



## Yoseikan Aikido Nederland

Examenprogramma Kyu Graden (maart 2011)

TECHNIEK		AANVAL	8e Kyu	7e Kyu	6e Kyu	5e Kyu	4e Kyu	3e Kyu	2e Kyu	1e Kyu
<b>TAI SABAKI</b>										
TENKAN WISSELPAS			x	x	x	x	x	x	x	x
IRIMI INKOMEN			x	x	x	x	x	x	x	x
IRIMI WEGDRAAIEN			x	x	x	x	x	x	x	x
NAGASHI			x	x	x	x	x	x	x	x
O IRIMI			x	x	x	x	x	x	x	x
HIRAKI					x	x	x	x	x	x
O IRIMI/NAGASHI						x	x	x	x	x
<b>UKEMI</b>										
MAE UKEMI			x	x	x	x	x	x	x	x
USHIRO UKEMI			x	x	x	x	x	x	x	x
YOKO UKEMI					x	x	x	x	x	x
<b>GERI WAZA</b>										
	MAE GERI					x	x	x	x	x
	MAWASHI GERI						x	x	x	x
<b>TSUKI WAZA</b>										
	JYUN TSUKI		x	x	x	x	x	x	x	x
	GYAKU TSUKI		x	x	x	x	x	x	x	x
	OMOTE YOKOMEN UCHI		x	x	x	x	x	x	x	x
	URA YOKOMEN UCHI		x	x	x	x	x	x	x	x
	SHOMEN UCHI		x	x	x	x	x	x	x	x
	EMPI UCHI		x	x	x	x	x	x	x	x
<b>HOJO UNDO</b>										
NIGIRI GAESHI	DOSUKETE DORI			x	x	x	x	x	x	x
	JUNTE DORI				x	x	x	x	x	x
SHINOGI	TSUKI JODAN/MUNE DORI					x	x	x	x	x
TE HODOKI	JUNTE DORI			x	x	x	x	x	x	x
	DOSUKETE DORI			x	x	x	x	x	x	x
	RYOTE DORI			x	x	x	x	x	x	x
	RYOTE IPPON DORI			x	x	x	x	x	x	x
	GYAKUTE DORI			x	x	x	x	x	x	x

Volledig 3e Kyu programma + volledig eigen werkstuk

	MUNE DORI		x	x	x	x	x	x
	SODE DORI		x	x	x	x	x	x
	U. ERI DORI			x	x	x	x	x
	U. RYOTE DORI			x	x	x	x	x
	U. UWATE			x	x	x	x	x
	U. SHITATE			x	x	x	x	x
	U. KATATE DORI ERI SHIME			x	x	x	x	x
WA NO SEISHIN	JUNTE DORI - DIRECT HIKI OTOSHI		x	x	x	x	x	x
	JUNTE DORI - TENKAN HIKI OTOSHI				x	x	x	x
	JUNTE DORI - DIRECT TE GATANA		x	x	x	x	x	x
	JUNTE DORI - TENKAN TE GATANA				x	x	x	x
	JUNTE DORI - DIRECT KAITEN NAGE			x	x	x	x	x
	JUNTE DORI - TENKAN KAITEN NAGE				x	x	x	x
	JUNTE DORI - DIRECT SUNE KUZUSHI						x	x
	JUNTE DORI - TENKAN SUNE KUZUSHI						x	x
	RYOTE DORI - URA UDE NAGE					x	x	x
	RYOTE DORI - URA MUKAE DAOSHI					x	x	x
	USHIRO					2	4	4
<b>MAE-DORI WAZA</b>								
			GnS	GnS	GnS	TnS	AF	AF
ROBUSE	JUNTE/DOSUKETE/SODE/MUNE		x	x	x	x	x	x
HIJI KUDAKI	JUNTE/DOSUKETE/SODE/MUNE		x	x	x	x	x	x
TEMBIN NAGE	JUNTE/DOSUKETE/SODE/MUNE					x	x	x
KOTE KUDAKI	JUNTE/DOSUKETE/SODE/MUNE			x	x	x	x	x
YUKI CHIGAI	JUNTE/DOSUKETE/SODE/MUNE				x	x	x	x
KOTE GAESHI	JUNTE/DOSUKETE/SODE/MUNE				x	x	x	x
SHIHO NAGE	JUNTE/DOSUKETE/SODE/MUNE			x	x	x	x	x
MUKAE DAOSHI	JUNTE/DOSUKETE/SODE/MUNE					x	x	x
DO GAESHI	JUNTE/DOSUKETE/SODE/MUNE						x	x
<b>GOSHIN JUTSU KATA</b>								
HIKI OTOSHI/O SOTO GARI	JUNTE DORI		x	x	x	x	x	x
HIJI KUDAKI (op de knie)	JUNTE DORI		x	x	x	x	x	x
KOTE KUDAKI	SODE DORI			x	x	x	x	x
HIJI KUDAKI (staand)	SODE DORI			x	x	x	x	x
TEMBIN NAGE	MUNE DORI				x	x	x	x
HIJI KUDAKI (glijdend)	MUNE DORI				x	x	x	x

KIHON AIKI TAI WAZA 1								
HIKI OTOSHI	SHOMEN UCHI		x	x	x	x	x	x
TEMBIN NAGE	SHOMEN UCHI		x	x	x	x	x	x
YUKI CHIGAE	TSUKI JODAN			x	x	x	x	x
SHIHO NAGE	TSUKI JODAN			x	x	x	x	x
KOTE GAESHI	TSUKI CHUDAN				x	x	x	x
HIJI KUDAKI	TSUKI CHUDAN				x	x	x	x
KIHON AIKI TAI WAZA 2								
MUKAE DAOSHI	SHOMEN UCHI					x	x	x
USHIRO KATA OTOSHI	DOSUKETE DORI					x	x	x
URA UDE NAGE	TSUKI JODAN					x	x	x
HIKI OTOSHI	TSUKI JODAN					x	x	x
URA KATA HA	TSUKI CHUDAN						x	x
UDE GARAMI	TSUKI CHUDAN						x	x
YOKOMEN SERIE								
INKOMEN ATAMA OTOSHI	YOKOMEN UCHI		x	x	x	x	x	x
WIS.PAS ATAMA OTOSHI	YOKOMEN UCHI		x	x	x	x	x	x
INKOMEN ROBUSE URA	YOKOMEN UCHI			x	x	x	x	x
WISSELPAS ROBUSE OM	YOKOMEN UCHI			x	x	x	x	x
INKOMEN SHIHONAGE	YOKOMEN UCHI				x	x	x	x
WISSELPAS SHIHO NAGE	YOKOMEN UCHI				x	x	x	x
USHIRO-DORI WAZA								
HIJI KUDAKI	RYOTE DORI/RYO KATA DORI/ERI DORI KATATE SHIME/UWATE				x	x	x	x
SHIHO NAGE	RYOTE DORI/RYO KATA DORI/ERI DORI KATATE SHIME/UWATE				x	x	x	x
KOTE GAESHI	RYOTE DORI/RYO KATA DORI/ERI DORI KATATE SHIME/UWATE					x	x	x
YUKI CHIGAE	RYOTE DORI/RYO KATA DORI/ERI DORI KATATE SHIME/UWATE					x	x	x
MUKAE DAOSHI	RYOTE DORI/RYO KATA DORI/ERI DORI KATATE SHIME/UWATE						x	x
JUJI GARAMI	RYOTE DORI/RYO KATA DORI/ERI DORI KATATE SHIME/UWATE						x	x
HANMI HANDACHI WAZA								
TECHNIEK UIT AIKI TAI WAZA NAAR KEUZE						2	4	4
SUWARI WAZA								
TECHNIEK UIT AIKI TAI WAZA NAAR KEUZE						2	4	4
WAPEN								
TANTO DORI					2	4	6	6
TACHI DORI					1	2	4	4
KEN-JUTSU	3 basisslagen			x	x	x	x	x

	combinatie								
<b>RANDORI</b>									
JU NO RANDORI	TSUKI/YOKOMEN/URA YOKOMEN								
WA NO SEISHIN RANDORI	JUNTE DORI/RYOTE DORI								
EMONO RANDORI	WAPENS								
SHITEI RANDORI	REALISTISCH (vrij/1 aanval/1 techniek)								
<b>AANVULLENDE TECHNIEKEN</b>									
ASHI DORI									
HAN-SUTEMI									
KATA HA									
OPBRENGGREPEN									
EINDCONTROLE									

Tussen 3e en 1e Kyu wordt m.n. beoordeeld op de ontwikkeling in het hanteren van de algemene principes: balansverstoring, continuïteit, zanshin, 1e Kyu is een landelijk examen. Kandidaat krijgt tips en aanwijzingen mee ter voorbereiding op het shodan examen