



Keiko ho voor bokken en jo

een examenrooster

(om te kopiëren)

Karl-Friedrich Leisinger

CABN

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
1. Principiële zaken	2
2. Bokken	3
2.1. <i>Etiquette, toepassing en gebruik</i>	3
2.2 <i>Bokken – Suburi, tachi waza</i>	3
2.3 <i>Bokken – Suburi, suwari waza</i>	5
2.4. <i>Bokken, kumi (Oefeningen met partner), tachi waza</i>	5
3. JO	8
3.1 <i>Etiquette, toepassing en gebruik</i>	8
3.2 Jo, suburi, tachi waza.....	8
3.3 <i>Jo, kumi (oefeningen met partner), tachi waza</i>	10
3.4 <i>Bokken en jo, kumi (oefeningen met partner), tachi waza</i>	12
4. Vertaling van Japanse begrippen	13
5. Appendix I:	15
Overzicht van exameneisen voor bokken	15
6. Appendix II:	16
Overzicht van exameneisen voor jo	16
7. Appendix III: Graduatie	17
7.1. Wachtijden.....	17
7.3. Tarieven voor examens.....	17

1. Principiële zaken

Het gebruik van wapens tijdens de aikidotraining wordt in verschillende scholen verschillend onderwezen. Enkele bewegingen zijn echter steeds hetzelfde. Het verschil bestaat slechts in de ordening, nummering en toepassing. Net als bij Aikido oefeningen zonder wapens zijn er ook bij oefeningen met wapens vele combinaties mogelijk.

Sommige Aikidoleraren, in het bijzonder oude studenten van O Sensei, weigeren technieken met wapens te onderwijzen, omdat O Sensei in de oude Honbu Dojo het gebruik van wapens heeft verboden. Het is bekend, dat O Sensei zeer geïrriteerd reageerde, als hij hoorde dat zijn studenten een demonstratie met echte wapens hadden gegeven. Enerzijds is het gevaar op verwondingen te groot en anderzijds is een ongeluk geen goede propaganda voor Aikido. Zoals men in films met O Sensei kan zien, heeft hij het gebruik van jo en bokken Aikido wel gedemonstreerd, maar de opinies lopen uiteen over het feit of hij het gebruik van jo en bokken ook heeft onderwezen. Soms is er reden om aan te nemen dat de betreffende persoon de echte opvolger van O Sensei is. Aan de andere kant moet O Sensei ook trainingspartners hebben gehad, hetgeen de vorige stelling verklaard. Klaarblijkelijk heeft O Sensei de oefeningen met bokken en jo niet in in een systeem ondergebracht, zoals wel gebeurd is met technieken zonder wapens. Zo komt het dat iedereen datgene van O Sensei's wapentechnieken gebruikt wat hem het beste uitkomt.

Aan de andere kant kan iedereen zien, dat het gebruik van tanto, bokken en jo vrijwel overall gemeengoed is. Zowel in de Honbu Dojo als bij de „All Japan Embukai“. De oefeningen met bokken en jo zijn interessant omdat zij de training verrijken en nieuwe inzichten geven in hoe verschillende Aikido technieken ontstaan zijn. Het gebruik van de bokken verscherpt het gevoel voor afstand en timing.

In principe behoort de afweer zonder wapens tegen aanvallen met bokken of jo tot de categorie van oefeningen met wapens binnen aikido. Hoewel er een groot aantal technieken bestaan, zijn de manieren van aanval beperkt. Verschillende aanvallen met bokken en jo zijn in deze keiko ho inbegrepen. De technieken van de afweer behoren min of meer tot Aikido zonder wapens. Om die reden zijn deze technieken niet in deze keiko ho opgenomen. Deze reden geldt ook voor de afweer van aanvallen met een tanto. Deze oefeningen behoren ook meer tot het aikido zonder wapens.

Deze Keiko Ho is zowel voor het leren als voor het examen onderverdeeld naar kyu- en dangraden.

2. Bokken

2.1. Etiquette, toepassing en gebruik

Een Aikido *bokken* heeft een lengde van 101 cm. Maar ook een zogenoemd Iwama *bokken* van 103 cm lengte kan gebruikt worden.

De *bokken* word aan de linker kant van het lichaam met de hand vastgehouden, alsof het in de *obi* steekt, de scherpe kant naar boven. Voor de beoefening van aikido *bokken* wordt geen *tsuba* gebruikt..

Wanneer de les begint en iedereen in *seiza* zit, wordt de *bokken* aan de rechter kant van het lichaam gelegd, met de scherpe kant naar buiten. Als de les in *seiza* eindigd, met de scherpe kant naar binnen. De (niet voorhanden) *tsuba* en de knieën vormen een lijn. Als de les begint, wordt de *bokken*, al staande (*tachi waza*) met beide handen horizontaal naar voren op borsthoogte gehouden waarna er een buiging wordt gemaakt naar de leraar of het portret. Dezelfde procedure dient men in acht te nemen als de *bokken* opgepakt wordt om ermee te werken. Als de les begint, is de scherpe kant bij de buiging naar buiten, hierna naar het lichaam

De *bokken* naar voren houden heet *kamaete* (de benaming bij de schermer is in Frans: en garde). De *bokken* wordt altijd met beide handen vastgehouden, waarbij de rechter hand boven de linker is. Ook als de linker voet naar voren is, blijft de rechter hand aan de *bokken* voor de linker. De linker hand sluit af op het einde van de *bokken*. De rechter hand eindigt naar voren aan de plaats voor de *tsuba*.

2.2 Bokken – Suburi, tachi waza

6de kyu *shomen uchi, hidari en migi ashi.*

De *bokken* wordt boven het hoofd gebracht zodat de *bokken* een hoek van ca. 60° ten opzichte van de verticale lijn maakt. De slag rechtdoor gaat in het mediale vlak en eindigt in de *kamaete* houding en niet dieper!

shomen uchi met *okuri ashi, hidari en migi ashi*, bewegingen voor-en achteruit

Bij *okuri ashi* beweegt de voet in de bewegingsrichting eerst (de voorste voet het eerst vooruit). De voetenbewegingen naar voren en terug moeten samen met de slag uitgevoerd worden!

5de kyu *niho giri = shomen uchi* naar 2 kanten (naar voren en naar achteren), *renzoku waza*

chiudan tsuki met *okuri ashi, hidari en migi ashi*, bewegingen voor-en achteruit
Bij de stoot worden de handen niet ver vooruit van het lichaam weg gevoerd. De voetbewegingen naar voren en terug moeten samen met de stoot uitgevoerd worden!

4de kyu *shiho giri = shomen uchi* naar 4 kanten (rechthoekig), *renzoku waza, hidari en migi ashi* bij het begin.

Beweging met de *bokken* als *shiho nage omote* zo als *ai hanmi*, *renzoku waza, hidari en migi ashi* bij het begin.

3de kyu

hachiho giri = shomen uchi naar 8 kanten (rechthoekig), *renzoku waza*, *hidari* en *migi ashi* bij het begin.

De techniek is een samenstelling van 2 keer *shihogiri*, waar telling 5 tot 8 om 45° gedraaid is. Van telling 4 tot 5 is slechts een hoek van 45°

Beweging met de *bokken* als *shiho nage omote* zo als *ai hanmi*, *renzoku waza*, *hidari* en *migi ashi* bij het begin.

Beweging met de *bokken* als *shiho nage ura* zo als *gyaku hanmi*, *renzoku waza*, *hidari* en *migi ashi* bij het begin

Uchi komi.

De *bokken* wordt boven het hoofd gehouden en gelijktijdig met de rechter voet, die naar voren staat, naar achteren geplaatst. De *bokken* heeft hier een hoek van slechts 30° tot 45° met de verticale lijn. *Shomen uchi* wordt uitgevoerd met een gelijktijdige stap met de rechter voet naar voren.

2de kyu

Shi ho shiho nage. Beweging met de *bokken* als *shiho nage omote* zo als *ai hanmi* in 4 richtingen, *renzoku waza*, *hidari* en *migi ashi* bij het begin.

Als men met de rechter (linker) voet begint, moet de rechter (linker) voet bij telling 1 en 3 over de andere gezet worden.

Beweging met de *bokken* als *shiho nage ura als ai hanmi*, *renzoku waza*, *hidari* en *migi ashi* bij het begin.

1ste kyu

Beweging met de *bokken* als *shiho nage omote* als *gyaku hanmi*, *renzoku waza*, *hidari* en *migi ashi* bij het begin.

Yokomen uchi, *renzoku waza*, met beweging, maar op de plek blijven.

De *bokken* wordt zo als bij *shomen uchi* boven het hoofd gebracht, maar de slag wordt in een boog uitgevoerd. De hoek aan de einde is ca. 30° ten opzichte van het mediale vlak. *Yokomen uchi* kan met of zonder draaien boven het hoofd geslagen worden, maar met *renzoku waza* wordt *yokomen uchi* doorlopend met draaiing boven het hoofd geslagen, waarbij naar de slag aan de rechter (linker) kant de *bokken* aan de rechter (linker) schouder teruggevoerd wordt. Bij de rechter (linker) slag is de rechter (linker) voet naar voren.

Bewegingen met de *bokken* als *irimi nage*, *kotegaeshi* enz..

1ste dan

shomen uchi omote en *ura* als verdediging tegen een aanval van *yokomen uchi*, *hidari* en *migi*.

Waki gamae – shomen uchi met *ki ai*, *hidari* en *migi ashi*.

Begin: *kamae te*. *Bokken* boven het hoofd (*jodan*) en gelijktijdig met de rechter voet een stap naar achteren. De *bokken* wordt aan de rechter (linker) kant gevoerd, de knieën gebogen. Gedurende de hele beweging wordt ingeademd en daarna de adem ingehouden. De *ki ai* komt op het moment van *shomen uchi*.

2.3 Bokken – Suburi, suwari waza

- 1ste kyu** *shomen uchi omote no shikko renzoku waza*
Op knieën naar voren lopen en bij elke vooruitbeweging slaan.
Yokomen uchi omote no shikko renzoku waza
Op knieën naar voren lopen en bij elke vooruitbeweging slaan.
Yokomen uchi ura no shikko renzoku waza
Op knieën naar achteren lopen en bij elke achteruitbeweging slaan.
Shomen uchi ura no shikko renzoku waza
Op knieën naar voren lopen en bij elke vooruitbeweging slaan.

2.4. Bokken, kumi (Oefeningen met partner), tachi waza

- 1ste dan** Afweer van een aanval van 2 personen met beweging
als *shiho nage omote* zoals *ai hanmi, hidari* en *migi ashi* bij het begin.

<i>Uchitachi</i>	<i>Uketachi</i>
Aanval met <i>shomen uchi</i> tegelijkertijd met <i>okuri ashi</i>	Naar voren: <i>ude kiri</i> Naar achteren: <i>uchi</i> . Uit de slaglijn stappen!

- Afweer van een aanval van 2 personen met een beweging
als *shiho nage ura* zo als *ai hanmi, hidari* en *migi ashi* bij het begin.

<i>Uchitachi</i>	<i>Uketachi</i>
Aanval met <i>shomen uchi</i> tegelijkertijd met <i>okuri ashi</i>	Naar achteren: <i>ude kiri</i> Naar voren: <i>te uchi</i> . Uit de slaglijn stappen!

- Afweer van een aanval van 2 personen met een beweging
als *shiho nage omote* zo als *gyaku hanmi, hidari* en *migi ashi* bij het begin.

<i>Uchitachi</i>	<i>Uketachi</i>
Aanval met <i>shomen uchi</i> tegelijkertijd met <i>okuri ashi</i>	Naar voren: <i>ude kiri</i> Naar achteren: <i>te uchi</i> . Uit de slaglijn stappen!

- Afweer van een aanval van 2 personen met een beweging als *shiho nage ura*
zoals *gyaku hanmi*, rechter en linker voet naar voren bij het begin.

<i>Uchitachi</i>	<i>Uketachi</i>
Aanval met <i>shomen uchi</i> tegelijkertijd met <i>okuri ashi</i>	Naar achteren: <i>ude kiri</i> Naar voren: <i>te uchi</i> . Uit de slaglijn stappen!

2de dan *Ki musubi no tachi*

De partners staan tegenover elkaar op de juiste of grote afstand.

<i>Uchitachi</i>	<i>Uketachi</i>
1. <i>waki gamae</i>	1. <i>waki gamae</i>
2. <i>shomen uchi</i>	2. <i>shomen uchi</i>
3. <i>jo dan</i> De positie van de voeten blijven vanaf hier gelijk	3 <i>tsuki</i> Met de rechter voet nog een stap naar voren.
4. <i>shomen uchi</i>	4. <i>gyaku yokomen uchi</i> (linker kant)
5. <i>jo dan</i>	5. <i>ude giri</i>

1st-te *kumi tachi**uchitachi* gaat naar voren, *uketachi* gaat naar achteren

<i>Uchitachi</i>	<i>Uketachi</i>
1. <i>chiudan tsuki</i>	1. <i>jodan</i>
2. <i>chiudan tsuki</i>	2. De rechte voet terug zetten en
3. Naar links uitwijken waarbij de bokken met de scherpe kant zo naar boven gebracht wordt, dat de punt naar het hoofd v.d.p. wijst en het handvat voor het eigen voorhoofd gepositioneerd is	3. <i>uchi komi</i>
4. <i>gyaku yokomen uchi</i> (linker kant) zonder draaien boven het hoofd	4. <i>yokomen uchi</i> (rechte kant) zonder draaien boven het hoofd
5. <i>yokomen uchi</i>	5. <i>shomen uchi</i> op de bokken v.d.p.

2de *kumi tachi**uchitachi* gaat naar voren, *uketachi* gaat naar achteren

<i>Uchitachi</i>	<i>Uketachi</i>
1. <i>Jodan</i>	1. <i>Jodan</i>
2. <i>gedan gaeshi</i>	2. <i>gedan gaeshi</i>
	2a) heffen van de bokken om partners handen te snijden
3. Met de bokken onder de bokken van de partner op de linker kant wisselen en <i>chiudan tsuki</i>	3. Tegen de bokken van de partner duwen, zodat hij gedwongen wordt <i>gyaku yokomen uchi</i> te doen.
4. <i>yokomen uchi</i>	4. Van rechts tegenhouden
5. Bokken terugtrekken en <i>chiudan tsuki</i> van rechts opnieuw	5. Tegen de bokken van de partner duwen, zodat hij gedwongen wordt <i>gyaku yokomen uchi</i> te doen
6. <i>Gyaku yokomen uchi</i>	6. <i>Shomen uchi</i> op de bokken v.d.p.

3de kumi tachi

uchitachi gaat naar voren, *uketachi* gaat naar achteren

<i>Uchitachi</i>	<i>Uketachi</i>
	1a). Door draaien vanuit de pols naar links wordt de <i>bokken</i> v.d.p. opzij en naar beneden geduwd
1. Aanval met <i>yokomen uchi</i>	1b). tegenhouden en duwen
2. <i>gyaku yokomen uchi</i>	2. <i>Shomen uchi</i> op de <i>bokken</i> v.d.p

4de kumi tachi

uchitachi gaat naar voren, *uketachi* gaat naar achteren

<i>Uchitachi</i>	<i>Uketachi</i>
1. <i>Chiudan tsuki</i> rechts	2. Vanaf rechts opvangen door draaien boven de <i>bokken</i> v.d.p.de eigen <i>bokken</i> aan de andere kant brengen
2. <i>Bokken</i> terugtrekken en opnieuw op de linker kant <i>chiudan tsuki</i>	2. Van links opvangen en tegen de <i>bokken</i> v.d.p. duwen, zodat hij gedwongen wordt <i>yokomen uchi</i> te doen.
3. <i>yokomen uchi</i>	3. <i>Shomen uchi</i> op de <i>bokken</i> v.d.p.

5de kumi tachi

<i>Uchitachi</i>	<i>Uketachi</i>
	1a). <i>Bokken</i> een beetje naar rechts brengen om d.p. „uit tenodigen“
<i>Shomen uchi</i> met <i>okuri ashi</i>	3. Naar links uitwijken waarbij de <i>bokken</i> met de scherpe kant zo naar boven gebracht wordt dat de punt naar het hoofd v.d.p.wijst en het handvat zich voor het eigen voorhoofd bevindt.
<i>Gyaku yokomen uchi</i>	<i>Gyaku yokomen uchi</i>
<i>Yokomen uchi</i>	<i>Yokomen uchi</i>
Met de rechter voet een stap naar voren en de <i>bokken</i> over het hoofd houden	Met de rechter voet een stap naar voren en de <i>bokken</i> boven het hoofd houden
<i>Irimi tenkan</i>	<i>Irimi tenkan</i>
<i>Gedan gaeshi</i> van links	<i>Gedan gaeshi</i> van links
<i>Uchi komi</i>	Een stap met de rechter voet terug en <i>shomen uchi</i> tegen de <i>bokken</i> v.d.p.

3. JO

3.1 Etiquette, toepassing en gebruik

Een Aikido *jo* heeft een lengte van 128 cm en een diameter van 26 mm. Wanneer men met de *jo* loopt, wordt hij met de rechter of linker hand zo gehouden, dat hij achter de arm en schouder komt te liggen.

Als de les begint of eindigt en iedereen *seiza* zit, wordt de *jo* aan de rechter kant van het lichaam gelegd. Als de training begint wordt de *jo* al staande (*tachi waza*) met beiden handen horizontaal naar voren op borsthoogte gehouden waarna er een buiging naar de leraar of het portret wordt gemaakt. Hetzelfde gebeurt als de *jo* opgepakt wordt, om ermee te werken.

De *jo* naar voren houden heet *kamaete* (De benaming bij de schermer is in Frans: en garde). De *jo* kan met beide handen of met één hand vastgehouden worden, waarbij in de houding met twee handen de rechter hand voor de linker of andersom is. Als de linker hand voor is, staat ook de linker voet naar voren en andersom. De achterste hand sluit het einde van de *jo* af.

Tenzij anders vermeld is de linker hand voor de rechter.

3.2 Jo, suburi, tachi waza

6de kyu *choko tsuki*, links en rechts
kaeshi tsuki, links en rechts
gyaku tsuki, links en rechts

5de kyu *choko tsuki – jodan gaeshi – (shomen uchi)*, links en rechts
kaeshi tsuki – jodan gaeshi – (shomen uchi), links en rechts
choko tsuki – gedan gaeshi, 1ste manier, links en rechts
choko tsuki – gedan gaeshi, 2de manier, links en rechts

4de kyu *shi ho choko tsuki*
shi ho kaeshi tsuki
shi ho gyaku tsuki
toma katate uchi
katate gedan gaeshi
katate hachinoji gaeshi – hasso gamae
shomen uchi renzoku waza, rechter en linker hand bij de eerste slag naar voren.
De *jo* wordt altijd aan de schouder van dezelfde kant terug gebracht. De handen wisselen niet tijdens de oefening.
ushiro shomen uchi, renzoku waza
De *jo* wordt altijd aan de schouder van dezelfde kant terug gebracht. De handen wisselen niet tijdens de oefening
hasso gamae - shomen uchi – hasso gamae
hasso gamae - ushiro shomen uchii – hasso gamae

3de kyu *hasso gamae – choko tsuki – hasso gamae*
hasso gamae – ushiro choko tsuki – hasso gamae, manieren 1 tot 4
manier 1 : stoot naar achteren rechts
boven
manier 2: stoot naar achteren rechts

3.3 Jo, kumi (oefeningen met partner), tachi waza

1ste kyu 3de kumijo

<i>Uchi</i>	<i>Uke</i>
<i>Choko tsuki</i>	Op de <i>jo</i> v.d.p.slagen
<i>Gedan gaeshi</i> 1ste manier	<i>Gedan gaeshi</i> 2de manier

4de kumijo

<i>Uchi</i>	<i>Uke</i>
<i>Choko tsuki</i>	Van rechts met <i>shomen uchi</i> op de <i>jo</i> v.d.p. slaan
<i>Choko tsuki</i>	Overgaan in <i>hasso gamae</i> . In het verloop de <i>jo</i> v.d.p. wegslaan
<i>Choko tsuki</i>	<i>Shomen uchi</i> op het hoofd v.d.p.

2de dan 1ste kumi jo

<i>Uchi</i>	<i>Uke</i>
<i>Choko tsuki</i>	Op de <i>jo</i> van uchi slaan
Verdedigings houding	<i>Choko tsuki</i>
<i>Jodan gaeshi – yokomen uchi</i>	Met de <i>jo</i> tegenhouden, rechter hand voren
<i>Gyaku yokomen uchi</i>	Met de <i>jo</i> tegenhouden, linker hand voren
<i>Ukemi</i>	Aan de rechter kant van uchi ingaan en <i>jo</i> tussen de handen van uchi plaatsen, werpen of <i>ikkyo</i>

2de kumi jo

<i>uchi</i>	<i>Uke</i>
<i>Choko tsuki</i>	<i>Kaeshi tsuki</i> (en op de <i>jo</i> van uchi slaan)
Verdedigings houding	
<i>Jodan gaeshi – yokomen uchi</i>	<i>Jodan gaeshi – yokomen uchi</i>
<i>Jodan gaeshi – yokomen uchi</i>	<i>Jodan gaeshi – yokomen uchi</i>
<i>Gyaku yokomenu chi</i>	<i>Gyaku yokomen chi</i>
Aan de rechter kant <i>jo</i> terugtrekken	Aan de rechter kant <i>jo</i> terugtrekken
<i>Gedan gaeshi</i> 1ste manier	<i>Gedan gaeshi</i> 1. manier
<i>Jo</i> in een cirkel tegen het hoofd van de partner brengen	<i>Jo</i> in een cirkel tegen het hoofd van de partner brengen
	<i>Jo</i> van uchi wegvegen en <i>tsuki</i> tegen het lichaam

5de kumi jo

<i>uchi</i>	<i>Uke</i>
<i>Choko tsuki</i>	Op de <i>jo</i> van uchi slaan
<i>Jo</i> aan de rechter kant terugnemen	<i>Jo</i> aan de rechter kant terugnemen
<i>Katate gedan gaeshi</i>	Linker been terugzetten, gewicht op de linker knie brengen, <i>jo</i> verticaal zetten om de linker kant van het lichaam te beschermen
<i>Shomen uchi</i>	Opstaan en met linker hand naar voren <i>tsuki</i>

6de kumi jo

<i>Uchi</i>	<i>uke</i>
<i>Choko tsuki</i>	Op de <i>jo</i> van <i>uchi</i> slagen
<i>Jo</i> met de rechter hand achter het hoofd terugnemen en <i>toma katate uchi</i>	<i>Jo</i> aan de rechter kant terugnemen
<i>Jodan tsuki</i> met de rechter hand voor	<i>Chiudan tsuki</i>

3de dan *Kumi jo* 1 tot 6

3.4 Bokken en jo, kumi (oefeningen met partner), tachi waza

3de dan

25 punten kata jo tegen tachi

BOKKEN	JO
<i>Jodan gaeshi</i>	
Rechter been terugzetten	<i>Chiudan tsuki</i>
<i>Uchi komi</i>	verdedigingshouding
<i>Jodan gaeshi</i>	
Rechter been terugzetten	<i>Chiudan tsuki</i>
<i>Uchi komi</i>	verdedigingshouding
<i>tegenhouden</i>	<i>Jodan gaeshi – yokomen uchi</i>
<i>Gyaku yokomenn uchi</i>	<i>Gyaku yokomenn uchi</i>
Aanval van achteren	
<i>Shomen uchi</i>	<i>Kaiten - Bokken opzij slaan</i>
Van links op de jo slaan	<i>Choko tsuki rechts</i>
Tegenhouden	<i>Gyaku yokomen uchi</i>
<i>Yokomen uchi</i>	<i>Yokomen uchi</i>
Aanval weer van voren	
<i>Jodan gaeshi</i>	<i>Ushiro tsuki 2demanier</i>
Jo met de bokken (de handen voor het voorhoofd) naar boven wegslaan	<i>Jo met de linker hand in het midden draaien en choko tsuki</i>
<i>Yokomen uchi</i>	verdedigingshouding
Tegenhouden	<i>Gyaku yokomen uchi</i>
<i>Gedan gaeshi</i>	<i>Jo aan de linker kant van het lichaam terugnemen en een stap naar achteren doen</i>
Van boven tegen wapen slaan	<i>Gedan gaeshi</i>
Van boven aan de andere kant tegen wapen slaan	<i>Jo met de linker hand in het midden draaien en gedan tsuki</i>
<i>Kiri naar de hals</i>	verdedigingshouding
<i>Teruggaan</i>	<i>Toma katate uchi</i>
<i>Jodan gaeshi</i>	<i>Jo boven het hoofd brengen, linkerS hand voor</i>
Van links naar beneden slaan	<i>Jodan tsuki</i>
Van rechts naar beneden slaan	<i>Jo met de linker hand in het midden draaien en choko tsuki</i>
<i>Kiri naar de hals</i>	Verdedigingshouding
Tegenhouden	<i>Yokomen uchi</i>
<i>Gyaku yokomen uchi</i>	<i>Gyaku yokomen uchi</i>

4. Vertaling van Japanse begrippen

<i>Japans</i>	Nederlands
<i>Ai hanmi</i>	Beide partners staan met dezelfde voet naar voren
<i>Ashi</i>	Voet(en)
<i>Bokken</i>	Houten zwaard
<i>Chiudan</i>	Midden, (buik)
<i>Chiudan tsuki</i>	Buik stoot
<i>Choko tsuki</i>	Hals stoot
<i>Gedan</i>	Beneden
<i>Giri</i>	Snijden
<i>Gyaku</i>	Omgekeerd
<i>Gyaku hanmi</i>	De partners staan in spiegelbeeld tegenover elkaar
<i>Hachi</i>	Acht
<i>Hasso gamae</i>	De jo of bokken wordt zo langs de zijkant gehouden, dat de onderarmen het Japanse schriftteken 8 vormen
<i>Hidari</i>	Links
<i>Hidari ashi</i>	Linker voet naar voren
<i>Ho</i>	Richting, volgorde
<i>Irimi</i>	Intrappen naar voren
<i>Jo</i>	Stok
<i>Jodan</i>	Boven
<i>Kaeshi tsuki</i>	Afweerstoot
<i>Kaeshi, gaeshi</i>	Tegen
<i>Kamae = gamae</i>	Houden
<i>Kamaete</i>	Uitgangspositie(en garde)
<i>Kata</i>	Schouder, monster, vorm
<i>Ki</i>	Energie, Levenskracht
<i>Ki ai</i>	Gevechtshreeuw
<i>Ki musubi no tachi</i>	Met het zwaard de energie (van de ander) opnemen of de eigen beweging aanpassen
<i>Koho barai</i>	In halve kring naar achteren vegen
<i>Kote</i>	Pols
<i>Kumi</i>	Ordenen
<i>Kumi jo</i>	Jo-oefeningen met partner
<i>Kumi tachi</i>	Bokken oefeningen met partner
<i>Migi</i>	Rechts
<i>Migi ashi</i>	Rechter voet naar voren
<i>Musubi</i>	Aanpassen, opnemen
<i>Nage</i>	Werpen, worp
<i>Ni</i>	Twee
<i>Obi</i>	Gordel, band
<i>Okuri ashi</i>	Volgorde van de voeten (De voorste voet gaat het eerst, dan volgt de andere)
<i>Omote</i>	Voor de partner
<i>Seiza</i>	Kniezit
<i>Shi</i>	Vier
<i>Shikko</i>	Op knieën lopen
<i>Shomen</i>	Voorhoofdkant

<i>Shomen uchi</i>	Een rechte slag naar voren in het mediale vlak
<i>Suburi</i>	Elementaire slag oefeningen zonder partners
<i>Suwari waza</i>	Technieken, die op knieën uitgevoerd worden
<i>Tachi waza</i>	In staan
<i>Te</i>	Hand
<i>Tsuba</i>	Handbescherming
<i>Tsuki</i>	Stoten
<i>Uchi</i>	Slaan, binnen, aanvaller bij kumijo
<i>Uchi komi</i>	Slag met een stap naar voren
<i>Uchitachi</i>	Aanvaller bij kumitachi
<i>Ude</i>	Arm
<i>Uke</i>	Verdediger bij kumijo
<i>Uketachi</i>	Verdediger bij kumitachi
<i>Ura</i>	Achter de partner
<i>Ushiro</i>	Achteruit
<i>Waki gamae</i>	Aan de kant houden
<i>Yokomen</i>	Zijkant van het hoofd/de slaap
<i>Yokomen uchi</i>	Slag aan de slaap

5. Appendix I: Overzicht van exameneisen voor bokken

Grad	hoofdstuck	Techniek
6de kyu	2.2	<i>Shomen uchi, h.en m.ashi</i>
		<i>Shomen uchi met okuri ashi, h.en m.ashi,voor- en achteruit</i>
5de kyu	2.2	<i>Ni ho giri</i>
4de kyu	2.2	<i>Shiho-giri</i>
3de kyu	2.2	<i>Hachihogiri</i>
	2.2	<i>B.als shiho nage omote zo als ai hanmi, renzoku waza, h. en m. ashi</i>
	2.2	<i>B.als shiho nage ura zo als gyaku hanmi, renzoku waza, h. en m. ashi</i>
	2.2	<i>Uchi komi</i>
2de kyu	2.2	<i>Shi ho shiho nage omote zo als ai hanmi, renzoku waza, h. en m. ashi</i>
	2.2	<i>B.als shiho nage ura zo als ai hanmi, renzoku waza, h. en m. ashi</i>
1de kyu	2.2	<i>B.als shiho nage omote zo als gyaku hanmi, renzoku waza, h. en m. ashi</i>
	2.2	<i>Yokomen uchi, renzoku waza</i>
	2.2	<i>B. als irimi nage, kotegaeshi</i>
	2.3	<i>Shomen uchi omote no shikko,renzoku waza</i>
	2.3	<i>Yokomen uchi omote no shikko,renzoku waza</i>
	2.3	<i>Yokomen uchi ura no shikko renzoku waza</i>
	2.3	<i>Shomen uchi ura no shikko,renzoku waza</i>
1ste dan	2.4	<i>Shomen uchi omote en ura zo als verd. t. yokomen uchi</i>
	2.4	<i>Waki gamae – shomen uchi me ki ai, h. en m. ashi</i>
2de dan	2.4	<i>Ki musubi no tachi</i>
	2.4	<i>1-te kumi tachi</i>
	2.4	<i>2-te kumi tachi</i>
	2.4	<i>3-te kumi tachi</i>
	2.4	<i>4-te kumi tachi</i>
	2.4	<i>5-te kumi tachi</i>
	2.4	<i>Afweer van een aanval van 2 personen, b. als shiho nage omote, ai hanmi, h. en m. ashi</i>
	2.4	<i>Afweer van een aanval van 2 personen, b. als shiho nage ura, ai hanmi, h.en m. ashi</i>
	2.4	<i>Afweer van een aanval van 2 personen, b. als shiho nage omote, gyaku hanmi, h. en m. ashi</i>
	2.4	<i>Afslaan van een aanval van 2 personen, b. als shiho nage ura, gyaku hanmi, h. en m. ashi</i>

6. Appendix II: Overzicht van exameneisen voor jo

Grad	hoofdstuck	Techniek	
6de Kyu	3.2	<i>Choko tsuki, h en m</i>	
	3.2	<i>Kaeshi tsuki, h en m</i>	
	3.2	<i>Gyaku tsuk, h en mi</i>	
5de kyu	3.2	<i>Choko tsuki – jodan gaeshi, hidari en migi</i>	
	3.2	<i>Kaeshi tsuki – jodan gaeshi, hidari en migi</i>	
	3.2	<i>Choko tsuki – gedan gaeshi, 1ste manier, hidari en migi</i>	
	3.2	<i>Choko tsuki – gedan gaeshi, 2de manier, hidari en migi</i>	
4de kyu	3.2	<i>Shi ho chiko tsuki</i>	
	3.2	<i>Shi ho kaeshi tsuki</i>	
	3.2	<i>Shi ho gyaku tsuki</i>	
	3.2	<i>Toma katate uchi</i>	
	3.2	<i>Katate gedan gaeshi</i>	
	3.3	<i>Katate hachii noji gaeshi, hidari en migi</i>	
	3.3	<i>Shomen uchi renzoku waza, hidari en migi</i>	
	3.2	<i>Ushiro shomen uchi renzoku waza, hidari en migi</i>	
	3.2	<i>Hasso gamae – shomen uchi – hasso gamae _</i>	
	3.2	<i>Hasso gamae – ushiro shomen uchi – hasso gamae _</i>	
	3de kyu	3.2	<i>Hasso gamae – gyaku tsuki – hasso gamae</i>
		3.2	<i>Hasso gamae – ushiro gyaku tsuki – hasso gamae, manieren 1-4</i>
3.2		<i>Hasso gamae – koho barai – hasso gamae</i>	
2de kyu	3.2	<i>Yokomen uchi – gyaku yokomen uchi, h.en m.</i>	
	3.2	<i>Gyaku yokomen uchi – nagare gaeshi –chiudan tsuki,renzoku waza, h.en m.</i>	
	3.2	<i>Gedan gaeshi, manieren 1-2, h.en m.</i>	
	3.2	<i>Shiho giri met jo, h.en m.</i>	
1ste kyu	3.3	<i>3de kumi jo</i>	
	3.3	<i>4de kumi jo</i>	
1ste dan	3.2	<i>25 punten jo kata zonder partner</i>	
	3.2	<i>Kombinatie van suburi technieken</i>	
2de dan	3.3	<i>1de kumijo</i>	
	3.3	<i>2de kumijo</i>	
	3.3	<i>5de kumijo</i>	
	3.3	<i>6de kumijo</i>	
3de dan	3.3	<i>Kumijo 1-6</i>	
	3.4	<i>25 punten jo kata tegen tachi</i>	

7. Appendix III: Graduatie

7.1. Wachttijden

Wachttijden zijn de minimale tijden tussen de examens van afzonderlijke graden. Een aanspraak op een examen direct na de wachttijd bestaat niet. Aangeraden wordt voor een volgend examen een afspraak met de Sensei te maken. De wachttijden zijn:

Tussen	wachttijd
6de en 5de kyu	6 maanden
5de en 4de kyu	6 maanden
4de en 3 de kyu	6 maanden
3de en 2de kyu	8 maanden
2de en 1 ste kyu	8 maanden
1ste kyu en 1ste dan	1 jaar
1ste dan en 2de dan	1 jaar
2de dan en 3rde dan	1 jaar

Als de bewegingen en kennisen voldoende zijn kan de Sensei ook kortere wachttijden toestaan.

7.3. Tarieven voor examens

6de kyu	15 €
5de kyu:	15 €
4de kyu:	25 €
3de kyu:	35 €
2de kyu:	45 €
1de kyu:	50 €
1ste dan:	60 €
2de dan:	80 €
3de kyu:	100 €