



AIKIDO FEDERATIE NEDERLAND

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

Opgesteld 2020

### 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 Gyukuhamni katatedori shihonage omote en ura	S shomenuchi iriminage S aihanmi kateatdori 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

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



## 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 (kaiten)</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 gyaku-hanmi katate-dori ikkyo</li> <li>• T 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 kata-dori ikkyo</li> <li>• T ryote-dori shiho-nage</li> <li>• T ryote-dori ikkyo</li> <li>• T &amp; S shomen-uchi ikkyo</li> <li>• T shomen-uchi nikyo</li> <li>• T yokomen-uchi ikkyo</li> <li>• T yokomen-uchi shiho-nage</li> <li>• T yokomen-uchi irimi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• T morote-dori kokyu ryoku yosei-ho (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 gyaku-hanmi katate-dori soto-kaiten-nage</li> <li>• T gyaku-hanmi katate-dori uchi-kaiten-nage</li> <li>• T &amp; H ai-hanmi katate-dori ikkyo</li> <li>• T ai-hanmi katate-dori nikyo</li> <li>• T ai-hanmi katate-dori sankyo</li> <li>• T ai-hanmi katate-dori yonkyo</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</li> <li>• T morote-dori irimi-nage (alleen Ura)</li> <li>• T yokomen-uchi kote-gaeshi</li> <li>• S yokomen-uchi sankyo</li> </ul>

### Attentie:

de examencommissie gaat er vanuit dat u de technieken kent.

S = suwariwaza, T = tachiwaza, H = hanmihandachiwaza;

Alle technieken zowel OMOTE als URA uitvoeren, tenzij anders vermeld

### **U wordt vooral geëxamineerd op:**

- Houding: bovenlijf rechtop, knie gebogen, hak aan de grond, handen op de hartlijn, heupen laag.
- Veiligheid: ontspanning i.p.v. spierkracht, *uke* faciliteert
- Focus: eerst de passen, dan de armen, gebruik knie (*torifune*)
- Dynamiek: statisch.