Sanshinkai Aikido Nederland - Examen 3e kyu

Voorwaarden

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

- minimaal acht maanden twee maal per week aikido getraind sinds het vorige examen
- kennis en vaardigheden van vorige examens beheersen
- toestemming hebben verkregen van de examinator

Basisvaardigheden

Groep	Vaardigheid	Uitleg
begrippen	bakken	zwaard uit schede trekken
	noken	zwaard in schede terugdoen
	migi	rechts
	hidari	links
	uchidachi	rol van *vader* in hojokata
	shidachi	rol van *zoon* in hojokata
	haru no dachi	zwaard van de *lente*
	taiatari	body check
suburi bokken & jo	shomenuchi	verticale slag naar chudan
	kirioroshi	verticale slag naar gedan
	yokomenuchi	diagonale slag naar jodan
	kessagiri	diagonale slag van hasso → gedan
	ontvangen met uke ikkyo	zoals ikkyo omote, voor centrum
	ontvangen met uke nagashi	tenshin, handen op hoofdhoogte
	makiotoshi	shimohanen, duim over hand
	tekubigaeshi	kamihanen, pink over hand
kamae	tenchinage	handen hoger dan punt
	genkeikokyunage	handen lager dan punt
	jodan no kamae	hoogste positie
	wakigamae	kleine positie
	hasso no kamae	positie naar slaap van hoofd
	chudan no kamae (seigan)	middelste positie
	gedan no kamae (migi naname & hidari naname)	laagste positie, kan ook met diagonale opening links en rechts
beweging uit hojo no kata	unpo	[manier van voortbewegen]

Technische vaardigheden

Aanval		**Techniek**	**Toelichting**	
SUWARIWAZA			zittende technieken	
shomenuchi kiawase	1	ikkyo omote & ura	*ura in basis en doorgaande variatie*	
	2	nikyo omote & ura	*ura via hijikime-osae*	
	3	iriminage	tot en met osae	
katatedori gyakuhanmi	4	shihonage	hanmi handachi *1) tori blijft in suwariwaza 2) tori staat op na de aanval*	
TACHIWAZA			staande technieken	
shomenuchi kiawase	5	iriminage	*1) theorie iriminage* *2) theorie kotegaeshi*	
	6	kotegaeshi		
	7	sumiotoshi	*basis met atemi*	
	8	aikigoshi		
	9	shihonage	*mae ashi tenkan en tegenaanval yokomenuchi*	
	10	udekimenage		
	11	uchikaitennage	*irimi tenkan zoals sumiotoshi*	
	12	ikkyo ura	kakarigeiko, drie uke *ook gyakuhanmi*	
katatedori aihanmi	13	ikkyo omote & ura	*omote eerst kleine tenkan dan de gebruikelijke tenshin, ura irimi tenkan*	
	14	nikyo omote & ura		
	15	sankyo omote & ura	*omote eerst kleine tenkan dan de gebruikelijke tenshin, ura irimi met slag kirioroshi*	
	16	shihonage	*jodan kuzushi, omote & ura*	*1) direct* *2) tenkan tenshin* *2a) shimohanen* *2b) kamihanen* *3) irimi tenkan tenshin*
	17	uchikaitensankyo	*irimi tenkan sabaki*	
katatedori gyakuhanmi	18	uchikaitensankyo	*tanren, tenkan tenshin*	
ryotedori	19	shihogerikokyunage	irimi tenkan sabaki	
	20	torifunekokyunage	irimi tenkan sabaki	

katate ryotedori	21	genkeikokyunage	tanren, tenkan sabaki	
	22	kiriotoshi	kigata *1) eerste contact chudan yin omote, irimi tenkan* *2) eerste contact chudan yang ura, tenkan*	
	23	mae-otoshi	*ushiro ashi tenkan* *1) eerste contact yodan yang omote* *2) eerste contact chudan yin ura (tai no henko)*	
	24	hikiotoshi	*mae ashi tenkan* *1) eerste contact chudan yang omote* *2) eerste contact chudan yang ura*	
	25	kotegaeshi	kigata *irimi tenkan, eerste contact chudan yin omote*	
ushiro ryotedori	26	tenchinage	*mae ashi tenshin, tate ichi monji* *1) op eerste hand die pakt* *2) op tweede hand die pakt*	
	27	genkeikoyunage		
katadorimenuchi	28	iriminage	*tenkan sabaki* *1) shimohanen katenote* *2) kamihanen uchinote*	
	29	ikkyo *omote*		
yokomenuchi	30	kotegaeshi	*ushiroashi irimi tenkan kirioroshi sankakutai*	basis en variatie *(ikkyo beide ura)*
	31	ikkyo		
	32	ipponseoi		

Wapentechnieken

Groep		**Techniek**	**Toelichting**
KUMI NO TACHI			*partnerwerk met bokken*
	1	ichi no tachi	*1) uchidachi (vader)* *2) shidachi (zoon)*
	2	ni no tachi	
JO KATA			*solowerk met jo*
	3	1e Ikeda sensei	*omote*
	4	2e Ikeda sensei	*ura*
	5	3e Ikeda sensei	*hikiotoshi*
	6	4e Ikeda sensei	*mae-otoshi*
HOJO NO KATA			*1e kata Kashima Shinden Jikishinkage-ryu*
	7	haru no dachi	*lente 1) uchidachi (vader) 2) shidachi (zoon)*

Theoretische kennis

De 1e jo kata van Ikeda sensei is als volgt opgebouwd:

beweging	ashisabaki	sh.uc. kiawase	katate ryotedori	correspondeert
tsuki	mae-ashi tenkan, kaiten	iriminage	hikiotoshi omote	- gyakuhanmi uchikaitennage - kiawase iriminage - kimusubi no te kokyu
ukenagashi	irimi	ikkyo ura	-	
kirioroshi	(ushiroashi) tenkan	kotegaeshi	mae-otoshi omote	
shomenuchi	irimi	shihonage	-	

De 2e jo kata van Ikeda sensei is als volgt opgebouwd:

beweging	ashisabaki	sh.uc. kiawase	katate ryotedori	correspondeert
tsuki	(ushiroashi) tenkan	-	mae-otoshi ura	- gyakuhanmi sotokaitennage
ukenagashi	irimi	-	-	
tsuki (jodan)	mae-ashi tenkan, kaiten	-	hikiotoshi ura	
shomenuchi	irimi	-	-	

De 3e jo kata van Ikeda sensei bestaat uit het eerste deel van de 1e kata en het tweede deel van de 2e kata. De 4e jo kata is combinatie eerste deel van de 2e kata en tweede deel van de 1e kata.

De vier kokyunagetechnieken uit de serie otoshi hebben de volgende relaties:

element	samenstelling	otoshitechniek	fundamentele principes
water	boven-onder	mae-otoshi	ikkyo / sumiotosho
aarde	links-rechts	hikiotoshi	nikyo / kotegaeshi
wind	voor-achter	kiriotoshi	sankyo / iriminage
vuur	spiraal	kaitenotoshi	yonkyo / shihonage

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. Er is ook een Engelse versie. Hergebruik CC BY-SA 4.0, 30 maart 2026.