



AIKIDO FEDERATIE NEDERLAND

AFN-EXAMEN EISEN 6° T/M 4° KYU

Opgesteld 2011

Competenties/Examen eisen 6° t/m 4° kyu

Onderwerp	6e kyu	5e kyu	4e kyu
Kamae	Hidari en migi hanmi	Als bij 6° kyu	Als bij 6° kyu
Kamae in beweging		Taisabaki irimi met partner Taisabaki tenkan met partner	Als bij 5° kyu Morotedori kokyu ryoku yoseiho
Verplaatsingen		Shomenuchi Yokomenuchi Verplaatsing tegen yokomen-uchi: 2 manieren	Ryotedori iriminage Gyakuhanmi katatedori sumiotoshi en tenchinage
Veiligheid	Ukemi: mae en ushiro kaitenho	Mae, ushiro en sokumen kaitenho. Ukemi bij shomenuchi ikkyo en nikyo omote.	Ukemi: mae, ushiro en sokumen chokuto Ukemi bij sankyo omote en kotegaeshi
Discipline	Rei, hygiëne, veiligheid en verzorging	Als bij 6° kyu	Als bij 6° kyu
Ontspanning (1)	Samenwerking niet krampachtig	Als bij 6° kyu	Morotedori ikkyo en iriminage
Ma ai		Taisabaki tegen yokomenuchi	Ryotedori tenchinage
Stabiliteit	Aihanmi ikkyo omote en ura Shomenuchi iriminage Gyukuhamni katatedori shihonage omote en ura	S shomenuchi iriminage S aihanmi kateatdori ikkyo omote en ura S ryotedori kokyuhō	H steekproef
Spirit			H steekproef
Zanshin			H steekproef
Waza	T steekproef	S steekproef	H steekproef
Rol uke	Faciliterend	Faciliterend	Faciliterend

S = suwariwaza, T = tachiwaza, H = hanmihandachiwaza; Alle technieken zowel OMOTE als URA uitvoeren, tenzij anders vermeld



Werkmateriaal 6^e t/m 4^e kyu

6e kyu	5e kyu	4e kyu
<ul style="list-style-type: none"> • torifune / furitama / ikkyo-undo • kamae: hidari hanmi & migi hanmi • ukemi: mae, ushiro & yoko (kaiten & chokuto) • shikko • ashisabaki: tsugi ashi, irimi ashi • shomen-uchi • yokomen-uchi • taisabaki irimi, tenkai, tenkan, irimi tenkan • T gyaku-hanmi katate-dori: taisabaki met partner: irimi & tenkan • T ai-hanmi katate-dori ikkyo • T gyaku-hanmi katate-dori shiho-nage • T shomen-uchi ikkyo • T shomen-uchi irimi-nage (alleen Ura) • S ryote-dori kokyuho • T ryote-dori haishin-undo 	<ul style="list-style-type: none"> • T gyaku-hanmi katate-dori: taisabaki met partner: irimi, tenkan, sokumen • T & S gyaku-hanmi katate-dori ikkyo • T & S gyaku-hanmi katate-dori nikyo • T ai-hanmi katate-dori shiho-nage • T ai-hanmi katate-dori irimi-nage (alleen Ura) • T gyaku-hanmi katate-dori soto-kaiten-nage • T gyaku-hanmi katate-dori uchi-kaiten-nage • S kata-dori ikkyo • T kata-dori ikkyo • T kata-dori nikyo • T ryote-dori shiho-nage • T ryote-dori ikkyo • T & S shomen-uchi ikkyo • T & S shomen-uchi nikyo • T yokomen-uchi ikkyo • T yokomen-uchi nikyo • T yokomen-uchi shiho-nage • T yokomen-uchi irimi-nage (twee manieren) 	<ul style="list-style-type: none"> • T morote-dori kokyu ryoku yoseiho (drie vormen) • T gyaku-hanmi katate-dori sumiotoshi • T gyaku-hanmi katate-dori irimi-nage (alleen Ura) • T gyaku-hanmi katate-dori tenchi-nage • H gyaku-hanmi katate-dori shiho-nage (alleen Omote) • H ryote-dori shiho-nage (alleen Omote) • T & H ai-hanmi katate-dori ikkyo • T & H ai-hanmi katate-dori nikyo • T & H ai-hanmi katate-dori sankyo • T & H ai-hanmi katate-dori yonkyo • T ai-hanmi katate-dori uchikaiten-nage • T ai-hanmi katate-dori sotokaiten-nage • T ryote-dori irimi-nage (alleen Ura) • T ryote-dori kokyu-nage • T ryote-dori tenchi-nage • T morote-dori ikkyo (ai & gyaku, oftewel jodan & gedan) • T morote-dori irimi-nage (alleen Ura) • T morote-dori kote-gaeshi • T shomen-uchi shiho-nage • T shomen-uchi sankyo • T shomen-uchi yonkyo • T shomen-uchi sotokaiten-nage • T shomen-uchi uchikaiten-nage • T & H yokomen-uchi kote-gaeshi • T yokomen-uchi sankyo • T yokomen-uchi yonkyo • H yokomen-uchi shiho-nage (alleen Omote) • S yokomen-uchi ikkyo • S yokomen-uchi nikyo