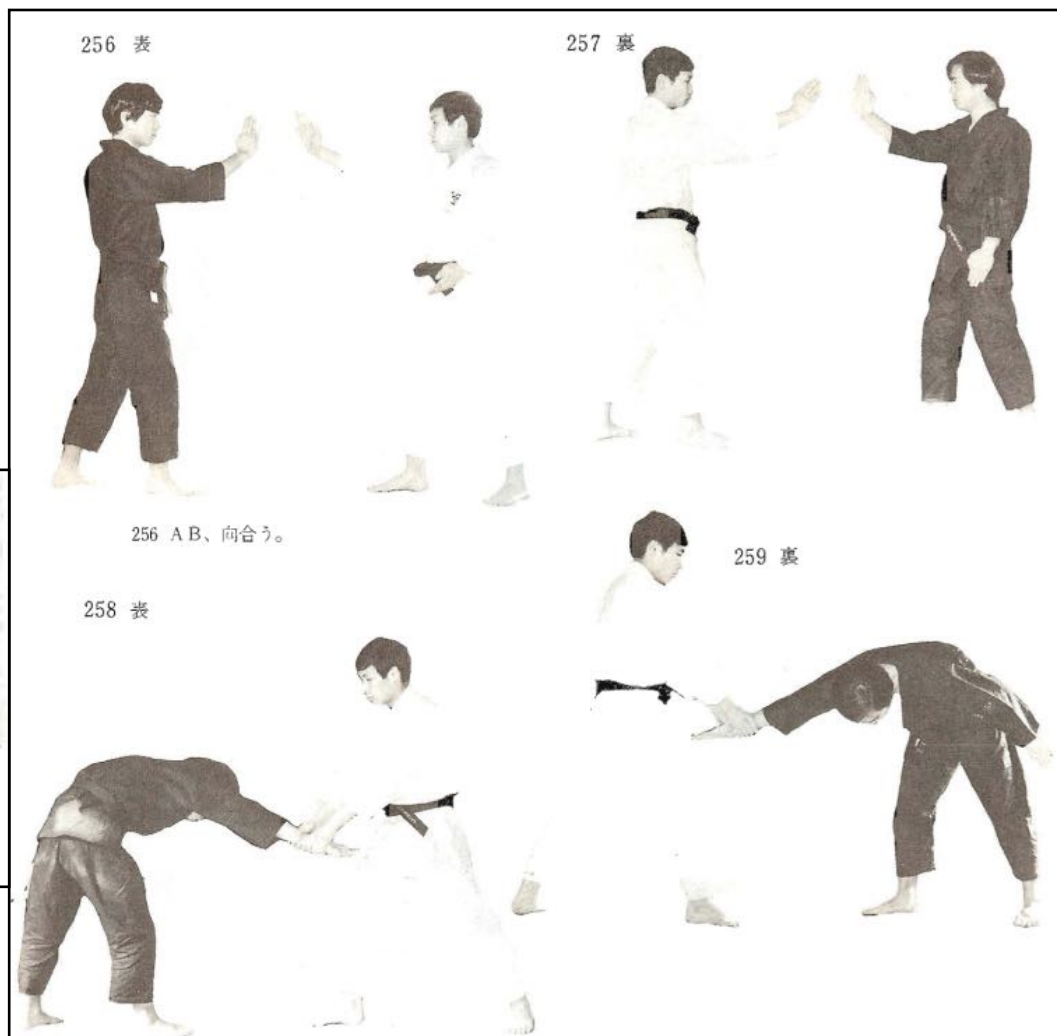
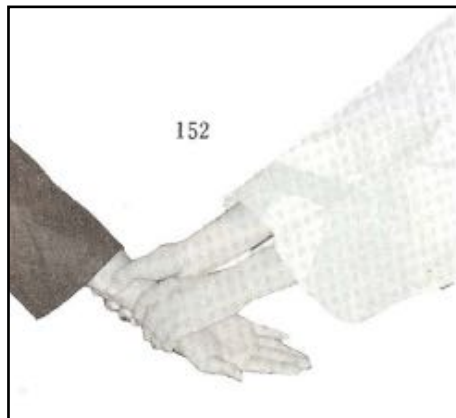
(Foto 254 – Close-up van Foto 246):
Zorg dat Uke's handpalm volledig naar boven gericht is.

(Foto 255 – Close-up van Foto 250):
Zorg dat je voeten Uke's voeten overspannen tijdens de draai.

Udehineri (腕ひねり) – Armdraai

Algemene beschrijving:
Een techniek waarbij Tori Uke's ellebooggewricht onder druk zet en hem naar voren werpt. Stapsgewijze uitvoering door Tori:

(Foto 258): Grijpen van de pols
Tori pakt met beide handen Uke's rechterpols vast (op dezelfde manier als bij Hikitaoshi, Foto 152).

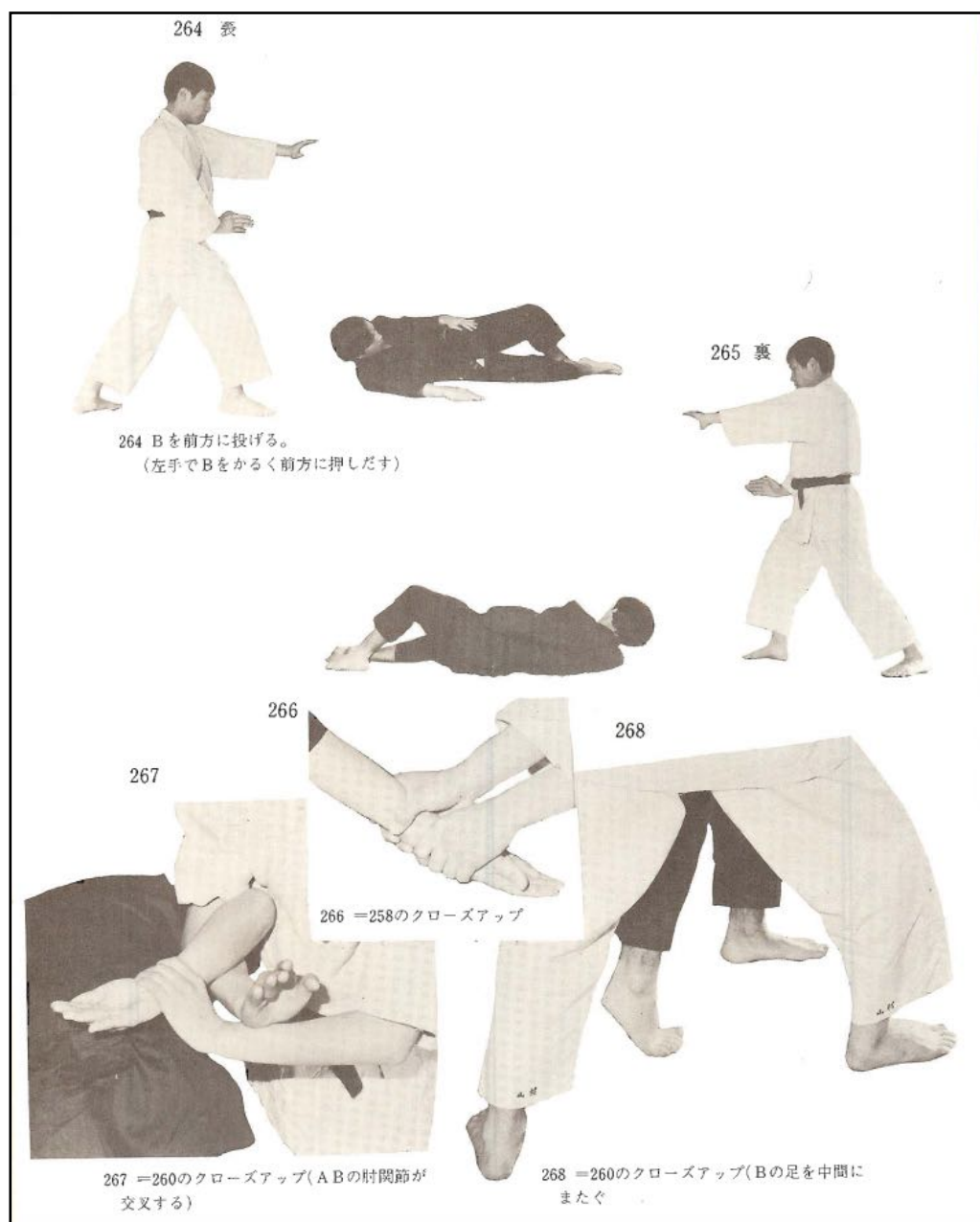


(Foto 260): Elleboog over Uke's ellebooggewricht leggen
Zet je linkervoet ver naar achteren achter Uke.
Leg je rechterelleboog over Uke's ellebooggewricht.

(Foto 262): Balans verstoren
Verstoort Uke's balans naar voren.
Draai 180 graden op de bal van je voeten,
zodat je met je rug naar Uke toe komt te staan.

(Foto 264): Uke naar voren
werpen

Duw Uke licht met je linkerhand
naar voren om hem te werpen.



Mae-otoshi (前落とし) – Voorwaartse worp

Algemene beschrijving:

Een techniek waarbij Tori druk uitoefent op Uke's ellebooggewricht en hem naar voren werpt. Deze techniek lijkt op een Judo-worp.

Stapsgewijze uitvoering door Tori:

(Foto 269): Startpositie

Tori en Uke staan tegenover elkaar.

(Foto 271): Balans verstoren

Tori pakt Uke's rechterpols vast en zet zijn rechtersoet naar voren voor Uke.

Duw Uke's hand voor zijn gezicht met beide handen.

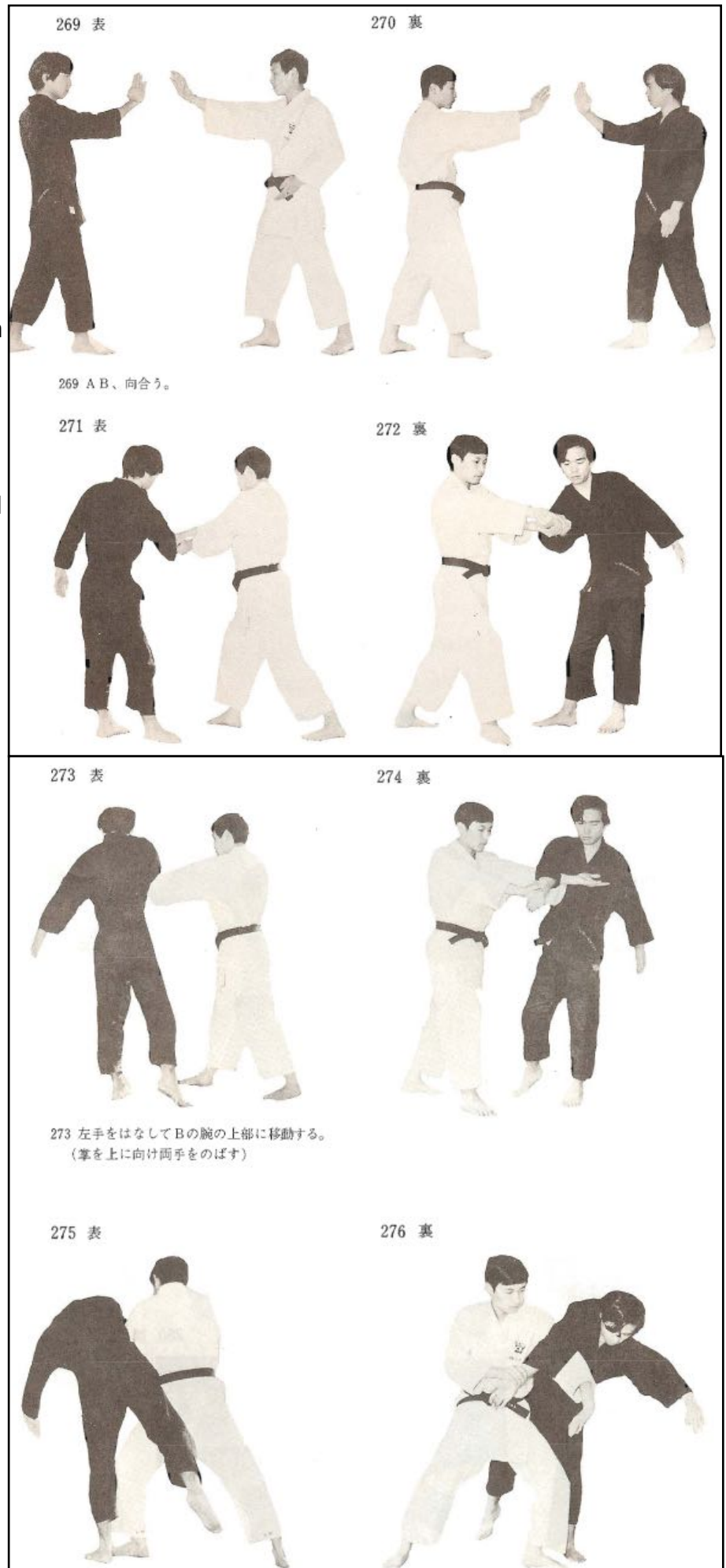
(Foto 273): Verplaatsen van de linkerhand
Laat je linkerhand los en verplaats deze naar Uke's bovenarm.

Houd je handpalm naar boven en strek beide armen uit.

(Foto 275): Uke's lichaam optillen

Draai je linkerhandpalm naar beneden en strek je arm diep naar voren.

Zet je linkervoet ver naar voren voor Uke.

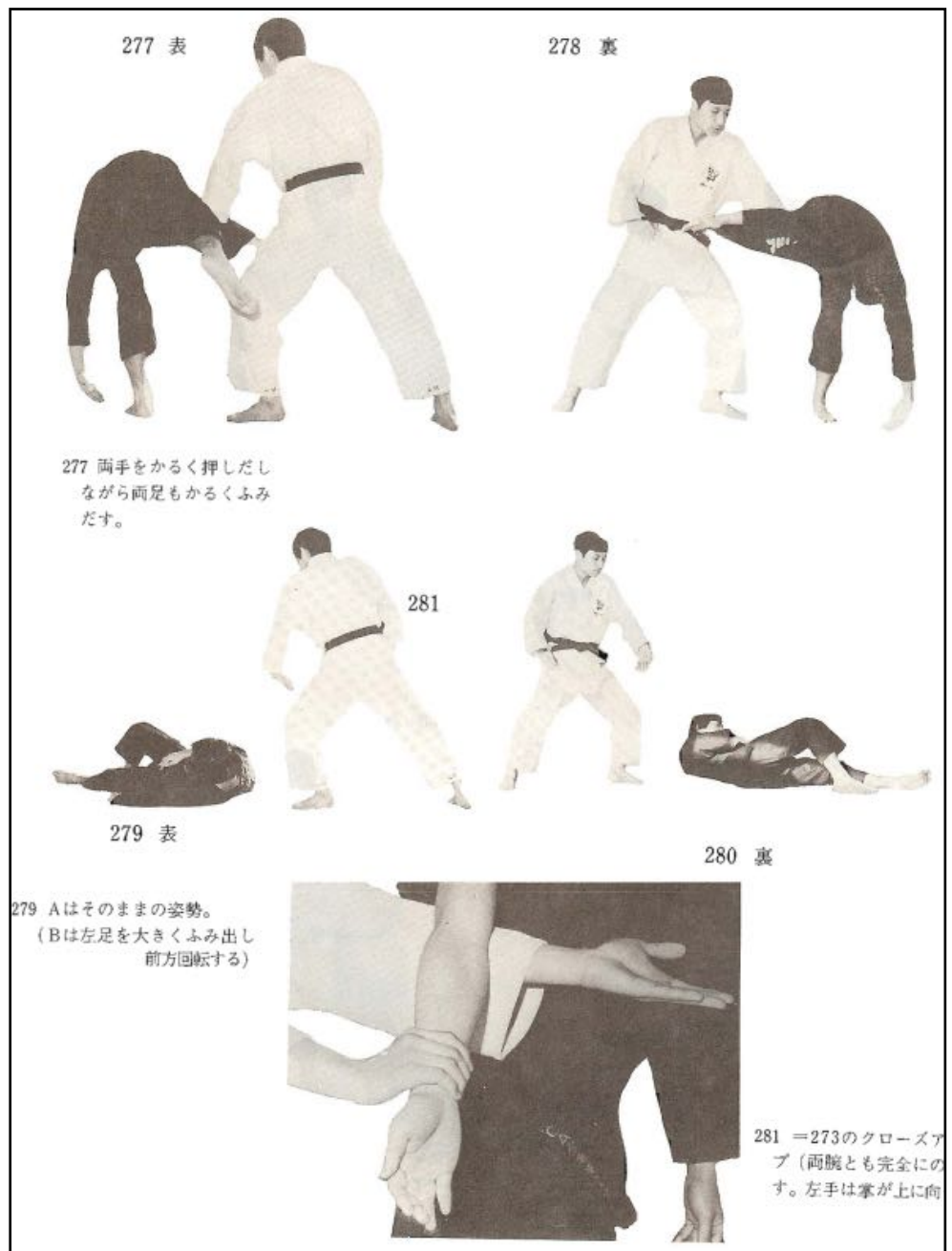


(Foto 277): Uke werpen

Duw licht met beide handen naar voren en zet beide voeten licht naar voren.

(Foto 279): Einde van de worp
Tori behoudt zijn houding.
Uke zet zijn linkervoet ver naar voren en rolt voorwaarts.

Belangrijke punten (Close-up):
(Foto 281 – Close-up van Foto 273):
Zorg dat beide armen volledig gestrekt zijn.
Linkerhandpalm moet naar boven gericht zijn.



Sumiotoshi (隅落し) – Hoekworp

Algemene beschrijving:

Een techniek waarbij Tori Uke in de tegenovergestelde richting werpt ten opzichte van Mae-otoshi).

Stapsgewijze uitvoering door Tori:

(Foto 282): Startpositie

Tori en Uke staan tegenover elkaar.

(Foto 284): Begin zoals bij Maotoshi

Volg de eerste stappen van Maotoshi (Foto 269-271).

(Foto 286): Uke's hand omhoog zwaaien

Zet je linkervoet ver naar voren in een hoek van 45 graden naar links.

Houd Uke's rechterhand vast en zwaai zijn arm groot naar Uke's rechterachterhoek.

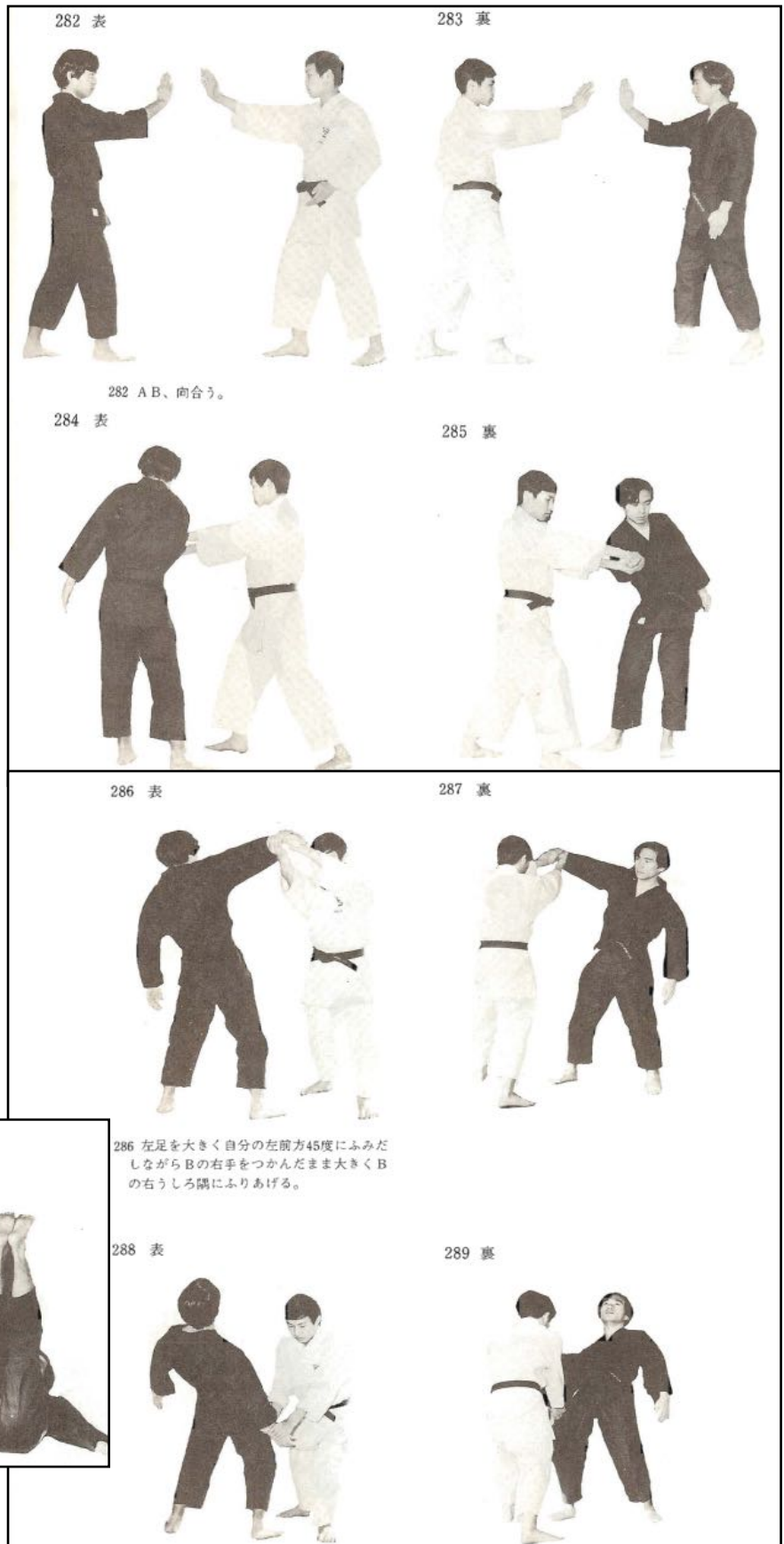
(Foto 288): Uke's hand naar beneden trekken

Trek Uke's vastgehouden hand naar zijn rechterheup.

Waarschuwing: Trek niet lager dan je eigen linkerkniehoogte, om blessures te voorkomen.

(Foto 290): Uke werpen

Houd beide handen vast en werp Uke. Uke voert een linkerzijwaartse val (Hidari Yoko Ukemi) uit.



Hikiotoshi (引落とし) – Trekworp

Algemene beschrijving:

Een techniek waarbij Tori druk uitoefent op Uke's ellebooggewricht, zichzelf achteruit trekt en Uke naar voren werpt.

Stapsgewijze uitvoering door Tori:

(Foto 292): Startpositie

Tori en Uke staan tegenover elkaar.

(Foto 294): Grijpen van de pols en elleboog

Tori pakt met zijn linkerhand Uke's rechterpols van de buitenkant vast.

Tori pakt met zijn rechterhand Uke's rechterelleboog van de binnenkant vast.

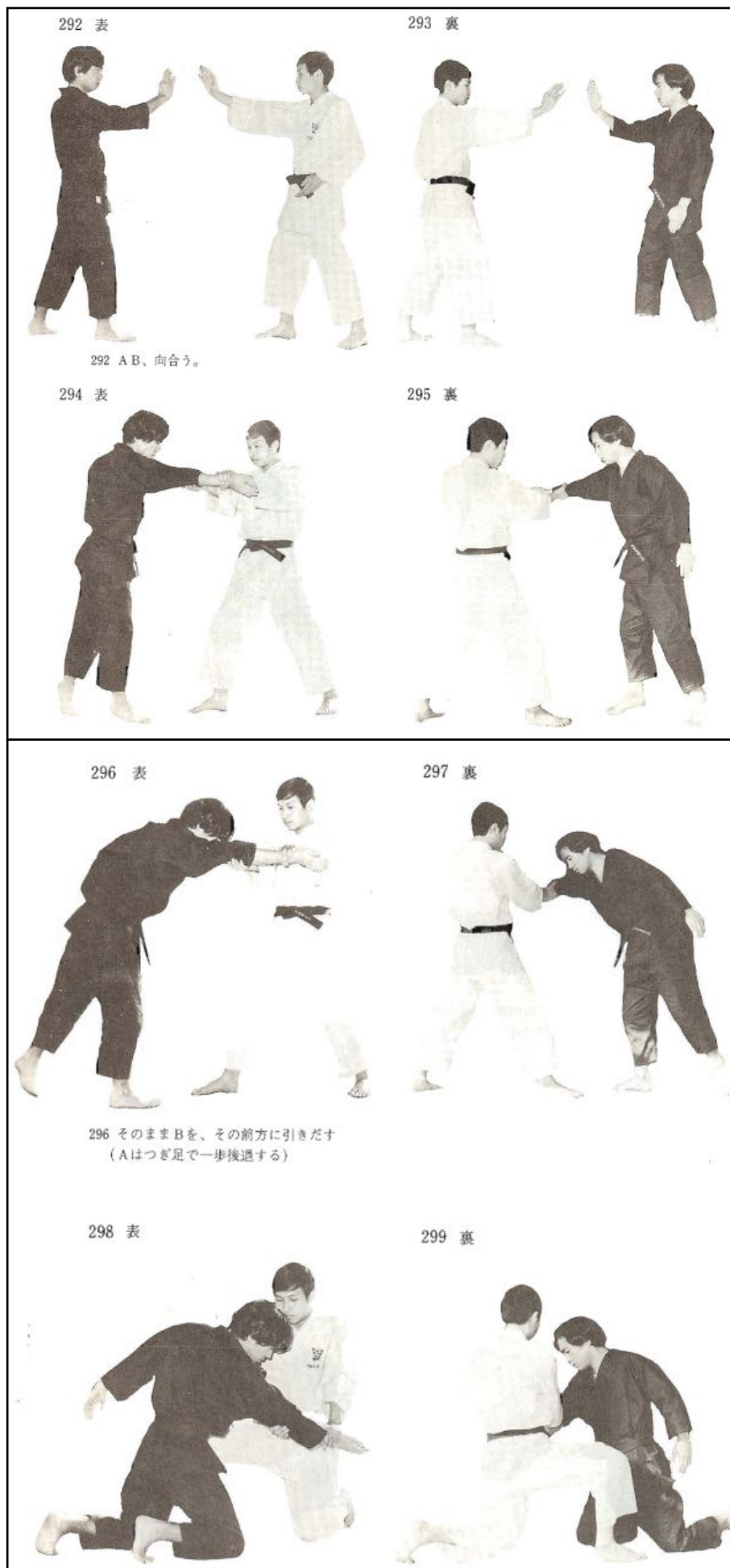
(Foto 296): Uke naar voren trekken

Trek Uke naar voren terwijl je één stap achteruit doet met Tsugiashi (aaneengesloten stappen).

(Foto 298): Begin met werpen

Tori knielt op zijn linkerknie en houdt zijn rechterknie in een rechte hoek.

Trek Uke's arm naar je heup toe.



(Foto 300): Uke werpen

Werp Uke.

Uke raakt de grond aan in deze volgorde:
rechterdij (buitenkant), rechterheup, rug en
voert een zijwaartse val (Yoko Ukemi) uit.

Belangrijke punten (Close-up):

(Foto 302 – Close-up van Foto 294):

Linkerhand grijpt Uke's rechterpols.

Rechterhand grijpt Uke's
linkerellebooggewricht.



Vorbereidende oefeningen voor Atemi-waza (当身技) – Slag- en stoottechnieken

Algemene inleiding:

Voordat je Atemi-waza (slag- en stoottechnieken) oefent, is het essentieel om eerst valtechnieken (受身, Ukemi) onder de knie te hebben. Zonder voldoende ervaring met Ukemi is de kans op blessures groot. De volgende oefeningen zijn specifiek bedoeld om je voor te bereiden op Atemi-waza. Oefen deze grondig.

Rollen:

Tori (術者, uitvoerder): Draagt witte kleding (白衣).

Uke (補助者, assistent): Draagt zwarte kleding (黒衣).

Wissel regelmatig van rol om beide kanten te oefenen.

Oefeningen voor Atemi-waza:

Oefening 1 (Foto 303): Basispositie en druk uitoefenen

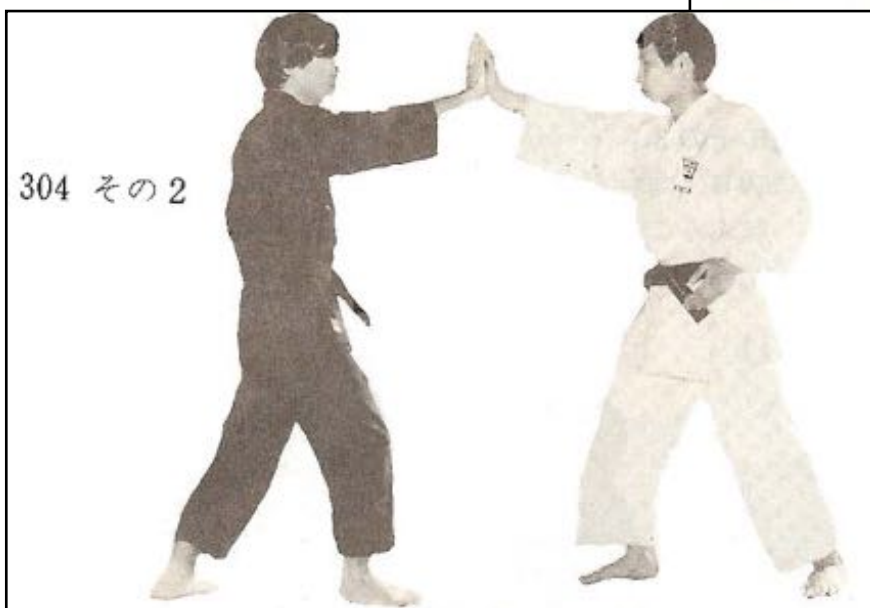
Tori en Uke staan tegenover elkaar.
Tori steekt zijn rechterhandpalm naar voren.
Uke drukt met handpalm tegen Tori's handpalm.

Belangrijke punten:

Tori: Houd je rechterelleboog licht gebogen en behoud ruimte in je beweging.

Tori: Houd je gezicht op dezelfde hoogte.

Tori: Richt je navel en heupen rechtstreeks naar Uke's voorkant.



Oefening 2 (Foto 304): Beweging vooruit, achteruit en cirkelvormig

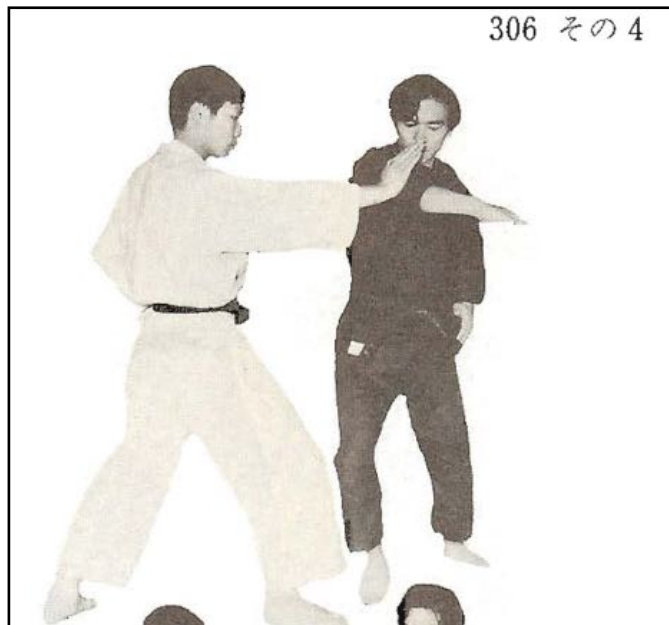
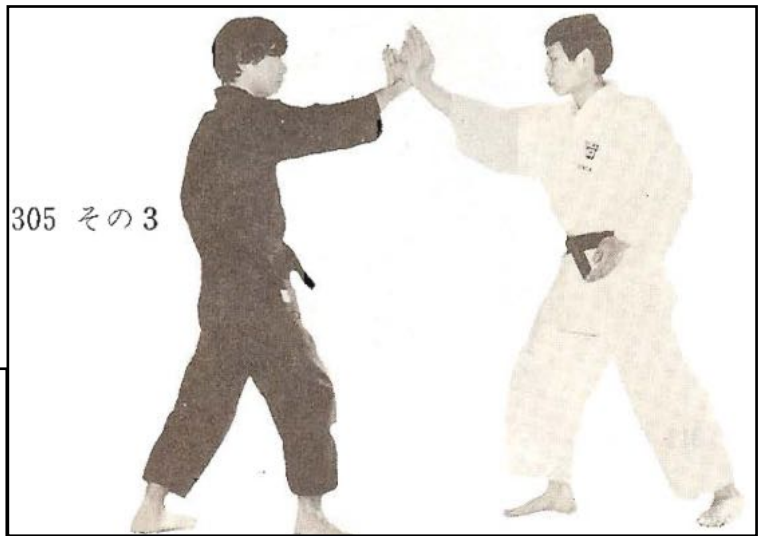
Tori en Uke nemen een rechter halfstand (右構え) aan en plaatsen hun rechterhandpalmen tegen elkaar.

Beweeg vooruit, achteruit of in een cirkel met Tsugiashi (aaneengesloten stappen). Bij cirkelvormige beweging: Zorg dat de aangrenzende handpalmen van Tori en Uke het middelpunt vormen .

Oefening 3 (Foto 305): Handzwaard (手刀, Tegatana) oefening

Tori en Uke nemen een rechter halfstand (右構え) aan en plaatsen hun handzwaarden (Tegatana) tegen elkaar.

Oefen volgens de methode van Oefening 2.

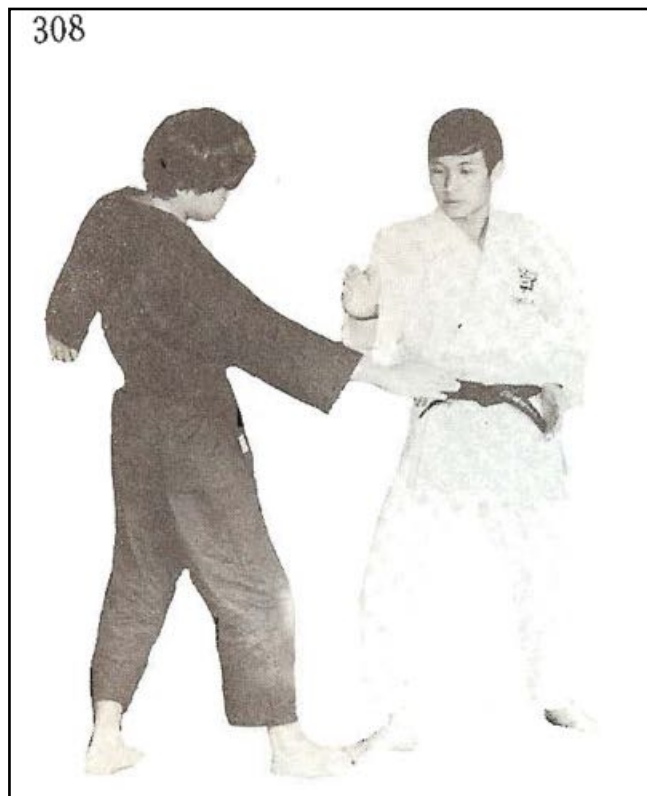
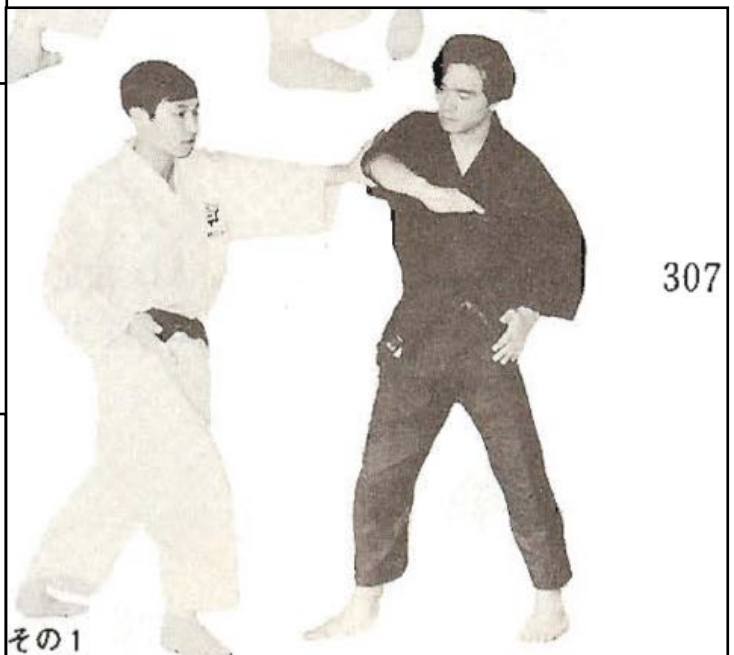


Oefening 4 (Foto 306): Druk op ellebooggewricht

Tori en Uke staan tegenover elkaar. Tori beweegt 45 graden naar links en drukt met zijn rechterhandpalm op Uke's ellebooggewricht. Uke duwt met gematigde kracht terug tegen Tori's handpalm.

Oefening 5 (Foto 307): Wisselen van handen met heupdraai

Tori en Uke staan tegenover elkaar. Tori drukt eerst met zijn rechterhand, wisselt dan rechter- en linkerhand terwijl hij zijn heupen goed draait.



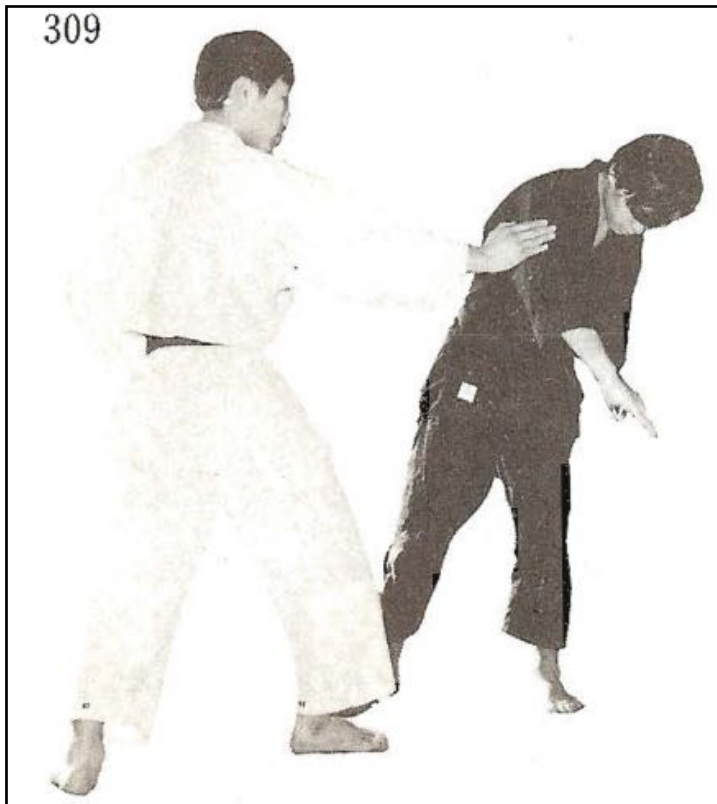
Oefeningen met handzwaard (Tegatana):

Oefening 1 (Foto 308): Handzwaard van buiten afweren

Tori en Uke staan tegenover elkaar in rechter halfstand (右構え).

Tori beweegt met zijn rechtervoet naar voren en veegt met zijn rechter Tegatana Uke's rechterpols naar buiten.

309



Oefening 2 (Foto 309): Handzwaard van buiten afweren met linkervoet

Tori en Uke staan tegenover elkaar. Tori beweegt met zijn linkervoet 45 graden naar buiten en veegt met zijn rechter Togatana Uke's rechterarm naar buiten.

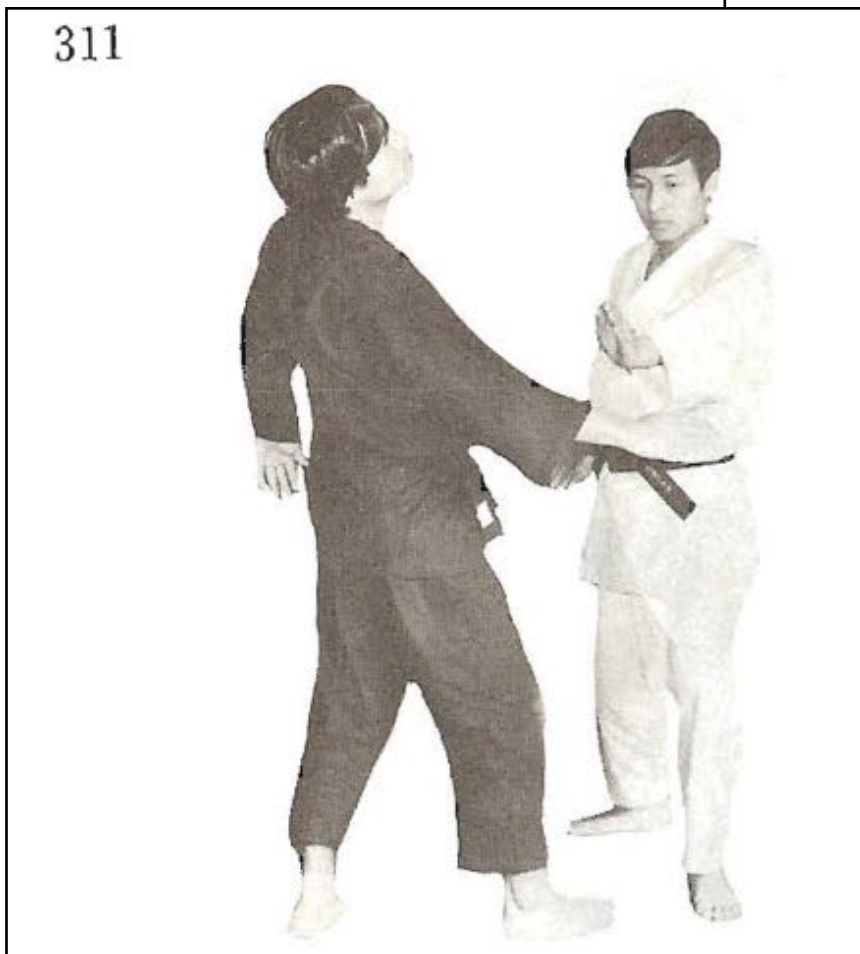
310



Oefening 3 (Foto 310): Handzwaard van binnen afweren

Tori en Uke staan tegenover elkaar. Tori zet zijn linkervoet 45 graden naar buiten en veegt met zijn linker Togatana Uke's arm naar binnen.

311



Oefening 4 (Foto 311): Handzwaard van buiten afweren met linkervoet

Tori en Uke staan tegenover elkaar. Tori zet zijn linkervoet 45 graden schuin naar voren en veegt met zijn linker Togatana Uke's rechterarm naar buiten.

Vorbereiding voor Achterwaartse Ukemi (後方受身の復習)

Oefening 1

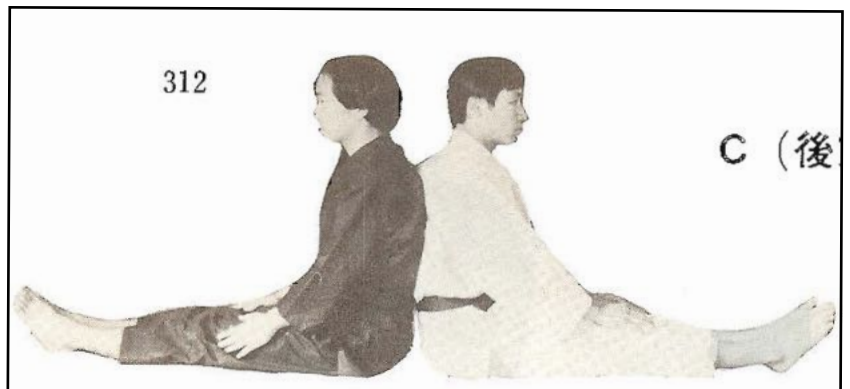
Tori en Uke zitten in een rug-aan-rug positie (背中合わせ) in een L vorm met de heupen op de grond.

Tori leunt achterover, alsof hij/zij naar achteren valt.

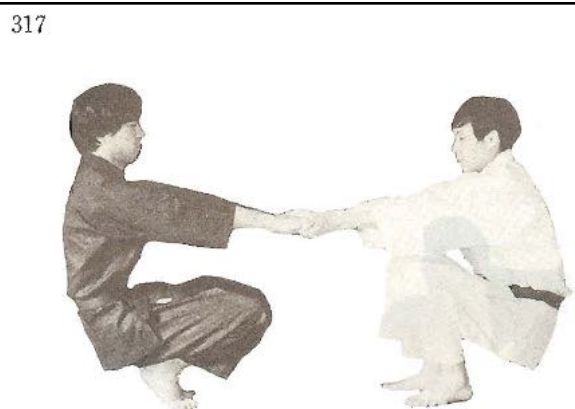
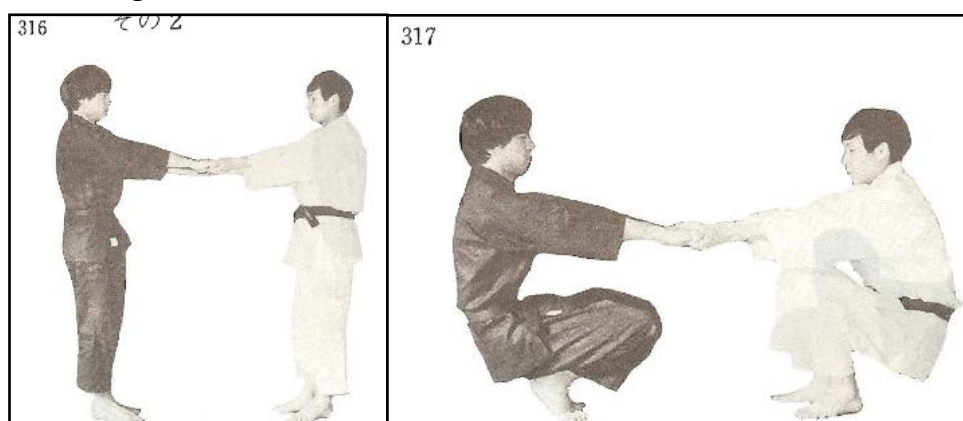
(Uke buigt het lichaam naar voren)

Uke draait zijn/haar linkerhand naar rechts op de grond en verwijdert het contact met de rug van Tori. Het evenwicht van Tori wordt hierdoor verbroken. Tori leunt nog dieper achterover.

Tori neemt de volledige achterwaartse ukemi-houding aan.



Oefening 2



Tori en Uke staan tegenover elkaar en pakken elkaars handen vast. Tori en Uke nemen een middelhoge houding (中腰, chūgamae) aan en strekken krachtig de ellebogen naar voren.

Ze laten elkaars handen plotseling los. Zowel Tori als Uke gaan in de achterwaartse ukemi.

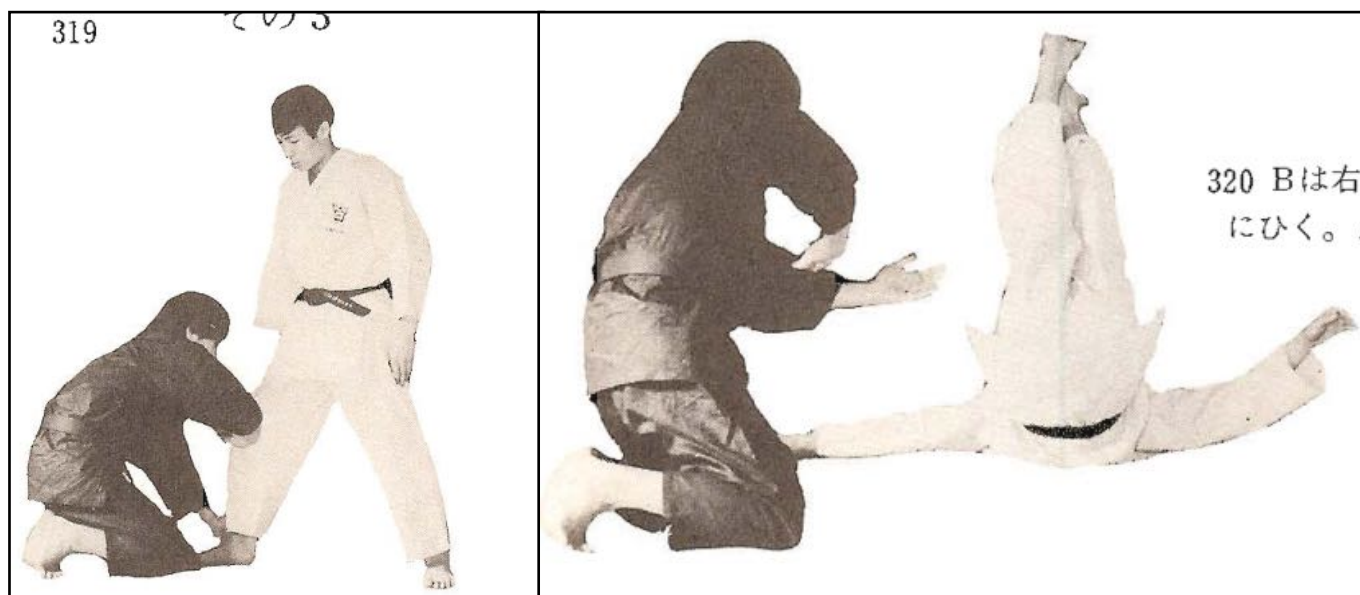


Oefening 3

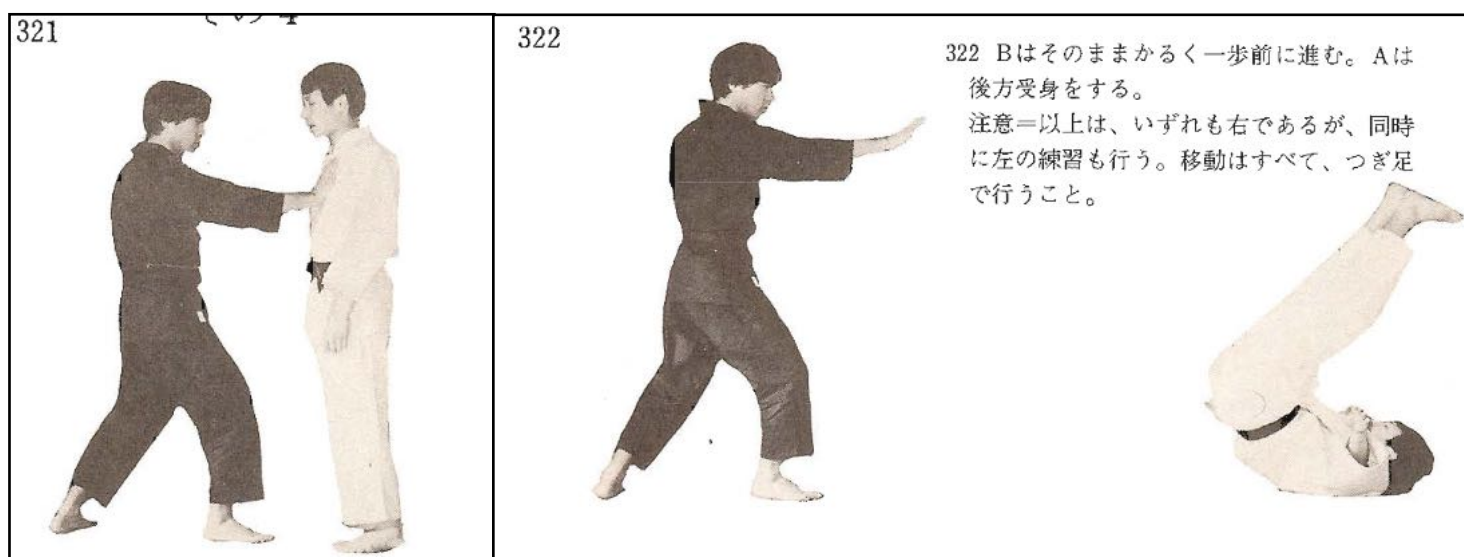
Tori staat met het rechterbeen naar voren. Uke knielt dichtbij met beide knieën op de grond en plaatst:

De rechterhandpalm tegen de binnenkant van Tori's rechterknie.

De linkerhand tegen de hiel van Tori's rechervoet.



Oefening 4



Tori spreidt de benen en staat op (schouderbreedte of breder).

Uke neemt een rechter halfzijdige houding (右構え, migi kamai) aan, recht voor Tori, en plaatst de rechterhandpalm volledig tegen Tori's borst.

Uke duwt met de rechterhand naar buiten en trekt met de linkerhand naar zich toe. Tori gaat in de achterwaartse ukemi.

Uke zet licht een stap naar voren, terwijl Tori de achterwaartse ukemi voltooit.

Belangrijke Opmerking

Alle oefeningen worden eerst aan de rechterkant uitgevoerd, maar moeten ook aan de linkerkant worden geoefend.

Alle verplaatsingen moeten worden uitgevoerd met Tsugi Ashi (次ぎ足, glijdende pas).



323 A B、向合う

324

Shōmen Atemi (正面当) – Frontale stoot naar de kin

Algemene beschrijving:

Een techniek waarbij Tori een frontale stoot met de handpalm toepast op Uke's kin, om hem achterover te laten vallen.

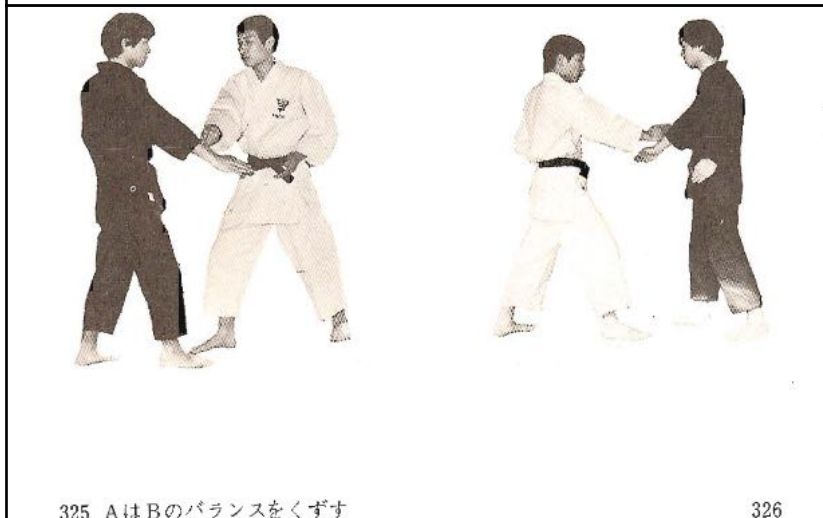
Stapsgewijze uitvoering door Tori:

(Foto 325): Balans verstoren

Tori beweegt met zijn rechtervoet naar voren en veegt met zijn rechter handzwaard (Tegatana) Uke's rechterhand naar buiten.

(Foto 327): Voorbereidende houding voor de stoot

Tori plaatst zijn rechterhand tegen Uke's kin. Met zijn linkerhand drukt Tori Uke's rechterpols schuin naar beneden om zijn beweging te blokkeren.



325 AはBのバランスをくずす

326

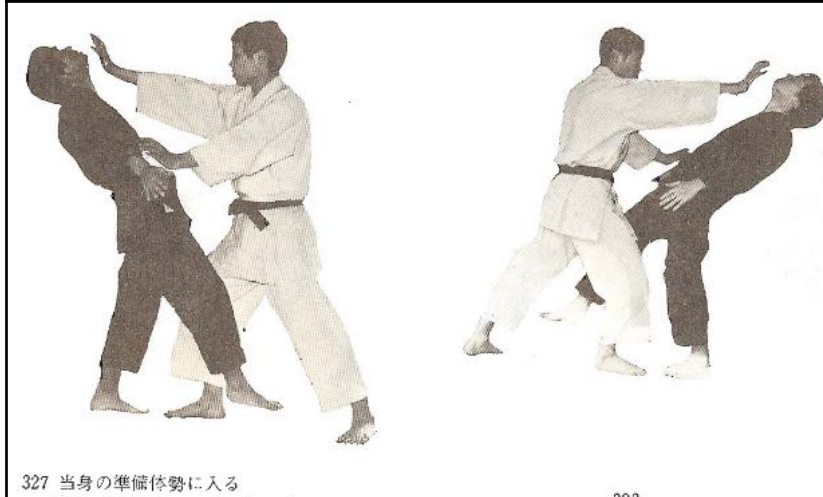
(Foto 329): Uke achterover werpen

Tori houdt zijn houding vast en zet zijn rechtervoet naar voren, tussen Uke's voeten. Duw Uke achterover om hem te laten vallen.

(Foto 331): Uke voert Ukemi uit

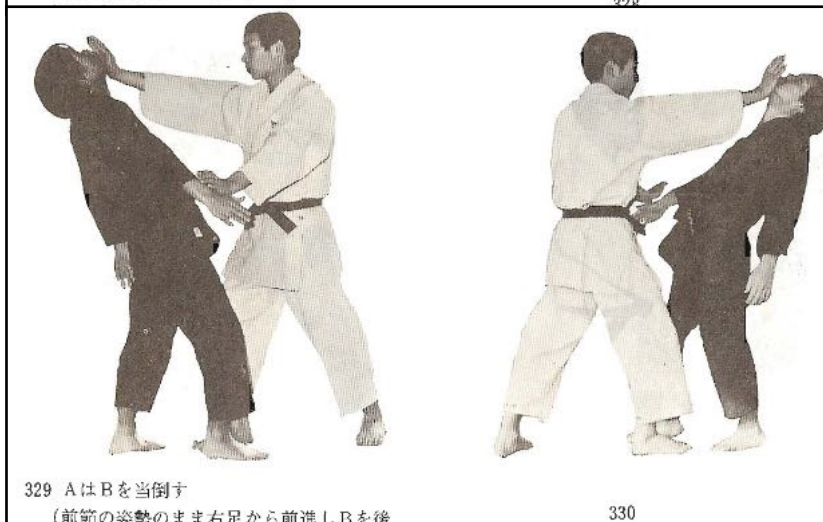
Uke voert een achterwaartse val (受身, Ukemi) uit.

Tori wacht in zijn houding tot Uke zijn val heeft afgerond.



327 当身の準備体勢に入る

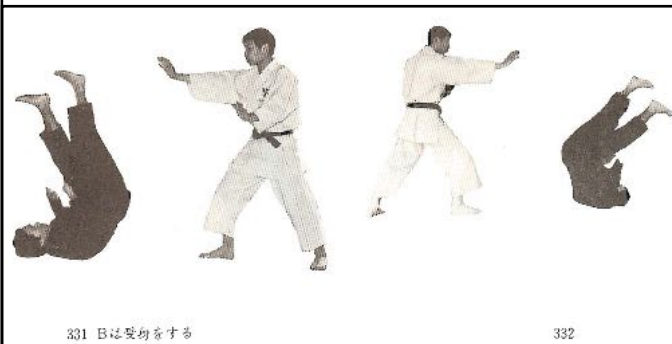
328



329 AはBを当倒す

(前節の姿勢のまま右足から前進しBを後

330



331 Bは受身をする

332

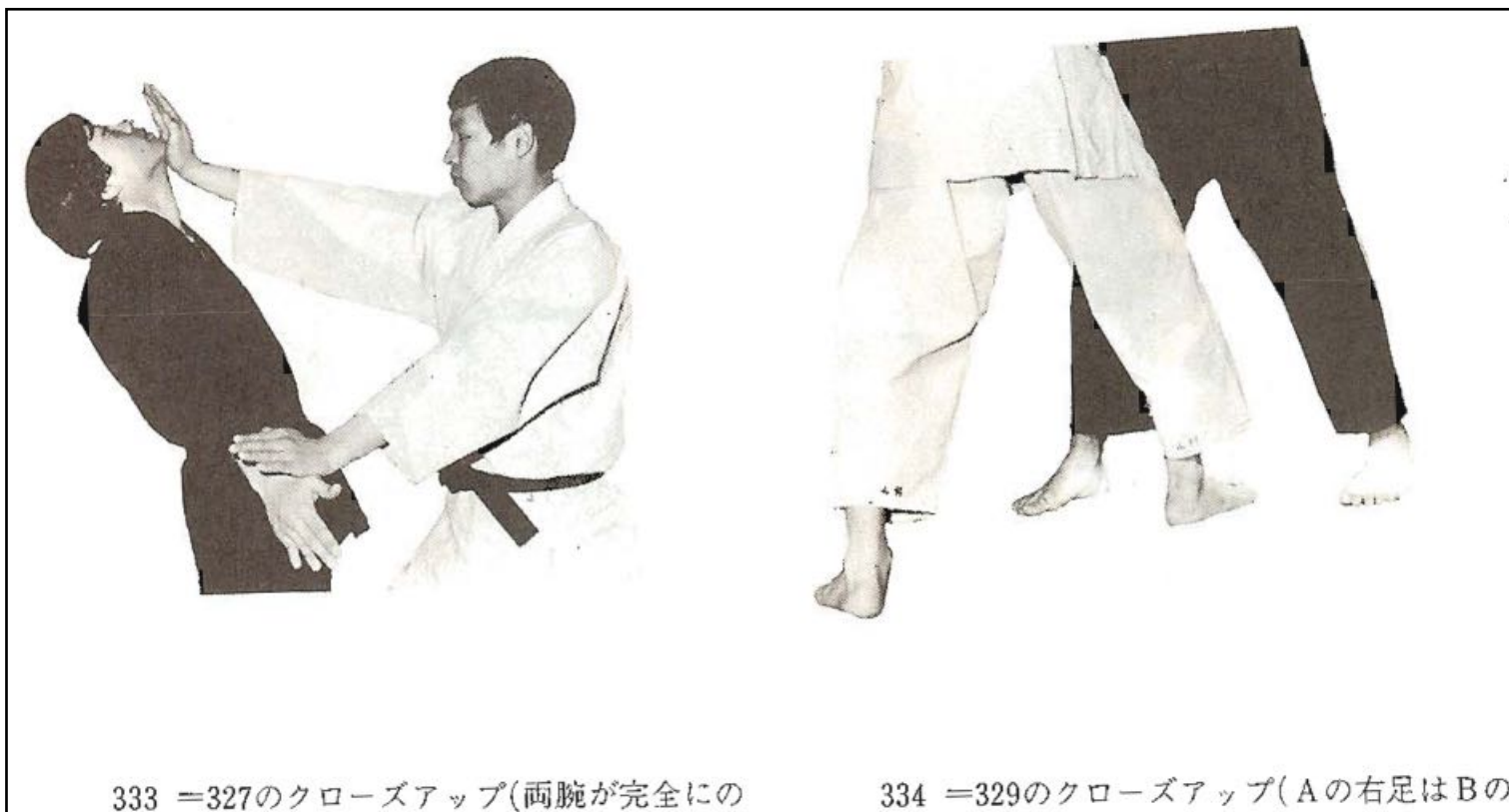
Belangrijke punten (Close-ups):

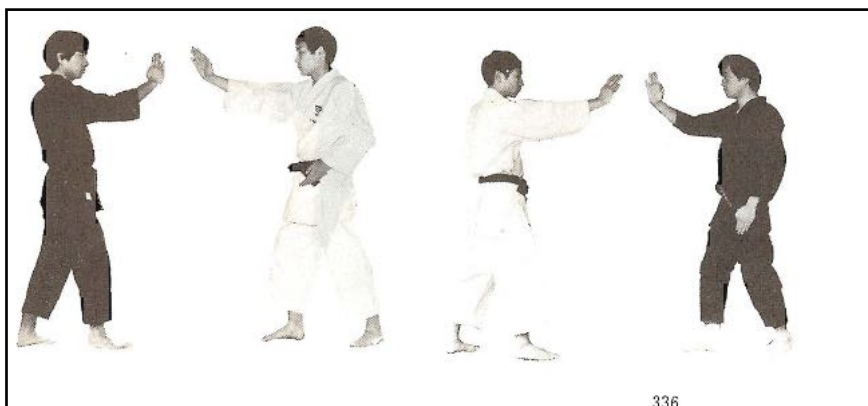
(Foto 333 – Close-up van Foto 327):

Zorg dat beide armen van Tori volledig gestrekt zijn.

(Foto 334 – Close-up van Foto 329):

Tori's rechtersoet moet tussen Uke's beide voeten staan.





Ai-Gamae (相構え) –

Basisuitvoering

Beschrijving: Sla de kin van Uke van opzij met een **platte hand** om hem/haar **op de rug** (アオムケ, *aomuke*) te laten vallen.

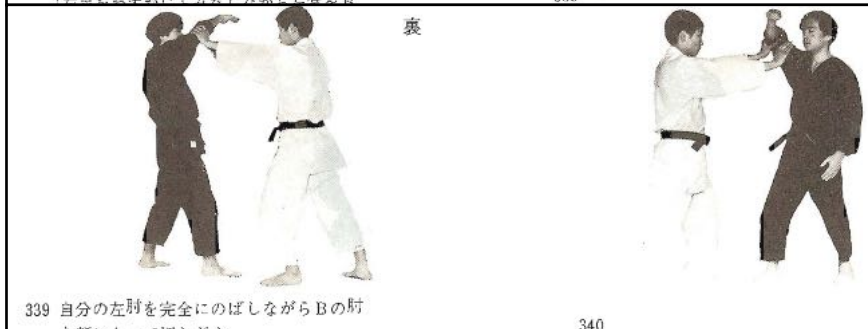
Stapsgewijze Uitleg



337 Tori verstoort het **evenwicht van Uke**.

338 Tori zet de **linkervoet licht naar voren** en plaatst de **linkerhandpalm tegen Uke's rechterelleboog**.

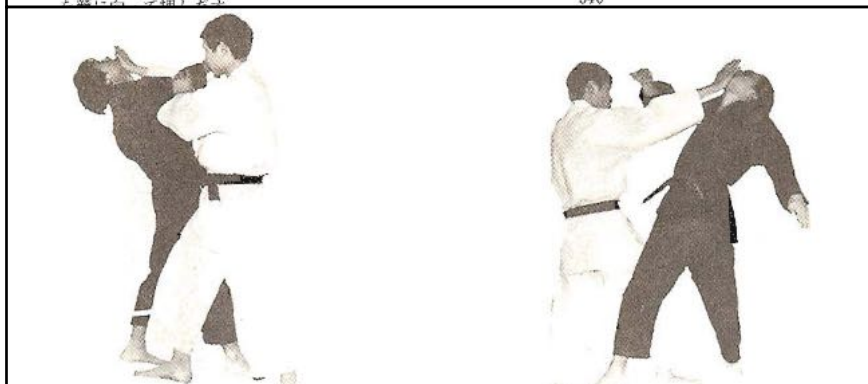
339 Tori strekt zijn/haar **linkerelleboog volledig uit** en duwt **Uke's elleboog naar voren** in de richting van **Uke's gezicht**.



340 Tori zet de **rechtervoet groot naar achteren**, **achter Uke**, en steekt de **rechterhand onder Uke's rechterarm door** om de **kin van Uke te raken**.

341 Tori duwt **Uke naar achteren** om hem/haar te laten vallen.

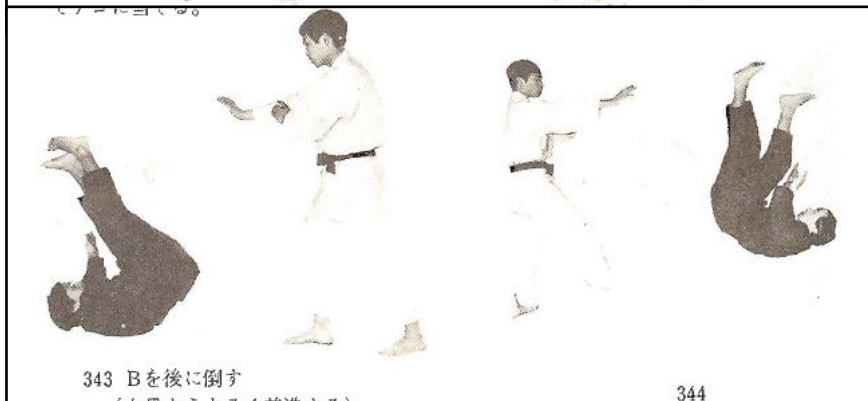
- (Tori zet licht de rechtervoet naar voren om de beweging te ondersteunen.)



Close-up Details

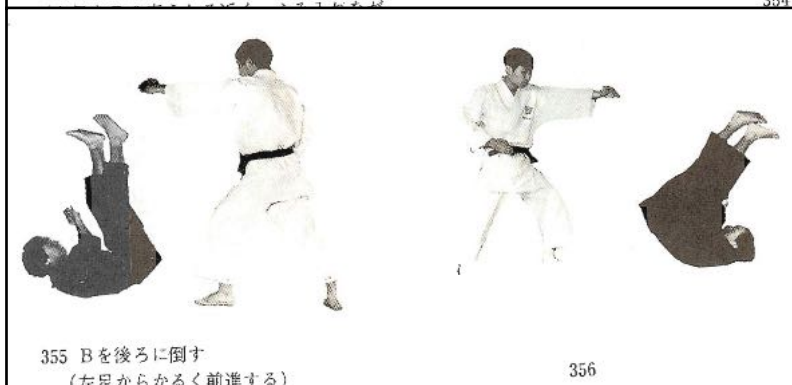
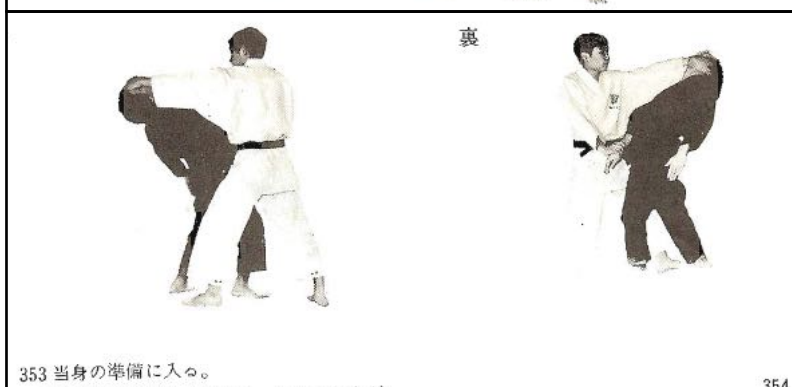
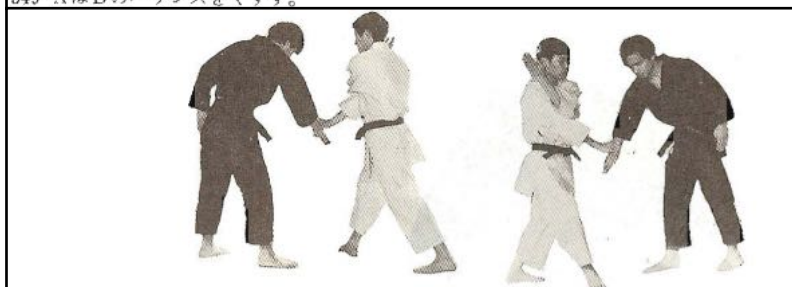
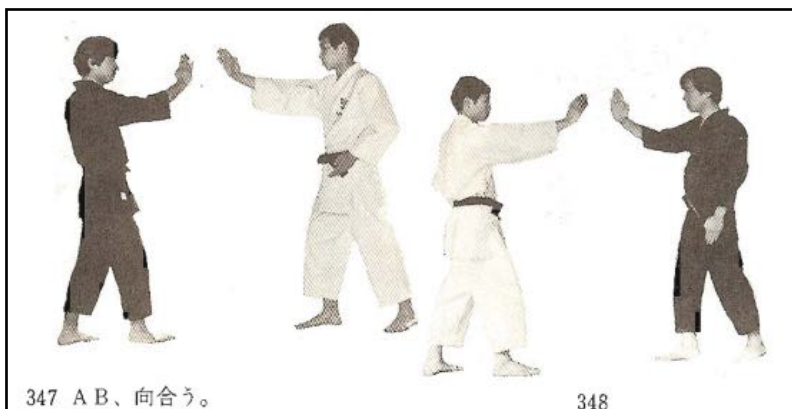
345-346. Close-up van stap 341:

- De **rechterhand van Tori** gaat **onder Uke's rechterarm door** om de kin te raken.
- Tori's rechterbeen** stapt **over Uke's been** om de balans volledig te breken.



345 = 341のクローズアップ(右手はBの右手)

346 = 341のクローズアップ(Bの足を中間に)



1. Gyaku-Gamae (逆構え) –

Basisuitvoering

Beschrijving: Sla het **voorhoofd van Uke** van opzij met een **platte hand** om hem/haar **op de rug (アオムケ, aomuke)** te laten vallen.

Stapsgewijze Uitleg

347 **Tori en Uke** staan tegenover elkaar.

348 **Tori** verstoort het **evenwicht van Uke**:

- Zet de **rechtervoet licht naar voren** voor Uke.
- Pak **Uke's rechterpols vast** met de rechterhand en trekt Uke **licht naar voren**.

351 **Tori** zwaait de **linkerhand groot omhoog** naar **Uke's rechterschouder**.

352 **Tori** bereidt een **atemi (当身, slag)** voor:

- Zet de **linkervoet diep achter Uke** en strekt de **linkerarm uit**, met de **handpalm tegen Uke's voorhoofd**.

355 **Tori** duwt **Uke naar achteren** om hem/haar te laten vallen.

- (Tori zet **licht de linkervoet naar voren** om de beweging te ondersteunen.)

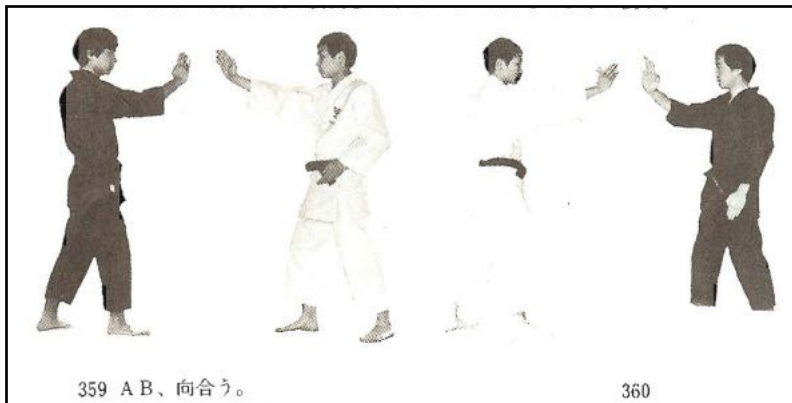
Close-up Details

357 **Handpositie:** **Tori's rechterhand** is volledig gestrekt.

358 **Voetpositie:** **Tori's linkervoet** stapt **over Uke's rechterbeen** om de balans te breken.

- **Belangrijk:** Zorg ervoor dat de **hele handpalm** het voorhoofd van Uke raakt.





2. Gyaku-Gamae (逆構え) – Variatie: Borststoot (胸部当て)

Beschrijving: Druk de **borst van Uke** met de **achterkant van de hand** om hem/haar **op de rug** (アオムケ, *aomuke*) te laten vallen.

Stapsgewijze Uitleg

359 Tori en Uke staan tegenover elkaar.

360 Tori verstoort het **evenwicht van Uke** (gelijk aan de vorige Gyaku-Gamae-beweging).

361 Tori voert dezelfde beweging uit als bij **Gyaku-Gamae**.

362 Tori bereidt een **atemi** voor:

- Zwaait de **rechterhand hoog boven het hoofd**.
- Zet de **linkervoet diep achter Uke**, verlaagt de heupen en drukt de **binnenkant van de linkerhand tegen Uke's borst**.

367 Tori duwt **Uke naar achteren** om hem/haar te laten vallen.

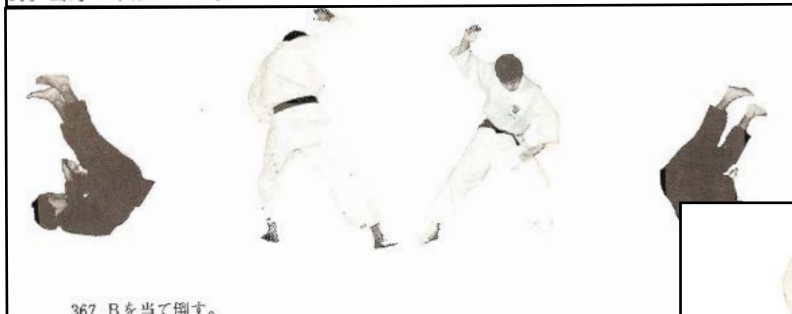
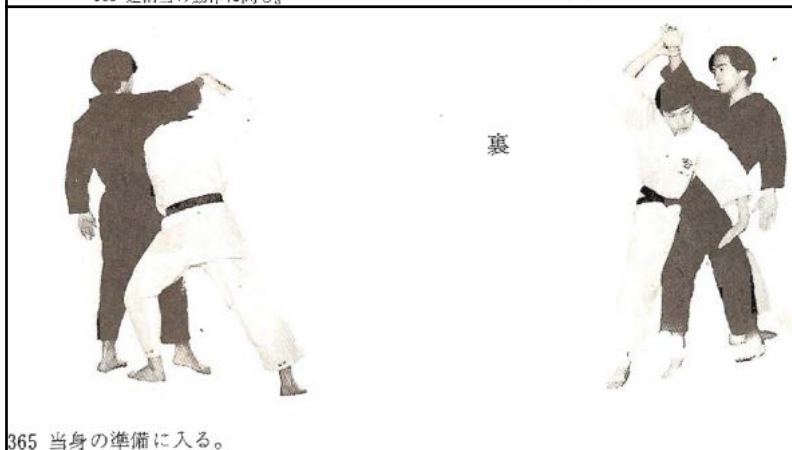
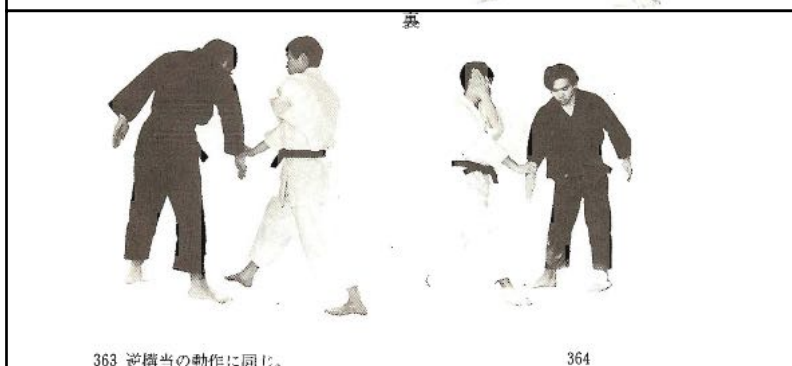
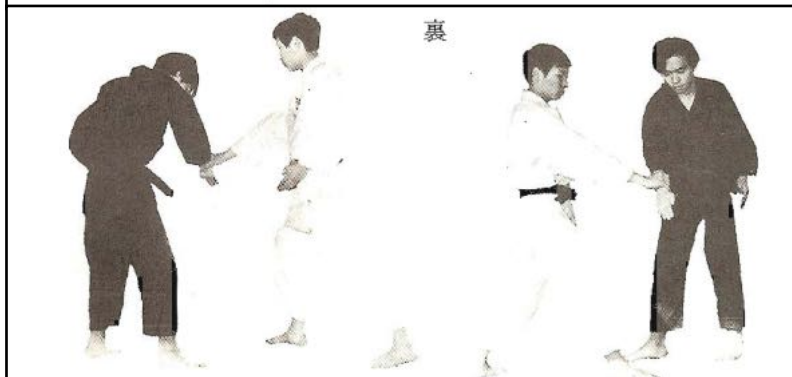
- (Tori zet **licht de linkervoet naar voren** om de beweging te ondersteunen.)

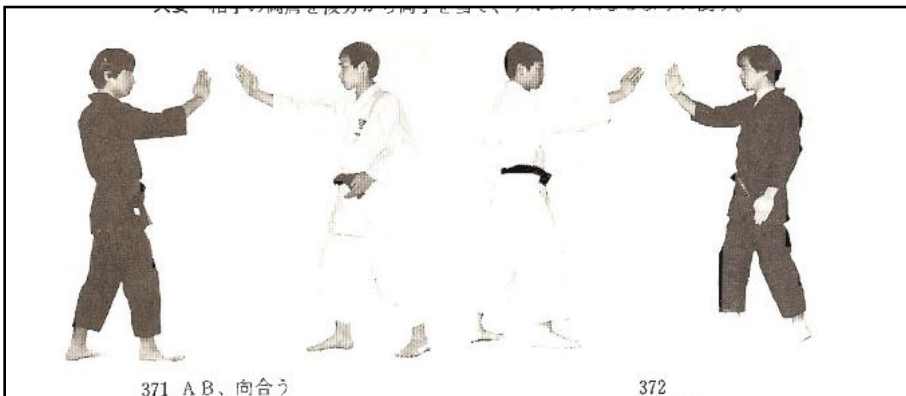
Close-up Details

369 Handpositie: Het **contactpunt** tussen Tori's arm en Uke is de **achterkant van de onderarm**.

- De **rechterhand blijft hoog boven het hoofd**.

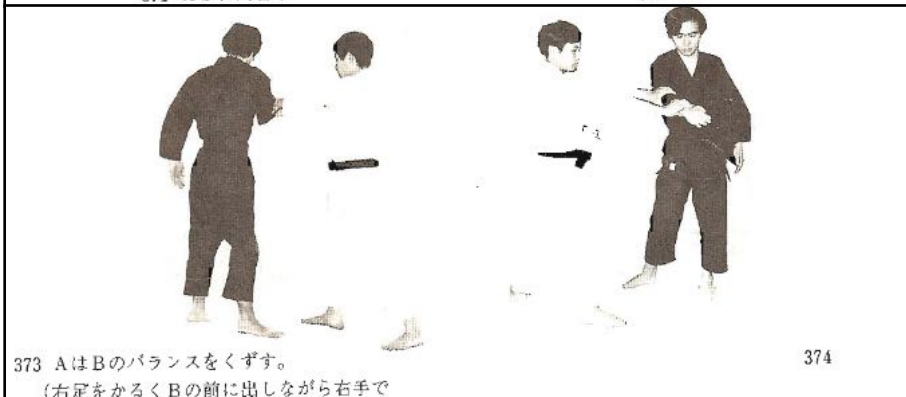
370 Voetpositie: De **linkervoet stapt over Uke's rechterbeen** om de balans te breken.





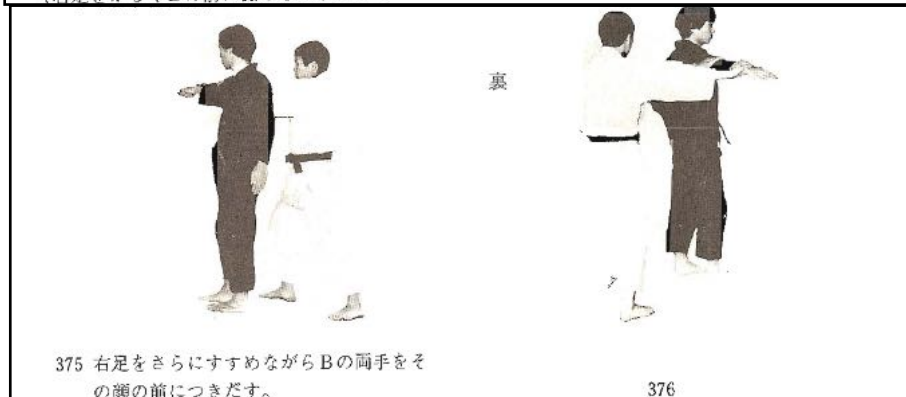
371 A B、向合う

372



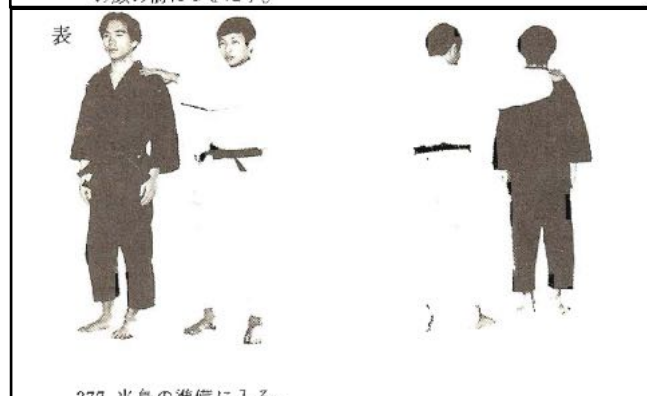
373 AはBのバランスをくずす。
(右足をかかるとBの前に出しながら右手で

374

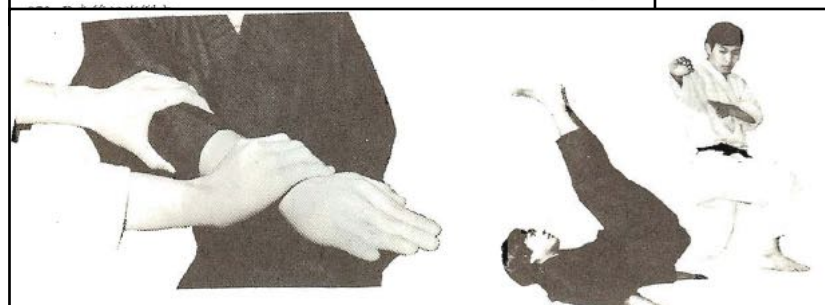
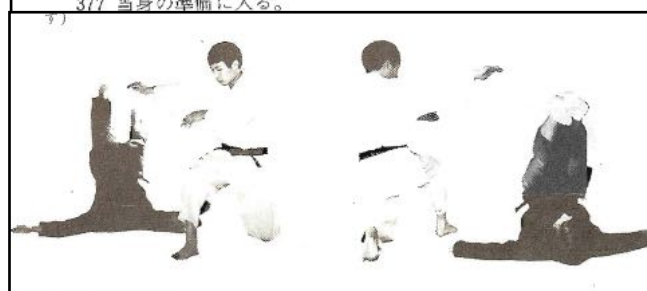


375 右足をさらにすすめながらBの両手をその顔の前につきます。

376



377 当身の準備に入る。



Ushiro-Gamae (後当) –

Achteraanval

Beschrijving: Druk beide schouders van Uke van achteren met beide handen om hem/haar op de rug (アオムケ, *aomuke*) te laten vallen.

Stapsgewijze Uitleg

373 Tori verstoort het evenwicht van Uke:

- Zet de **rechtervoet licht voor Uke** en pakt **Uke's rechterpols** met de rechterhand en **Uke's rechterelleboog** met de linkerhand.

375 Tori zet de **rechtervoet verder naar voren** en duwt **Uke's handen naar voren, voor zijn gezicht**.

376 Tori bereidt een **atemi** voor:

- Duwt **Uke's handen verder naar voren**.
- Zet de **linkervoet naar Uke's linkerzijde** en volgt met de

rechtervoet.

- Brengt **beide handen naar Uke's rug** en legt ze op de **schouders**.

379 Tori duwt **Uke naar achteren** om hem/haar te laten vallen:

- Plaat de **linkervoet op de grond**, houdt de **rechtervoet in een rechte hoek** en duwt **beide handen licht naar achteren** om Uke te laten vallen.

Close-up Details

381 Handpositie: Beide armen van Tori blijven op **schouderhoogte**.

382 Zijaanzicht van stap 379: Toont de **positie van de handen en voeten** tijdens de worp.

Samenvatting en Afsluiting van de Cursus Moderne Aikido

Samenvatting van het Programma

De 17 basistechnieken (形, Kata) van deze cursus Moderne Aikido zijn afgerond. Deze Kata zijn afgesproken oefenvormen die als basis dienen voor verdere training. De technieken zijn onderverdeeld in de volgende categorieën:

Atemi-waza (当身技) – Slag- en stoottechnieken: 5 technieken

Hiji-waza (肘技) – Elleboogtechnieken: 5 technieken

Kote-waza (手首技) – Polstechnieken: 4 technieken

Uki-waza (浮技) – Worpstechnieken: 3 technieken

Opmerking over de volgorde:

De technieken zijn niet in de officiële volgorde gepresenteerd, zoals in de foto's te zien is. Dit is opzettelijk gedaan om veiligheid te waarborgen. De officiële volgorde is bedoeld voor gevorderden die vrij kunnen oefenen (乱取り, Randori).

De Logica Achter de Volgorde

1. Atemi-waza (Slag- en stoottechnieken)

Doel: De tegenstander uitlokken om zijn handen te gebruiken.

Waarom? In Aikido draait het om controle en balansverstoring. Als de tegenstander zijn handen niet gebruikt, kun je geen technieken toepassen. Atemi-waza dwingt de tegenstander om te reageren, zodat je zijn bewegingen kunt benutten.

2. Hiji-waza (Elleboogtechnieken)

Doel: Druk uitoefenen op grote gewrichten (ellebogen).

Waarom? Kleine gewrichten (zoals polsen) zijn kwetsbaarder, maar moeilijker te raken. Elleboogtechnieken zijn efficiënter voor beginners om balans te verstoren.

3. Kote-waza (Polstechnieken)

Doel: Druk uitoefenen op kleinere, kwetsbaardere gewrichten (polen).

Waarom? Na het beheersen van elleboogtechnieken, kun je overgaan op preciezere technieken die gericht zijn op de pols.

4. Uki-waza (Worpstechnieken)

Doel: Technieken die lijken op Judo-worpen, maar met een belangrijk verschil:

In Judo grijp je twee verschillende punten (bijv. kraag en mouw).

In Aikido grijp je één arm en draai je deze om de techniek uit te voeren.

Waarschuwing: Deze technieken zijn gevorderd en gevaarlijk. Ze vereisen perfecte beheersing van Ukemi (valtechnieken) om blessures te voorkomen.

Praktische Toepassing: Randori (乱取り)

Randori is vrij oefenen zonder vaste volgorde.

Doel: Technieken toepassen in een dynamische, onvoorspelbare omgeving.

Tip: Als je alle 17 technieken onder de knie hebt, probeer ze dan in de officiële volgorde te oefenen. Zo kun je met elke Aikido-beoefenaar ter wereld oefenen, zelfs als jullie elkaar nog nooit hebben ontmoet.

Leermethodiek

Beginfase (Delen 1–5): Gericht op verdediging (受, Uke) in een gestructureerde volgorde.

Gevorderde fase (Deel 6): Gericht op aanval (取, Tori) in een gestructureerde volgorde.

Randori: Geen vaste volgorde – vrij oefenen met alle technieken.

Nota: Het 6e deel omvat de studie van atemi of aanvalstechniek. De voorgaande delen omvatten elleboog- en polstechnieken.

Belangrijk:

Er is geen afstuderen of einddoel in Aikido. Het is een levenslange reis.

Er zijn geen leraren of leerlingen in de traditionele zin – iedereen leert van elkaar.

De echte kracht ligt in doorzettingsvermogen en moed om door te gaan.

Afsluitende Woorden: De Kracht van Zelfstudie

Grote meesters en legendarische atleten (zoals Miyamoto Musashi, Sadaharu Oh, of Wang Zhizhi) hebben één ding gemeen: zij wisten hoe ze alleen moesten trainen.

Uitspraak: "Je kunt niets bereiken als je alleen bent."

Werkelijkheid: De sterksten vinden manieren om alleen te trainen. Zij zoeken geen excuses (geen partner, geen ruimte, geen tijd, geen geld).

Tips voor Zelfstudie:

Gebruik je creativiteit: Bedenk eigen oefeningen om thuis te trainen.

Consistentie is key: 15 minuten per dag is effectiever dan 3 uur een keer per week.

Overwin luiheid: Luiheid zit in iedereen. Versla je eigen luiheid en je zult sterker worden dan anderen.

Laatste Boodschap:

"De weg van Aikido is een weg van doorzettingsvermogen. Blijf oefenen, blijf groeien, en wees de beste versie van jezelf."