

# TAKEMUSU AIKIDO AMSTERDAM



## LEDEN GIDS

*Welkom bij de Dojo! Je maakt door middel van het lidmaatschap niet alleen deel uit van de groep uit Amsterdam en Nederland, maar ook onbewust een deel uit van een wereldwijd netwerk van Aikidoka's die deze kunst beoefenen. In dit netwerk ben je welkom, op en van de mat, in alle delen van de wereld waar Aikido wordt beoefend.*

*In het begin is de Aikido training verwarrend. The Japanse termen, rollen, valbreken, de technieken, die allemaal hetzelfde lijken, en tegelijkertijd anders, het onverwachte probleem om uit te vogelen welke kant rechts en links is!*

*Maar Aikido is eigenlijk vrij simpel (dat wil niet zeggen dat het makkelijk is!) dus daarom deze Leden Gids, die bedoeld is als oriëntatie en hopelijk ondersteunend is gedurende de enigszins verwarrende periode, tot het verband en structuur wordt gezien binnen de bijkbare complexiteit van Aikido training.*

1. *Morihiro Saito Sensei*
2. *Lewis Bernaldo de Quiros*
3. *Takemusu Aikido*
4. *Aikido als Budo*
5. *Etiquette*
6. *De Dojo*
7. *De training*
8. *De technische structuur van Aikido*
9. *De kern Technieken*
10. *De Graden en Graden Syllabus*
11. *Begeleiding van trainen in de Dojo*
12. *Vertaling van Japanse termen*



## **1. Morihiro Saito Sensei**

De stijl, of de lijn van Aikido, die in deze school wordt gegeven staat bekend als Takemusu Aikido (of Iwama Ryu) en is een traditionele vorm van Aikido die van O Sensei aan de wijlen Morihiro Saito Sensei (1928 -2002) werd doorgegeven. Hij was meer dan 23 jaar een persoonlijke discipel van O Sensei en nam zijn dojo in Iwama, Japan, na zijn dood over. Saito Sensei beschouwde het als zijn plicht om de originele technieken van O Sensei in een zo zuiver mogelijke vorm te behouden en door te geven.

Takemusu Aikido onderscheidt zich van andere scholen en stijlen van Aikido door drie kenmerken:

- Nadruk op het oefenen van de grondbeginselen en een duidelijk onderscheid tussen basis en geavanceerdere niveaus van praktijk en techniek;
- De integratie van het oefenen met de lege hand en met wapens (houten zwaard, stok en mes);
- Aikido als krijgskunst (Budo).

## 2. Lewis Bernaldo de Quiros

Lewis Bernaldo de Quiros heeft getraind in de Iwama Dojo in Japan onder wijlen Morihiro Saito Sensei (9de dan) van 1986 tot 1993. Sindsdien geeft hij zelf les in Aikido, zowel thuis in Nederland als in heel Europa door middel van seminars.

Na zijn terugkeer uit Japan heeft hij contact gehouden met zijn leraar door deelname aan en assistentie van seminars van Saito Sensei. In 1999 werd hem door Morihiro Saito Sensei de rang van 5de dan Aikikai toegekend.

Lewis is Hoofd instructeur van Takemusu Aikido in Nederland en is verbonden met een netwerk van dojo's die dezelfde stijl beoefenen door het geven van seminars en het afnemen van examens. Takemusu Aikido in Nederland is aangesloten bij de Aikikai organisatie in Tokyo en met TAK (Takemusu Aikido Kyokai) in Europa.

## 3. Takemusu Aikido

Het Japanse woord ai-ki-do kan vertaald worden als 'harmonisering- energie- weg' of 'de weg van de harmonie met energie'. Beide termen benadrukken aspecten van een zekere fundamenteel perspectief.

**Ai.** Harmonisering, bedoeld als het overkomen van een situatie of conflict. Aikido gaat verder dan winnen of verliezen en zoekt naar een oplossing.

**Ki.** Energie, van nature zijn we oorspronkelijk open, energiek en vloeiend en wat we ook doen of zeggen (vorm) is het gevolg van dit niveau (geen – vorm). \*

**Do.** De weg, dat de training meer is dan allen het leren van een nieuwe set voor afgesproken bewegingen maar het gaat erom een nieuwe kijk te krijgen betreffend tot een conflict en met een verlenging naar het dagelijkse leven.

- \* Mensen worden zacht en soepel geboren;  
eenmaal dood, zijn zij stijf en hard.  
Planten worden teder en buigzaam geboren;  
eenmaal dood zijn ze broos en stijf.

Aldus, wie stijf en onbuigbaar is,  
is een discipel van de dood.  
Wie zacht en buigzaam is,  
is een discipel van het leven.  
Het harde en stijve zal worden gebroken.  
Het zachte en soepele zal zegevieren.

Tao te Ching. Hoofdstuk 76.

**Takemusu** was een term wat de Grondlegger van Aikido gebruikte om zijn Aikido te karakteriseren en kan vertaald worden als 'bron van goddelijke technieken'.

De 'bron' is erg belangrijk in deze. Met de training oefenen we voor-afgesproken technieken (waza) maar het punt is uiteindelijk om toegang te krijgen tot hun bron van inspiratie en de technieken spontaan en creatief uit te voeren zonder erbij te denken.

De 'weg' (**do**) is om te 'harmoniseren' (**ai**) met het vormloze van 'omstandigheden' (**energie, ki**) en onze acties toe te staan om liefhebbend proportioneel te zijn met deze realiteit, en hier niet van los te breken. Onze acties zullen dan spontaan en toepasselijk zijn. Om deze mogelijkheid te behouden onder alle condities en voornamelijk condities van stress (gevecht) is het ideale doel van Aikido. Met de reguliere training leren we techniek maar de grotere toepassing van techniek zal onbekend zijn, uniek en spontaan en toepasselijk.

## 4. Aikido als Budo

Aikido als Budo technisch gezien: De Aikido technieken komen voort uit verschillende oude krijgskunsten, deze technieken zijn grondig getest op effectiviteit tijdens de vele veldslagen in het oude Japan. Aikido heeft echter niet de intentie om de agressor definitief uit te schakelen. De grondlegger heeft de technieken van definitieve schade/ dodelijk naar controlerend gemaakt. Echter er zijn vele variaties van de Aikido technieken die puur gericht zijn om de agressor tijdelijk en zelfs definitief uit te schakelen.

Aikido als Budo filosofisch gezien: Budo kan grofweg vertaald worden als: De weg van de krijgskunst. Bu (krijgskunst) Do (de weg). De betekenis is echter: De weg van het stoppen met vechten. Dit betekent niet dat we niet kunnen vechten en niet zullen vechten, maar in harmonie proberen te komen met de agressor zonder deze als bedreiging en vijand te zien. Een

geweldloze oplossing te vinden zonder een strijd te voeren. Tevens als fysieke confrontatie onvermijdelijk is wordt de agressor niet als vijand gezien en zal een techniek proportioneel worden toegepast.

Hier is een traditioneel verhaal van de Japanse gevechtscunsten tradities dat dit belangrijke punt illustreert:

Among Bokuden Tsukahara's students (a famous 16th century sword master) there was a man of extraordinary technical skill. While walking down the street, this disciple passed a skittish horse that suddenly kicked at him, but he deftly turned his body to avoid the kick and escaped injury. Bystanders who witnessed the event said, "He well deserves being called one of Bokuden's top disciples. Bokuden will surely pass his secrets on to him, if to no one else".

But when Bokuden heard of the incident he was disappointed and said, "I've misjudged him", then expelled the student from the school.

People could not understand Bokuden's reasoning and decided that nothing could be done but observe how Bokuden himself would behave in similar circumstances.

In order to do this, they hitched an exceedingly ill-tempered horse to a wagon on a road which they knew Bokuden would pass. Secretly watching him from a distance, they were surprised to see Bokuden give the horse a wide berth by crossing to the far side of the road. They were caught off guard at this unexpected outcome, and later, confessing their ruse, they asked the reason for Bokuden's dismissal of the disciple. Bokuden replied, "A person with a mental attitude that allows him to walk carelessly by a horse without considering that it may rear up is a lost cause no matter how much he may study technique. I thought he was a person of better judgement, but I was mistaken".

(Quoted from: The Twenty Guiding Principles of Karate. Gichin Funakoshi).

De wijlen Karateka Keinosuke Enoda Sensei (9de Dan Shotokan) maakte eens de opmerking (volledig in dezelfde geest als het verhaal) betreft zelfverdediging en karate dat 90% van zelfverdediging is ZANSHIN.

Zanshin kan vertaald worden als 'blijvende bewustzijn' en is een open (niet gefocust) voortdurende bewustzijn dat we behouden met alles wat we doen in het dagelijkse leven. Het is deze bewustzijn wat Bokuden zo mooi demonstreerde toen hij het paard vermijdde.

Met de training wanneer onze trainingspartner ons aanvalt moeten we deze ruime bewustzijn ontwikkelen door bewust te zijn van de ruimte om ons heen. Bij het trainen met een partner trainen we ook met de ruimte om je heen en de mensen die in deze ruimte aanwezig zijn.

Het tegenstrijdige van het beoefenen van een Budo zoals Aikido, is hoe meer we begrijpen en bekwaam raken met de technieken van deze kunst, het waarschijnlijk nooit hoeven te gebruiken buiten de Dojo.

## 5. Etiquette

De etiquette in Aikido is vaak raar voor mensen uit het westen. Voor sommige voelt het raar om al die buigingen te doen, maar wat is de betekenis en intentie achter deze rituelen van de Dojo?

Op de mat vallen we omdebeurt aan zodat onze partner de mogelijk heeft om een techniek tegen de aanval te trainen, en andersom valt onze partner ons aan zodat wij deze techniek kunnen trainen.

Het komt er op neer dat we omdebeurt trainen en elkaar onder druk zetten zodat we het 'geen weerstand bieden' en 'blenden' (in harmonie komen) kunnen trainen.

De technieken zijn gevechtkunst-technieken en hebben de intentie de aanvaller te neutraliseren in plaats van de aanvaller schade toebrengen. Maar als deze technieken met een agressieve intentie of onvoorzichtigheid worden uitgevoerd kan pijn en serieus letsel het gevolg hebben. Daarom is het belangrijk dat de training in een atmosfeer van alertheid, vertrouwen en respect voor elkaar plaatsvindt.

Er zijn drie buigingen:

1. Naar de shomen ( een foto van de grondlegger) aan begin en eind van de les wanneer we respect tonen aan de traditie, afkomst en leraren die voor ons waren. De instructeur en leerlingen buigen gezamenlijk en hebben respect voor de afkomst.
2. De instructeur en leerlingen buigen naar elkaar.
3. Leerlingen buigen naar elkaar.

Twee uitdrukkingen kenmerken de buigingen:

- Met de opening van de training en techniek/ oefening : ONEGAESHIMASU. ( ik vraag je een gunst.....)
- Met de afsluiting van de training en techniek/ oefening: DOMOARIGATOGOZAIMASHITA. (heel hartelijk bedankt voor de training)

De essentie van etiquette is respectvol alert te zijn met wat je aan het doen bent en deze houding is leerzaam en ondersteund de training. Een Dojo zonder dit element mag zichzelf geen Dojo noemen.

## 6. De Dojo

Dojo wordt vertaald als 'de weg – plek' of 'de plek voor de weg wordt beoefend'. Volgens Japanse begrippen is de Dojo een heilige plek, daarom voor en naar elke les wordt de plek geveegd en ten alle tijden met respect en zorgzaamheid behandeld. Etiquette en zorgzaamheid die we met de training en onze partners hebben, wordt verder uitgebreid naar de plek waar we trainen.

## 7. De Training

- Val oefeningen (Ukemi)

Bij het **oefenen met vallen** gaat het erom ons te ontdoen van onze vrees om te vallen en leren gecentreerd te blijven zelfs als wij fysiek ons evenwicht verliezen. Dit is een essentiële vaardigheid in Aikido aangezien de praktijk ons leert dat wanneer wij ons evenwicht verliezen wij geneigd zijn om als een reflex te verstijven ten einde een potentieel schadelijke valpartij te voorkomen. Dit lijkt in eerste instantie een volledig natuurlijke reactie, echter, juist op het ogenblik dat we te maken krijgen met een destabiliserende kracht die ons evenwicht dreigt te verstoren blokkeert stijfheid ons vermogen om adequaat te kunnen reageren. Dit is hetzelfde als het leren surfen op een golf. De golf dreigt ons te overweldigen en weerstand of het verstijven verzekert ons alleen maar van een harde ontmoeting met het water. Het werken 'met' de golf doet ons evenwicht weliswaar 'verliezen' maar door gecentreerd te blijven kunnen we de golf 'berijden' zonder ons ertegen te verzetten. De kracht van de golf wordt onze rit naar de kust. In Aikido is dit precies hetzelfde: wij 'ontvangen' en 'gaan mee' met de aanvallen of de technieken van onze partner en zodoende trainen we onze capaciteit om op een gecentreerde en weerstandloze wijze aan te sluiten bij de ervaring zelf.

- Afgesproken technische training (kata) en free style training (jiyu waza).

In het begin leren we Aikido door middel van voor afgesproken technieken (kata) waar de rollen van aanvaller en verdediger vast staan. Dit is een overeenkomst waar de aanvaller (uke) druk uitoefent op een gecontroleerde manier op de verdediger (nage) zodat harmonisering getraind kan worden door het uitvoeren van de technieken.

We leren Aikido via het ontwikkelen van technische kennis maar Aikido is niet gelimiteerd bij deze technieken (Takemusu Aikido) Aikido is meer dan de technieken.

Een ander aspect van het trainen op deze manier is dat het een samenwerking is tussen uke en nage om elkaar te helpen leren. Er is geen competitie in Aikido. Het is niet trainen in de geest van het verslaan of beter zijn dan een ander.

Als ik als uke, nage aanvalt, moet de kracht en snelheid van mijn aanval zijn afgestemd op nage's mogelijkheid om deze te kunnen ontvangen en de techniek kan toepassen. Is de aanvalskracht en snelheid te weinig, dan is nage niet uitgedaagd om zijn kennis te vergroten. Te veel en nage is overdonderd en leert niks. Dus hieruit volgend blijkt dat in Aikido de rol van uke eigenlijk erg moeilijk is en traditioneel de senioren deze rol nemen en de tempo en het niveau bepalen tijdens de training.

Free style training is wanneer beide, de aanval en de technische reactie vrij staan en er van te voren geen afspraak is wie wat gaat doen. Dit is gevorderde training.

Tussen deze twee niveaus: (voor afgesproken training en niet van te voren afgesproken training) bestaan er verschillende gradaties en mogelijkheden. Het punt hier is het leren 'loslaten' van wat we weten van vrij zijn en ongecontroleerd te zijn. We leren een technische capaciteit en als we dit vrij en soepel willen gebruiken moeten we 'het weer vergeten'.

- Wapen training (Bukiwaza).

In deze lijn van Aikido is wapentraining erg essentieel. Basis voetenwerk, heupwerk en handen werk van de legehanden technieken komen voort uit de zwaard kunst. De onderliggende principes van het trainen met of zonder wapens zijn het zelfde en versterken elkaar gelijktijdig. Wapen technieken en legehanden technieken zijn één systeem, niet twee.

Wapen training bied de volgende voordelen:

- Solo training zonder partner waar we ons kunnen focussen op alle **basis lichaamswerk** principes in relatie tot een partner.
- Expansie gevoel van **extensie** van verenigen met en het versterken van het gevoel van reiken door het wapen.
- Een sterke focus van **zelf controle en precisie** (bescherming wordt niet gebruikt in wapen training met een partner).
- Duidelijk en meer accurate seniliteit tot kwesties van **timing en afstand** (mai- ai).

Wapen training in het algemeen geeft een groter kennis van de dynamische legehanden technieken, dat het de basis is en tegelijkertijd zorgen voor een 'verscherping' in termen van precisie en intentie van deze zelfde technieken.

## 8. Technische structuur van Aikido

De technieken van Aikido (waza) zijn verdeeld in drie voornaamste gebieden:

- Buki Waza (wapentechnieken)
- Buki Dori (ontwapening technieken)
- Taijutsu (legehanden technieken)

Er zijn honderden technieken en variaties in Aikido maar in deze variëteit is er een **kern van technieken** die voor de zwarte band moeten worden doorgrond.

Behendigheid in **deze kern van technieken is een essentiële fundering voor alle andere gebieden van de training.** Deze kern technieken staan hieronder beschreven. Ontwapening technieken staan niet omschreven.

In het **kern niveau**:

- De **wapen technieken** focust op de basis manieren van het handelen van de wapens met als toevoeging simpele partner blending oefeningen.
- De **aanvallen** in de legehanden technieken zijn 7 pakkingen en 3 slagen.
- De **legehanden technieken** kern waza zijn drie erg belangrijke oefeningen plus drie pin technieken en drie werp technieken.

- Er zijn twee **richtingen**: Voor (omote) en Achter (ura) (waar toe te passen).
- Er zijn twee **niveaus**: statisch (kihon) en vloeiend (nagare).

## 9. De kern Technieken

### Taijutsu

3 basis oefeningen:

- Tai no henko (nadruk ligt op blenden)
- Morote Dori Kokyu Ho (nadruk ligt op blenden en kokyu)
- Suwara Waza Kokyu ho (nadruk ligt op blenden, kokyu en centrum)

Aanvallen:

(7 manieren om vast gepakt te worden)

- Katate Dori (pakking van de pols met één hand)
- Ryote Dori (pakking van beide polsen met twee handen)
- Morote Dori (pakking van de pols met twee handen)
- Kosa Dori (pakking van de hand met één hand kruislings)
- Mune Dori (pakking van de op borsthoogte met één hand)
- Kata Dori (pakking bij de schouder met één hand)
- Ryokata Dori (pakking bij beide schouders met twee handen)

(3 manieren om geslagen te worden)

- Tsuki (stomp naar de maag streek of solar plexus)
- Shomen Uchi (rechte slag op het hoofd)
- Yokomen Uchi (schuine slag naar de zijkant van het hoofd, slaap)

Technieken Osae Waza (Pin technieken)

- Ikkyo (eerste pin techniek)
- Nikyo (tweede pin techniek)
- Sankyo (tweede pin techniek)

Technieken Nage Waza (Werp technieken)

- Kote gaeshi (pols verdraaiing worp)
- Shiho Nage (vier richtingen worp)
- Irimi nage (ingaande worp)

## Richtingen

- Omote (langs de voorkant)
- Ura (langs de achterkant)

## Niveaus

- Statisch (Kihon)
- Vloeiend (nagare) of (ki no nagare) energie in beweging

## Bukiwaza

### Ken (Bokken)

- 7 ken Suburi
- Senko Giri
- Shiho Giri
- Happo Giri
  
- Migi en Hidari Awase met variaties
- Go en Shichi Awasa met variaties

### Jo

- 20 Jo Suburi:
  - 1 t/m 5 Tsuki Suburi
  - 6 t/m 10 Shomen Suburi
  - 11 t/m 13 Katate Suburi
  - 14 t/m 18 Hasso Suburi
  - 19 t/m 20 Nagare Suburi
- Rokyo No kata plus Awase
- 31 Jo Kata
- Basis blending oefening vanuit Tsuki aanval
- Senko Giri
- Shiho Giri
- Happo Giri

### Terminologie van het benoemen van een techniek in het Japans

In het Japans, de volledige term van een techniek wordt als volgt beschreven:

## **Aanval – Techniek – Richting – Niveau**

Voorbeeld 1: Katate dori – Ikkyo – Omote waza – Kihon

Voorbeeld 2: Ryote dori – Shiho nage – Ura waza – Ko no nagare

## 10. De Graden en Graden Syllabus

Graden zijn verdeeld in 6 Kyu graden (witte band) en 10 Dan graden (zwarte band). De Hakama wordt gedragen vanaf 3<sup>de</sup> Kyu. Er is geen vaste protocol voor bereiken van Graden in Aikido. Instructeurs moeten elke student individueel beoordelen op het Graad niveau waar ze op dat moment zijn, door testen of niet.

In de Takemusu Aikido Amsterdam Dojo is er besloten om de graden af te geven doormiddel het behalen van een test. De waarde van een Graad zit **NIET** in de Titel maar in de training en voorbereiding naar het examen toe wat je naar een andere niveau brengt. Dat neemt niet weg dat de test beoordeelt wordt en dat er een kans van niet behalen aanwezig is. In de niveaus zitten niveaus van begrijpen, dit moet uit de training en test naar voren komen.

De testen 6<sup>de</sup> Kyu t/m 4<sup>de</sup> Kyu worden afgenomen door je eigen instructeur en een instructeur('s) van een andere aangesloten Dojo('s).

Bij het testen van 3<sup>de</sup> Kyu en daarboven wordt het beoordeeld door Lewis Bernaldo de Quiros (Hoofd Instructeur van Takemusu Aikido Nederland).

Het testen van Dan Graden wordt meestal op een internationale seminar gedaan door internationale sensei's of shihan's met de aanwezigheid van je eigen instructeur. Dan Graden zijn erkend door Aikikai Hombu Dojo, Tokio Japan.

Aan het testen en de graden zitten kosten verbonden, voor meer informatie neem contact op met de instructeur.

De graden Syllabus kan gezien worden als een plattegrond voor leren begrijpen van de basis technieken en als check voor het niveau van begrijpen en uitdrukken van de 'Principes van Aikido'.

6<sup>de</sup> – 4<sup>de</sup> Kyu

De nadruk ligt op het ontwikkelen van ukemi (dit is de basis voor awase) en voetenwerk (gegrond zijn) en een duidelijk verschil tussen omote en ura richtingen in de technieken.

De aanvallen op het ' vastpakken ' niveau moeten zijn begrepen samen met de basis rol als ' uke' en ' nage ' in de training.

Het doel hier is om een goede fundering neer te leggen op het ' kihon ' niveau van de uitvoer van de technieken en tegelijkertijd het ontvangen van de technieken. (begrijpen dat ' ontvangen ' niet alleen maar op de grond vallen is maar de techniek ' ontvangen' als nage en de technieken als uke).

## **6<sup>de</sup> Kyu**

- mae ukemi (zittend, knielend, staand en in beweging)
- Ushiro ukemi (zittend, knielend en staand)
- Val breken
  
- Tai sabaki: 1,2,3
- tai no henko
- Morote dori Kokyu ho
- Suwari wasa Kokyu ho
  
- ken kamae, chudan
- 1<sup>st</sup> suburi
- jo kamae (migi)
- choku tsuki



## **5<sup>de</sup> Kyu**

- Mae ukemi (zittend, knielend, staand en in beweging)
- Ushiro ukemi (zittend, knielend en staand)
- Val breken
  
- Tai no henko ( kihon/ ki no nagare )
- Morote dori kokyu ho

- Ikkyo omote / ura (gyaku hanmi katate dori)
- Kote gaeshi kihon (ai hanmi kosa dori)
- suwari waza kokyu ho
  
- ken kamae chudan
- ken suburi 1, 2,3
- jo kamae
- Jo suburi 1 t/m 5

## 4<sup>de</sup> Kyu

- mae > ushiro ukemi (zittend, knielend, staand en in beweging)
- Val breken en Hoge val
  
- tai no henko kihon / ki no nagare
- morote dori kokyu ho
- ikkyo omote ura (katate dori)
- nikyo omote / ura (katate dori)
- shiho nage omote / ura (ryote dori)
- kote gaeshi (kosa dori en mune dori ki no nagare)
- suwari waza kokyu ho
  
- ken suburi 1,2,4,5
- 1 t/m 5 Jo suburi
- Rokyo no kata



## 11. Begeleiding van trainen in een Dojo

De absolute Basis.

1. Verwijder alle sieraden.
2. Houd je Gi (judo pak) schoon.
3. Zorg voor korte nagels.
4. Wees op tijd en help met het in orde maken van de Dojo voor en na de training.
5. Betaal je contributie op tijd en meld de instructeur wanneer je niet op de training bent.
6. Let op bij de uitleg van de instructeur en beperk praten tot een minimum.

### Een aantal aanwijzingen voor 'leren'

1. Behoud een 'beginners geest' (shoshin)

In een beginners geest zijn er veel mogelijkheden, maar in die van een expert zijn er maat en paar.

(Shunryu Suzuki)

2. Train regelmatig.

Leren doormiddel van training is als een wagen een heuvel opduwen: als je geen inspanning eraan geeft rolt het terug!

(Japanse gezegde)

3. Neem verantwoordelijkheid voor je eigen training en accepteer of geloof niet alles zonder het kritisch te hebben beoordeeld door je eigen gezonde verstand en kennis. ( en vergeet deze ook niet te betwijfelen!!)

Instructeurs maken slechts een klein deel uit van het leerproces. Het is door je eigen inzet en toewijding dat de mysteries van Aikido tot leven komen.

(Morihei Ueshiba)

4. Zie de principes en het doel van Aikido als alomvattend in de wereld om je heen en dit zal uiteindelijk het gat dichten tussen trainen in de Dojo en de toepassing in de grotere Dojo van het dagelijks leven.

Bestudeer de lessen van de pijnboom, de bamboe, en de pluim bloesem.

De pijnboom is altijd groen, stevig geworteld en verend.

De bamboe is sterk, veerkrachtig en onbreekbaar.

De pluim bloesem is hardachtig, welruikend en elegant.

(Morihei Ueshiba)

## 12. Vertaling van Japanse termen

AIKIDO	De weg van de Harmonie
AWAZA	Blenden met, samen komen met
ATEMI	Slagen naar vitale delen
BUKI WAZA	Wapen technieken
BOKKEN	Hout zwaard
DOJO	Plek van de weg. Trainingsruimte
HANMI	Driehoeks voet/ lichaamshouding
IRIMI	Ingaand, het initiatief nemen (Yang)
JO	Houten staf
KATA	Set technische vorm
KEIKO	Training, fysiek, mentaal en emotioneel
KIHON WAZA	Basis technieken
KI NO NAGARE	Energie in beweging
KI MUSUBI	Energiek verbonden met je partner
KOKYU	Ademhalingskracht
MA-AI	Afstand en Timing
NAGE	Uitvoerder van een techniek
TENKAN	Draaien en het initiatief overnemen van de ander (Yin)
OMOTE	Voorkant
REIGI	Dojo Etiquette
SEIZA	Formele zittende positie
SHOMEN	Het hoofd van de Dojo waar de foto staat/ hangt van O' senei
SHOSHIN	Beginners geest
SUBURI	Solo training met wapens
TAI SABAKI	Lichaamsbeweging
TANTO	Hout mes
UKE	De aanvaller
UKEMI	Ontvangen (vallen, rollen)
URA	Achterkant
WAZA	Techniek
ZANSHIN	Blijvende bewustzijn
ZAZEN	Zittende meditatie

#### **4 niveaus van trainen en begrijpen**

Kihon waza                basis, statisch  
Yawarakai waza        zacht en soepel  
Nagare waza            vloeiend  
Ki no nagare    energie in beweging

#### **Richtingen**

Chudan: middel positie of beweging  
Gedan: lage positie of beweging  
Jodan: hoge positie of beweging  
Hidari: links  
Migi: rechts  
Omote: voorlangs  
Ura: achterlangs  
Uchi: inwaarts  
Soto: buitenwaarts

#### **Pin Technieken**

Ikkyo (omote/ura): eerste pin techniek (schouder rotatie)  
Nikyo (omote/ ura): tweede pin techniek (pols verdraaiing)  
Sankyo (omote/ura): derde pin techniek (inwaarts arm verdraaiing)  
Yonkyo (omote/ ura): vierde pin techniek (pols pin)  
Gokkyo (omote/ ura): vijfde pin techniek (mes afpakken)  
Rokkyo (omote/ ura): zesde pin techniek (elleboog pin)

#### **Werp Technieken**

Ago oshi: kin worp  
Irimi nage: ingaande worp  
Tenchi nage: hemel en aarde worp  
Kote gaeshi: pols naar buitendraai worp  
Shiho nage; (omote/ ura): vier richtingen worp  
Kaiten nage: (uchi/ soto): roterende worp  
Koshi nage: heup worp  
Juji garami: gekruiste arm worp  
Kokyu nage: verschillende worpen met een sterke Kokyu

#### **Technieken types**

Kihon: basis  
Ki no nagare: vloeiende vorm  
Oyo waza: verkorte technieken tegen variabele aanvallen  
Takemusu aiki: onuitputtelijke bron van energie en inspiratie  
Tachi waza: technieken vanuit staande positie

Suwari waza: technieken vanuit zittende positie  
Hanmi handachi: staande aanvaller, zittende verdediger  
Nage waza: werp technieken  
Tai jutsu: legehand technieken  
Bukiwaza: wapen technieken  
Buki dori: aanvaller ontwapenen  
Tachi dori: technieken tegen aanvaller met een bokken  
Jo dori: technieken tegen aanvaller met een jo  
Tanken dori: technieken tegen aanvaller met een mes  
Ninin dori: vast gepakt worden door twee tegenstanders  
Sannin dori: vast gepakt worden door drie tegenstanders  
Jiju waza: free style technieken tegen één of meerdere tegenstanders  
Randori: vrije oefening tegen één of meerdere tegenstanders  
Henka waza: variaties van technieken

### **Japans tellen**

0... zero/ rei  
1...ichi  
2...ni  
3...san  
4...shi/ yon  
5...go  
6...rokyo  
7...shichi  
8...hachi  
9...kyu/ku  
10...ju  
11...ju ichi  
12...ju ni  
  
20...ni ju  
21...ni ju ichi  
22...ni ju ni  
  
30...san ju

