

Sanshinkai Aikido Nederland - Examen 2^e dan

Voorwaarden

Om deel te kunnen nemen aan dit examen moet aan de volgende voorwaarden zijn voldaan:

- minimaal twee jaar drie maal per week aikido getraind sinds het vorige examen
- kennis en vaardigheden van vorige examens beheersen
- toestemming hebben verkregen van de examinerator

Technische vaardigheden

Aanval		Techniek	Toelichting	
TACHIWAZA			staande technieken	
ushiro ryotedori	1	ikkyo t/m yonkyo	1. tenshin mae-ashi irimi yoko-ichimonji: omote 2. tenshin mae-ashi irimi tate-ichimonji: ura	
shomenuchi gyakuhanmi	2	seoiguruma & ipponseoi	seoiguruma: mae-ashi irimi kaiten sabaki ipponseoi: ushiro-ashi irimi tenkan sabaki	
	3	chinshin kurumagaeshi & aikiotoshi	chinshin kurumagaeshi: ayumi-ashi ushiro-ashi irimi sabaki aikiotoshi: mae-ashi irimi sabaki, omote	
	4	koshiguruma & aikigoshi	koshiguruma: mae-ashi irimi kaiten sabaki aikigoshi: mae-ashi tenkan tenshin sabaki	
	5	jiyuwaza		
	6	Ikkyo omote	1. tori:, staat steeds met alleen rechts voor of links voor 2. uke: aanval rechts en links	mae-ashi irimi (ushiro) irimi sabaki
	7	kotegaeshi & ikkyo ura		ushiro-ashi irimi tenkan sabaki
shomenuchi kiawase	8	jiyuwaza		
katatedori aihanmi	9	yonkyogoshi & aikigoshi	1. tenkan tenshin sabaki 2. irimi tenkan tenshin sabaki	
katatedori gyakuhanmi	10	makiotoshi koshinage & aikigoshi	1. irimi tenkan sabaki 2. tenkan tenshin sabaki	
katatedori aihanmi	11	iriminage & shihonage	ushiro-ashi irimi tenkan tenshin, jodansabaki met atemi	
katatedori gyakuhanmi	12	iriminage & shihonage		tekubigaeshi
	13	kokyunage	verschillende	
katatedori aihanmi	14	jiyuwaza		

ryotedori	15	iriminage & kotegaeshi	met verschillende taisabaki en verschillende tesabaki	
	16	jiyuwaza		
katate ryotedori	17	jujigarami	nage & osae, kamihanen & shimohanen	
	18	udekimenage, dan verschillende kokyunage		
ushiro ryokatadori	19	koshinage	tenshin mae-ashi irimi & tenshin ushiro-ashi irimi, beide tate-ichimonji jodankuzushi met atemi	
	20	genkeikokyunage	jodankuzushi & chudankuzushi	
	21	ikkyo, dan jiyuwaza	ikkyo 3 manieren: 1. crawl voorwaarts 2. via genkeikokyunage 3. tate-ichimonji ikkyo ura (variatie) op chudankuzushi	
ushiro ryotedori	22	jiyuwaza		
katadori menuchi	23	alle vier de basistechnieken	ikkyo, kotegaeshi, iriminage, shihonage	1. uchinote 2. katanote
	24	tenchinage & genkeikokyunage		
chudantsuki	25	iriminage & kubi-jime	ushiro-ashi irimi tenkan sabaki, soto sabaki	
	26	ikkyo → kotegaeshi	renrakuhenka-waza ikkyokuzushi, ushiro-ashi irimi, irimi tenkan	
	27	tenchinage & genkeikokyunage	taninzudori	
yokomenuchi	28	shihonage & ikkyo	1. omote: ushiro-ashi irimi tenkan, tatakiotoshi 2. ura: mae-ashi irimi, chudankuzushi	
	29	iriminage & kotegaeshi	1. mae-ashi irimi, jodankuzushi 2. ainuke	
	30	jiyuwaza		
	31	ikkyo t/m yonkyo	1. ushiro-ashi irimi tenkan tenshin, tatakiotoshi: omote 2. mae-ashi irimi, ukenagashi: ura	
tachi (bokken)	32	tachidori	okuri-ashi shomenuchi	

Wapentechnieken

Groep		Wapentechniek	Toelichting
KUMI NO TACHI			bokkenkata met partner
	1	ichi no tachi	uchidachi (vader) & shidachi (zoon)
	2	ni no tachi	
	3	san no tachi	
	4	yon no tachi	
	5	go no tachi	
	6	kimusubi no tachi	
JO KATA			solo en met partner (7 t/m 10 ook aaneen)
	7	1 ^e Ikeda sensei	omote
	8	2 ^e Ikeda sensei	ura
	9	3 ^e Ikeda sensei	hikiotoshi
	10	4 ^e Ikeda sensei	mae-otoshi
	11	1/4 Ikeda sensei	met vier aanvallers met elk een jo
	12	38 Tada sensei	omote
	13	38 Tada sensei	ura

Theoretische kennis

Dit deel wordt momenteel herzien en is tot die tijd niet van toepassing.

Colofon

Deze exameneisen voor Sanshinkai Aikido zijn opgesteld door Masatomi Ikeda, Aikikai Aikido shihan. Vertalingen en toevoegingen zijn gemaakt door Sander van Geloven, voorzitter technische commissie van Sanshinkai Aikido Nederland. Hergebruik CC BY-SA 4.0, 30 maart 2026.