



3. WAT GEBEURT ER IN DE AIKIDO-LES?

De aikido-les bestaan in principe uit de volgende delen:

- een korte meditatie aan het begin, gevolgd door de groet (zie Etiquette 2.2);
- de 'warming-up' (*aiki-taiso*);
- elementaire lichaamsbewegingen (*tai-sabaki*);
- valtechnieken (*ukemi*);
- oefening van de Aikidotechnieken;
- strekoefening(en) ter afsluiting;
- korte meditatie en eindgroet (zie Etiquette 2.2)

3.1 MEDITATIE

De meditaties aan begin en eind dienen om de trainingsperiode op de mat duidelijk af te scheiden van de gebeurtenissen daarbuiten, en je aandacht en intentie op het aikido te richten.

3.2 WARMING-UP

Tijdens de warming-up worden de spieren warm gemaakt. Dit is belangrijk om blessures te voorkomen. Daarnaast worden de spieren gerekt, ter bevordering van de flexibiliteit. In het begin is dit soms pijnlijk en moeilijk vol te houden. Geleidelijk aan gaat het makkelijker. De algemene regel is: **nooit forceren!** Kijk niet of anderen het beter doen dan jij, want iedereen is hierin verschillend. Probeer steeds voorzichtig je eigen grenzen te verleggen.

3.3 LICHAAMSBEWEGINGEN (*TAI-SABAKI*) EN VALBREKEN (*UKEMI*)

Hetzelfde geldt voor de *tai-sabaki* en de *ukemi* (en in principe voor het hele aikido). Weinig aikidoka's zijn met valbreken begonnen zonder het gevoel te hebben te 'stuntelen'. Maar ook hierin ontwikkel je je door oefening. De meest voorkomende lichaamsbewegingen zijn: de ingaande beweging (*irimi*), het wegdraaien (*tenkan*), en deze twee gecombineerd (*irimi tenkan*). De valtechnieken worden vooruit (*mai ukemi*), achteruit (*ushiro ukemi*), zijwaarts (*yoko ukemi*) of - voor meer gevorderden - in vrije val (*tobi ukemi*) uitgevoerd.

3.4 AIKIDO-TECHNIEKEN

De aikido-technieken worden eerst door de leraar voorgedaan, met een gevorderde leerling als partner. Daarna kiest iedereen een partner. Gedurende de les wordt zo veel mogelijk van partner gewisseld. De techniek-maker wordt '*tori*' of '*nage*' genoemd, de 'aanvaller/slachtoffer' '*uke*'. De partners oefenen om beurten vier maal de techniek, afwisselend rechts en links. De verst gevorderde partner krijgt daarbij het eerst de beurt van '*tori*'. Als je niet weet of je partner meer gevorderd is dan jij, is het beleefd om eerst '*ukemi* aan te bieden'. Bij een oneven aantal wordt er één groepje van drie gevormd. Als het heel druk is op de mat is het veiliger om in grotere groepjes te oefenen.

De technieken worden staand uitgevoerd (*tachi-waza*), zittend (*suwari-waza*), of met de één zittend en de ander staand (*hanmi-handachi-waza*). De oefening is geen wedstrijd!

Gevorderden zijn voorzichtig met beginners. Beginners kunnen meer leren door te ontspannen en mee te geven dan door de techniek van een gevorderde te 'testen', verkrampt weerstand te bieden en zich zo misschien te blesseren.

De technieken zijn voor alle niveaus gelijk, al zijn sommige gemakkelijker dan andere. Hand-, arm- en schouderklemmen spelen vaak een rol. Hoewel het hoofdaccent op ongewapende technieken ligt, trainen we ook wel met de volgende wapens: *jo* (houten stok), *boken* (houten zwaard) en *tanto* (houten mes).