



AIKIDO FEDERATIE NEDERLAND

# AFN

## Kyu- en Dan- graden Syllabus





**AFN-EXAMEN EISEN 6<sup>e</sup> T/M 4<sup>e</sup> KYU**

Opgesteld 2011

**Competenties/Examen eisen 6<sup>e</sup> t/m 4<sup>e</sup> kyu**

Onderwerp	6e kyu	5e kyu	4e kyu
<b>Kamae</b>	Hidari en migi hanmi	Als bij 6 <sup>e</sup> kyu	Als bij 6 <sup>e</sup> kyu
<b>Kamae in beweging</b>		Taisabaki irimi met partner Taisabaki tenkan met partner	Als bij 5 <sup>e</sup> kyu Morotedori kokyu ryoku yoseiho
<b>Verplaatsingen</b>		Shomenuchi Yokomenuchi Verplaatsing tegen yokomen-uchi: 2 manieren	Ryotedori iriminage Gyakuhanmi katatedori sumiotoshi en tenchinage
<b>Veiligheid</b>	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
<b>Discipline</b>	Rei, hygiëne, veiligheid en verzorging	Als bij 6 <sup>e</sup> kyu	Als bij 6 <sup>e</sup> kyu
<b>Ontspanning (1)</b>	Samenwerking niet krampachtig	Als bij 6 <sup>e</sup> kyu	Morotedori ikkyo en iriminage
<b>Ma ai</b>		Taisabaki tegen yokomenuchi	Ryotedori tenchinage
<b>Stabiliteit</b>	Aihanmi ikkyo omote en ura Shomenuchi iriminage Gyukuhami katatedori shihonage omote en ura	S shomenuchi iriminage S aihanmi kateadori ikkyo omote en ura S ryotedori kokyuhō	H steekproef
<b>Spirit</b>			H steekproef
<b>Zanshin</b>			H steekproef
<b>Waza</b>	T steekproef	S steekproef	H steekproef
<b>Rol uke</b>	Faciliterend	Faciliterend	Faciliterend



## Werkmateriaal 6<sup>e</sup> t/m 4<sup>e</sup> kyu

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



**AFN-EXAMEN EISEN 3<sup>e</sup> T/M 1<sup>e</sup> KYU**

Opgesteld 2012

**Competenties/Examen eisen 3e t/m 1e kyu**

Onderwerp	3e kyu		2e kyu		1e kyu	
<b>Rol uke</b>	Stevig, flexibel en faciliterend	Idem	Idem	Idem		
<b>Kamae in beweging</b>	Ushiro roytedori tenkan ho	Aihamni katatedori udegaraminage	Katadori menuchi iriminage			
<b>Verplaatsingen</b>	Scherpe taisabaki tegen shomenuchi en chudan tsuki	Shomenuchi uchi irimi tenkan shihonage Ushiro munedakishime shihonage	Shomenuchi uchi irimi tenkan shihonage Ushiro munedakishime shihonage			
<b>Veiligheid</b>	Ukemi: vrije val uit shomenuchi sumiotoshi en kotegaeshi	Ukemi: vrije val uit ushiro ryotedori kotegaeshi	Ukemi: vrije val uit ushiro ryotedori kotegaeshi			
<b>Energie en dynamiek</b>	Shomenuchi uchikaiten sankyo en kokyunage	Diverse morotedori kokyunage Diverse ryotedori kokyunage	Diverse morotedori kokyunage Diverse ryotedori kokyunage			
<b>Ontspanning (2)</b>	Shomenuchi udekimenage	Ushiro katatedori kubishime sankyo	Ushiro katatedori kubishime sankyo			
<b>Timing en ma-ai</b>	Chudan tsuki ikkyo Katadori sankyo (ryu no geiko)	Chudan tsuki tenchinage Chudan tsuki sankyo en yonkyo	Chudan tsuki tenchinage Chudan tsuki sankyo en yonkyo			
<b>Fysieke stabiliteit</b>	Ushiro ryotedori ikkyo en shihonage	Ushiro ryokatadori shihonage H gyukuhamni katatedori uchikaitennage S yokomenuchi gokyu (ura)	Ushiro ryokatadori shihonage H gyukuhamni katatedori uchikaitennage S yokomenuchi gokyu (ura)			
<b>Mentale houding</b>	Alertheid, spirit, zanshin. Jodan tsuki ikkyo	Jodan tsuki shihonage Jodan tsuki kokyunage	Jodan tsuki shihonage Jodan tsuki kokyunage			
<b>Kokyu</b>	Morotedori nikyo (2 vormen)	Ushiro ryotedori ikkyo	Ushiro ryotedori ikkyo			
<b>Waza</b>	Steekproef 3e kyu werkmateriaal	Steekproef 2e kyu werkmateriaal	Steekproef 2e kyu werkmateriaal			

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



**Werkmateriaal 3° t/m 1° kyu**

3° kyu	2° kyu	1° kyu
<ul style="list-style-type: none"> <li>• T ushiro ryote-dori tenkan-ho</li> <li>• T &amp; H gyaku-hanmi katate-dori yonkyo</li> <li>• T &amp; H gyaku-hanmi katate-dori udekime-nage</li> <li>• T gyaku-hanmi katate-dori kote-gaeshi (jodan, chudan, gedan)</li> <li>• T kata-dori sankyo</li> <li>• T kata-dori yonkyo</li> <li>• T morote-dori nikyo (2 manieren)</li> <li>• T shomen-uchi gokyo (alleen Ura)</li> <li>• T shomen-uchi uchikaiten-sankyo</li> <li>• T shomen-uchi uchikaiten-kokyu-nage</li> <li>• T shomen-uchi udekime-nage</li> <li>• T shomen-uchi sumiotoshi</li> <li>• T yokomen-uchi sotokaiten-nage</li> <li>• T yokomen-uchi uchikaiten-nage</li> <li>• T chudan-tsuki ikkyo</li> <li>• T chudan-tsuki nikyo</li> <li>• T jodan-tsuki ikkyo</li> <li>• T ushiro ryote-dori ikkyo</li> <li>• T ushiro ryote-dori shiho-nage</li> <li>• T ushiro katate-dori kubi-shime ikkyo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• T ai-hanmi katate-dori uchikaiten-sankyo</li> <li>• T ai-hanmi katate-dori udegarami-nage</li> <li>• T ai-hanmi katate-dori sotokaiten-katagatame</li> <li>• H gyaku-hanmi katate-dori uchikaiten-nage</li> <li>• T ryote-dori kokyu-nage (diverse vormen)</li> <li>• T morote-dori sankyo (2 vormen)</li> <li>• T morote-dori udegarami juji-nage</li> <li>• T morote-dori kokyu-nage (diverse vormen)</li> <li>• T shomen-uchi uchi irimi tenkan shiho-nage</li> <li>• T shomen-uchi uchi irimi tenkan kote-gaeshi</li> <li>• S yokomen-uchi gokyo (alleen Ura)</li> <li>• T yokomen-uchi uchikaiten katagatame</li> <li>• T chudan-tsuki sankyo</li> <li>• T chudan-tsuki yonkyo</li> <li>• T chudan-tsuki sotokaiten-nage</li> <li>• T chudan-tsuki tenchi-nage</li> <li>• T chudan-tsuki udehishigi (rokkyo)</li> <li>• T jodan-tsuki shiho-nage</li> <li>• T jodan-tsuki kokyu-nage</li> <li>• T jodan-tsuki kote-gaeshi</li> <li>• T ushiro ryote-dori ikkyo</li> <li>• T ushiro ryote-dori nikyo</li> <li>• T ushiro ryote-dori sankyo</li> <li>• T ushiro ryote-dori kote-gaeshi</li> <li>• T ushiro ryokata-dori ikkyo</li> <li>• T ushiro ryokata-dori shiho-nage</li> <li>• T ushiro katate-dori kubishime sankyo</li> <li>• T ushiro munedakishime ikkyo</li> <li>• T ushiro munedakishime shiho-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• T jodan-tsuki ikkyo</li> <li>• T jodan-tsuki nikyo</li> <li>• T kata-dori shomen-uchi sankyo</li> <li>• T kata-dori shomen-uchi shiho-nage</li> <li>• T kata-dori shomen-uchi irimi-nage (alleen Ura)</li> <li>• T kata-dori shomen-uchi udekime-nage</li> <li>• T kata-dori yokomen-uchi shiho-nage</li> <li>• T kata-dori jodan-tsuki ikkyo</li> <li>• T &amp; H ai-hanmi katate-dori uchikaiten katagatame</li> <li>• T ai-hanmi katate-dori koshi-nage</li> <li>• T ai-hanmi katate-dori uchi irimi tenkan shiho-nage</li> <li>• T ai-hanmi katate-dori uchi irimi tenkan irimi-nage (alleen Ura)</li> <li>• T ai-hanmi katate-dori uchi irimi tenkan kokyu-nage</li> <li>• T shomen-uchi koshi-nage</li> <li>• S shomen-uchi gokyo (alleen Ura)</li> <li>• T yokomen-uchi koshi-nage</li> <li>• T ryote-dori koshi-nage</li> <li>• T ushiro ryote-dori koshi-nage</li> <li>• T ushiro ryote-dori koshi-nage</li> <li>• T ushiro ryote-dori koshi-nage</li> <li>• T ushiro katate kubishime shiho-nage</li> <li>• T ushiro katate kubishime kote-gaeshi</li> <li>• T ushiro munedakishime kokyu-nage</li> <li>• T ushiro eridori irimi-nage (alleen Ura)</li> <li>• T ushiro eridori ikkyo</li> <li>• Tanto-dori</li> </ul>

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



## AFN Exameneisen 1e t/m 4e Dan

Versie 2015



AIKIDO FEDERATIE NEDERLAND

Onderwerp	Shodan	Nidan	Sandan	Yondan
<b>Rol uke</b>	Stevig, gecentreerd	Idem en lichte pressie	Idem en meer pressie	Idem
<b>Wapenwerk</b>	Basaal boken- en jowerk	Idem	Boken vs. boken Jo vs. boken	Boken vs. boken Jo vs. boken Tanto vs. boken
<b>Kaishi waza</b>	Geen	Tegen aihamni katatedori ikkyo	Tegen shomenuchi ikkyo en yokomenuchi shihonage	Tegen diverse aanvallen
<b>Henka waza</b>	Geen	Geen	Diverse vormen	Diverse vormen
<b>Meerpersonen-aanval</b>	2 aanvallers	T 3 aanvallers S 2 aanvallers	T 3 aanvallers	3 aanvallers met boken, jo en tanto
<b>Veiligheid</b>	Ukemi: vrije val uit diverse technieken. Veiligheid voor uke	Idem	Ukemi kan veilig werken met ukes op diverse niveaus	Idem
<b>Energie en dynamiek</b>	Hoog	Hoog	Krachtig, explosief	Idem
<b>Ontspanning (2 en 3)</b>	(2)	(2) Toont overzicht, rust en kalmte	(3) morotedori, ryotedori	(3) morotedori, ryotedori, ushirodori
<b>Timing en ma-ai</b>	Ongewapend tegen boken en jo			
<b>Fysieke stabiliteit</b>	Suwari waza	Suwari waza	Hamni handachi waza	Hamni handachi waza
<b>Mentale houding</b>		Omgaan met pressie	Omgaan met pressie Overzicht en rust	Omgaan met pressie. Overzicht en rust
<b>Kokyu</b>			Past dit toe in waza	Past dit toe in waza
<b>Waza</b>	Steekproef kyuwerk materiaal	Steekproef kyuwerk materiaal	Steekproef onbeperkt	Idem

S = suwariwaza, T = tachiwaza, H = hanmihandachiwaza