

Sanshinkai Aikido Nederland - Examen 10^e kyu

Alleen met toestemming van de examinerator mag een aikidoka dit examen voor de jeugd doen. Ook wordt het vorige examen nog eens afgenomen. Na slagen voor dit examen draagt de aikidoka een rode slip op een witte band.

Vaardigheden

Groep	Vaardigheid	Uitleg
posities	seiza	zitten op knieën met voeten plat
	anza	kleermakerszit
woorden	dojo	trainingshal
	tatami	matten
	atemi	slag of stoot naar het lichaam
	ichi, ni, san, shi, go, roku, sichi, hachi, kyu, jyu	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 (zelf tellen)
oefeningen	kokyūho	tori en uke zitten, uke pakt beide polsen van tori en duwt, tori draait handen omhoog en uke valt opzij
bewegingen	(ushiro ashi) irimi kaiten	instappen en draaien op de plek
	mae ashi irimi	instappen met voorste voet
rollen	tachiwaza mae kaiten ukemi	staand naar voren rollen
	tachiwaza ushiro kaiten ukemi	staand naar achteren rollen

Technieken

Aanval		Techniek	Toelichting	
TACHIWAZA			staande technieken	
katatedori gyakuhantei	1	shihonage omote	vierrichtingenworp	voorkant
ryotedori	2	genkeikokyūnage	diepgaande ademhalingsworp	

Weten

Een aikidoka mag buiten de training een techniek niet uitproberen op klasgenoten, vrienden, gezinsleden en anderen. Aikido heeft geen wedstrijden om te zien wie de beste is. Technieken kunnen heel gevaarlijk zijn, gebruik deze alleen als zelfverdediging.

Colofon

Deze exameneisen zijn opgesteld door Sanshinkai Aikido Nederland. Hergebruik CC BY-SA 4.0, 14 april 2025.