






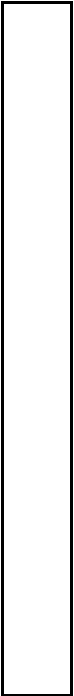













Aikikai Ryushinkan Nederland

Criteria voor Kyu- en Dan-graden

Aikido graduering: overzicht

Junior graduering		Senior graduering	
12e Kyu		rood	
11e Kyu		rood	
10e Kyu		wit/geel > 8 jaar	
9e Kyu		geel/oranje	
8e Kyu		oranje/groen	
7e Kyu		groen/ blauw	
6e Kyu		blauw/bruin	
6e Kyu		wit	
5e Kyu		wit > 12 jaar	
4e Kyu		wit	
3e Kyu		wit > 14 jaar	
2e Kyu		wit	
1ste Kyu		wit	
			minimaal 2 jaar na behalen 1ste kyu
		1ste dan	 zwart > 16 jaar
		2e dan	 zwart Fukushido
		3e dan	 zwart
		4e dan	 zwart Shidion

Aikido graduering: 12e Kyu



rood

Suwari waza Mae kaiten ukemi
Ushiro kaiten ukemi

Deelcertificaten:

UKEMI:	Suwari waza	Mae kaiten ukemi Ushiro kaiten ukemi
	Tachi waza	Mae kaiten ukemi Ushiro kaiten ukemi
KAMAE:	Tachi waza	Hidari kamae Migi kamae
SHIKKO:	Suwari waza	Mae shikko Ushiro shikko Irimi tenkan shikko

Aikido graduering: 11e Kyu



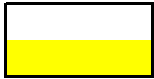
rood

Suwari waza	Mae kaiten ukemi Ushiro kaiten ukemi
Tachi waza	Mae kaiten ukemi Ushiro kaiten ukemi
Tachi waza	Hidari kamae Migi kamae
Suwari waza	Mae shikko Ushiro shikko Irimi tenkan shikko

Deelcertificaten:

TORI FUNE:	Tachi waza	Tori fune Furi tama Ikkyo kokyu undo / funakogi undo
TAI SABAKI:	Tachi waza	Tai sabaki irimi Tai sabaki tenkan Tai sabaki irimi tenkan
KATATE DORI:	Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori Kosa dori / aihanmi katate dori
IKKYO:	Tachi waza	Kosa dori / aihanmi katate dori

Aikido graduering: 10e Kyu



wit/geel

Tachi waza	Hidari kamae Migi kamae		
Tachi waza	Tori fune Furi tama Ikkyo kokyu undo / funakogi undo		
Tachi waza	Tai sabaki irimi Tai sabaki tenkan Tai sabaki irimi tenkan		
Suwari waza	Mae shikko Ushiro shikko Irimi tenkan shikko		
Suwari waza	Mae kaiten ukemi Ushiro kaiten ukemi		
Tachi waza	Mae kaiten ukemi Ushiro kaiten ukemi		
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori Kosa dori / aihanmi katate dori		
Tachi waza	Shomen uchi Yokomen uchi		
Tachi waza	Kosa dori / aihanmi katate dori	Ikkyo	Omote + ura
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori	Irimi nage Shiho nage	Omote + ura Omote + ura
Suwari waza	Ryote dori ryote mochi	Kokyu ho	

Aikido graduering: 9e Kyu



geel/oranje

Tachi waza	Hidari kamae Migi kamae		
Tachi waza	Tori fune Furi tama Ikkyo kokyu undo / funakogi undo		
Tachi waza	Tsugi ashi + okuri ashi Irimi ashi / ayumi ashi Tenkan ashi Tenkai ashi Kaiten ashi		
Tachi waza	Tai sabaki irimi Tai sabaki tenkan Tai sabaki irimi tenkan		
Suwari waza	Mae shikko Ushiro shikko Irimi tenkan shikko		
Suwari waza	Mae kaiten ukemi Ushiro kaiten ukemi		
Tachi waza	Mae kaiten ukemi Ushiro kaiten ukemi Yoko kaiten ukemi		
Tachi waza + Sonkyo	Mae choku to ukemi Ushiro choku to ukemi Yoko choku to ukemi		
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori Kosa dori / aihanmi katate dori		
Tachi waza	Shomen uchi Yokomen uchi		
Tachi waza	Kosa dori / aihanmi katate dori	Ikkyo	Omote + ura
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori	Irimi nage Shiho nage	Omote + ura Omote + ura
Suwari waza	Ryote dori ryote mochi	Kokyu ho	

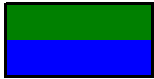
Aikido graduering: 8e Kyu



oranje/groen

Tachi waza	Hidari kamae Migi kamae		
Tachi waza	Tori fune Furi tama Ikkyo kokyu undo / funakogi undo		
Tachi waza	Tsugi ashi + okuri ashi Irimi ashi / ayumi ashi Tenkan ashi Tenkai ashi Kaiten ashi		
Tachi waza	Tai sabaki irimi Tai sabaki tenkan Tai sabaki irimi tenkan		
Suwari waza	Mae shikko Ushiro shikko Irimi tenkan shikko		
Suwari waza	Mae kaiten ukemi Ushiro kaiten ukemi		
Tachi waza	Mae kaiten ukemi Ushiro kaiten ukemi Yoko kaiten ukemi		
Tachi waza + Sonkyo	Mae choku to ukemi Ushiro choku to ukemi Yoko choku to ukemi		
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori Kosa dori / aihanmi katate dori		
Tachi waza	Shomen uchi Yokomen uchi		
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori	Tai no tenkan ho/ Tai sabaki	Soto tenkan (Irimi) Uchi tenkan (Tenkan)
Tachi waza	Ryote dori ryote mochi	Kokyu ryoku tenkan ho	
Tachi waza	Kosa dori/aihanmi katate dori	Ikkyo	Omote + ura
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori	Irimi nage Shiho nage	Omote + ura Omote + ura
Suwari waza	Ryote dori ryote mochi	Kokyu ho	

Aikido graduering: 7e Kyu



groen/blauw

Tachi waza	Hidari kamae Migi kamae		
Tachi waza	Tori fune Furi tama Ikkyo kokyu undo / funakogi undo		
Tachi waza	Tsugi ashi + okuri ashi Irimi ashi / ayumi ashi Tenkan ashi Tenkai ashi Kaiten ashi		
Tachi waza	Tai sabaki irimi Tai sabaki tenkan Tai sabaki irimi tenkan		
Suwari waza	Mae shikko Ushiro shikko Irimi tenkan shikko		
Suwari waza	Mae kaiten ukemi Ushiro kaiten ukemi		
Tachi waza	Mae kaiten ukemi Ushiro kaiten ukemi Yoko kaiten ukemi		
Tachi waza + Sonkyo	Mae choku to ukemi Ushiro choku to ukemi Yoko choku to ukemi		
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori Kosa dori / aihanmi katate dori		
Tachi waza	Shomen uchi Yokomen uchi		
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori	Tai no tenkan ho/ Tai sabaki	Soto tenkan (Irimi) Uchi tenkan (Tenkan)
Tachi waza	Ryote dori ryote mochi	Kokyu ryoku tenkan ho	
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori	Ikkyo	Omoto + ura
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori	Irimi nage Shiho nage	Omoto + ura Omoto + ura
Suwari waza	Kosa dori / aihanmi katate dori	Ikkyo	Omoto + ura
Suwari waza	Ryote dori ryote mochi	Kokyu ho	

Aikido graduering: 6e Kyu

senioren



wit

juniores



blauw/bruin

Kihon junbi dosa

Tachi waza	Tori fune Furi tama Ikkyo kokyu undo / funakogi undo		
Tachi waza	Hidari kamae Migi kamae		
Tachi waza	Tsugi ashi + okuri ashi Irimi ashi / ayumi ashi Tenkai ashi Tenkan ashi Kaiten ashi		
Tachi waza	Tai sabaki irimi Tai sabaki tenkan Tai sabaki irimi tenkan		
Suwari waza	Mae kaiten ukemi Ushiro kaiten ukemi Yoko kaiten ukemi	Tachi waza + Sonkyo	Mae choku to ukemi Ushiro choku to ukemi Yoko choku to ukemi
Tachi waza	Mae kaiten ukemi Ushiro kaiten ukemi Yoko kaiten ukemi	Suwari waza	Mae shikko Ushiro shikko Irimi tenkan shikko

Sotai dosa

Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori	Tai no tenkan ho / Tai sabaki	Soto tenkan (Irimi) Uchi tenkan (Tenkan)
Tachi waza	Ryote dori ryote mochi	Kokyu ryoku tenkan ho	
Tachi waza	Ryote dori ryote mochi	Haishin undo	Omote + ura
Tachi waza	Katate dori ryote mochi / Morote dori	Kokyu ryoku zenshin kotai Jushin no ido	
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori Kosa dori / aihanmi katate dori Shomen uchi	Ikkyo	Omote + ura
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori Kosa dori / aihanmi katate dori Shomen uchi	Irimi nage	Omote + ura
Suwari waza	Kosa dori / aihanmi katate dori Shomen uchi	Ikkyo	Omote + ura
Suwari waza	Shomen uchi	Irimi nage	Omote + ura
Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori	Shiho nage	Omote + ura
Suwari waza	Ryote dori ryote mochi	Kokyu ho	

Aikido graduering: 5e Kyu

Eisen 6e kyu, plus:



wit

Tachiwaza	Katate dori ryote mochi/ morote dori	Kokyu ryoku yoseiho	Ura + sokumen
Tachiwaza	Katate dori gyaku hanmi	Nikyo Kaiten kokyu nage Uchi + soto Kaiten nage Uchi + soto	Omote + ura Omote + ura Omote + ura
Tachiwaza	Kosa dori / aihanmi katate dori	Nikyo Kote gaeshi Shihonage	Omote + ura Omote + ura Omote + ura
Tachiwaza	Kata dori Mune dori Sode dori	Ikkyo Nikyo	Omote + ura Omote + ura
Suwariwaza	Kata dori Mune dori Sode dori	Ikkyo Nikyo	Omote + ura Omote + ura
Tachiwaza	Shomen uchi	Ikkyo Nikyo Iriminage	Omote + ura Omote + ura Omote + ura
Suwariwaza	Shomen uchi	Ikkyo Nikyo Iriminage	Omote + ura Omote + ura Omote + ura
Tachiwaza	Yokomen uchi	Ikkyo Nikyo Shihonage	Omote + ura Omote + ura Omote + ura
Tachiwaza	Ryote dori ryote mochi	Ikkyo Nikyo	Omote + ura Omote + ura

Aikido graduering: 4e Kyu

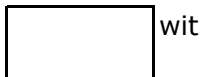
Eisen 5e kyu, plus:



Tachiwaza	Yokomen Shomen Tsuki	Taisabaki	Irimi Tenkan Uchi irimi
Tachiwaza	Katate dori gyaku hanmi	Sankyo Yonkyo Irimi nage Kote gaeshi Tenchi nage Sumi otoshi	Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura
Tachiwaza	Kosa dori / aihanmi katate dori	Sankyo Yonkyo Kaiten nage Sumi otoshi	Soto Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura
Suwariwaza	Kosa dori / aihanmi katate dori	Sankyo Yonkyo Kote gaeshi	Omote + ura Omote + ura Omote + ura
Tachiwaza	Kata dori Mune dori Sode dori	Sankyo Yonkyo	Omote + ura Omote + ura
Suwariwaza	Kata dori Mune dori Sode dori	Sankyo Yonkyo	Omote + ura Omote + ura
Tachiwaza	Shomen uchi	Sankyo Yonkyo Irimi nage Kote gaeshi Uchi kaiten sankyo	Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura
Suwariwaza	Shomen uchi	Sankyo Yonkyo Irimi nage Kote gaeshi	Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura
Tachiwaza	Yokomen uchi	Sankyo Yonkyo Ude kime nage / juji nage	Omote + ura Omote + ura

Aikido graduering: 4e Kyu (vervolg)

Eisen 5e kyu, plus:



Suwariwaza	Yokomen uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo	Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura
Tachiwaza	Tsuki	Irimi nage Kote gaeshi Sumi otoshi Uchi kaiten sankyo	Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura
Tachiwaza	Ryote dori ryote mochi	Sankyo Yonkyo Rokkyo / ude hishigi Shiho nage Tenchi nage Kokyo nage	Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura
Tachiwaza	Katate dori ryote mochi/ morote dori	Shiho nage Ude kime nage / juji nage Kokyo nage	Omote + ura

Aikido graduering: 3e Kyu

Eisen 4e kyu, plus:



Tachiwaza	Katate dori gyaku hanmi	Kokyo nage	Jiyuwaza	
Hanmi handachi waza	Katate dori gyaku hanmi	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Irimi nage Kote gaeshi Shiho nage		Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura
Tachiwaza	Kata dori shomen uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Irimi nage Kote gaeshi Shiho nage		Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura
Tachiwaza	Shomen uchi	Gokyo Shiho nage Kaiten nage Sumi otoschi	Soto + uchi	Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura
Suwariwaza	Shomen uchi	Gokyo Kaiten nage	Soto	Omote + ura Omote + ura
Tachiwaza	Yokomen uchi	Gokyo Irimi nage Kote gaeshi	Jo- + chu- + gedan Jo- + chu- + gedan	Omote + ura Omote + ura Omote + ura
Suwariwaza	Yokomen uchi	Gokyo		Omote + ura
Tachiwaza	Tsuki	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Gokyo Rokkyo Kaiten nage	Uchi + soto	Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura

Aikido graduering: 3e Kyu (vervolg)

Eisen 4e kyu, plus:



Tachiwaza	Ryote dori ryote mochi	Irimi nage Kote gaeshi	Omote + ura Omote + ura
Tachiwaza	Katate dori ryote mochi/ morote dori	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Shiho nage Kote gaeshi Ude kime nage Kaiten nage Uchi + soto Kokyo nage	Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura
Tachiwaza Kote gaeshi	Ushiro mune daki shime	Shiho nage Omote + ura	Omote + ura

Aikido graduering: 2e Kyu

Eisen 3e kyu, plus:



Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori	Jiyu waza Koshi nage Ude garami nage	
Tachi waza	Kosa dori / aihanmi katate dori	Jiyu waza Koshi nage Ude garami nage	
Suwari waza	Kata dori Shomen uchi	Kote gaeshi	Omote + ura
Hanmi handachi waza	Shomen uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Irimi nage Kote gaeshi Sumi otoshi	Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Jo- chu- + gedan Jo- chu- + gedan Omote + ura
Hanmi handachi waza	Yokomen uchi	Shiho nage Kote gaeshi Kaiten nage Uchi kaiten kata gatama	Omote + ura Omote + ura Uchi
Suwari waza	Tsuki	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Gokyo Rokkyo / ude hishigi Irimi nage Kote gaeshi Kaiten nage	Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Soto
Tachi waza	Ryote dori ryote mochi	Jiyu waza	
Tachi waza	Katate dori ryote mochi / morote dori	Jiyu waza	
Hanmi handachi waza	Katate dori ryote mochi / morote dori	Shiho nage	Omote + ura
Tachi waza	Ushiro ryo kata dori Katate dori mune daki shime	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Shiho nage Kote gaeshi Ude garami nage Kokyu nage	Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura Omote + ura

Aikido graduering: 1ste Kyu

Eisen 2e kyu, plus:



Tachi waza	Gyaku hanmi katate dori	Jiyu waza Koshi nage Ude garami nage	
Tachi waza	Kosa dori/aihanmi katate dori	Jiyu waza Koshi nage Ude garami nage	
Suwari waza	Kata dori Shomen uchi	Kote gaeshi	Omoto + ura
Hanmi handachi waza	Shomen uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Irimi nage Kote gaeshi Sumi otoshi	Omoto + ura Omoto + ura Omoto + ura Omoto + ura Jo- + chu- + gedan Jo- + chu- + gedan Omoto + ura
Hanmi handachi waza	Yokomen uchi	Shiho nage Kote gaeshi Kaiten nage Uchi Uchi kaiten kata gatama	Omoto + ura Omoto + ura
Suwari waza	Tsuki	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Gokyo Rokkyo / ude hishigi Irimi nage Kote gaeshi Kaiten nage Soto	Omoto + ura Omoto + ura Omoto + ura Omoto + ura Omoto + ura Omoto + ura Omoto + ura Omoto + ura
Tachi waza	Ryote dori ryote mochi	Jiyu waza	
Tachi waza	Katate dori ryote mochi morote dori	Jiyu waza	
Hanmi handachi waza	Katate dori ryote mochi morote dori	Shiho nage	Omoto + ura
Tachi waza	Ushiro ryo kata dori Katate dori mune daki shime	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Shiho nage Kote gaeshi Ude garami nage Kokyu nage	Omoto + ura Omoto + ura Omoto + ura Omoto + ura Omoto + ura Omoto + ura

Aikido graduering: Shodan

Eisen 1e kyu, plus:

 zwart

Tachi waza	Alle aanvalsvormen	Koshi nage jiyu waza
Tachi waza Suwari waza Hanmi handachi waza	Alle aanvalsvormen	Jiyu waza
Tachi waza	Tanto dori Bokken Jo	Jiyu waza
Tachi waza	Futari gake Futari dori	Jiyu waza

Werkstuk waarin jij beschrijft wat Aikido met je gedaan heeft en wat Aikido voor je betekent.

Citaat Tamura Sensei:

Shodan, eerste Dan.

Sho is het begin, dat wat begint.

Het lichaam begint eindelijk te doen wat het wordt gevraagd.

Men begint enig idee te krijgen van wat Aikido is.

Het is dan ook nodig dat men zijn best doet om zich toe te leggen, indien nodig langzaam, op nauwkeurigheid en juistheid bij het trainen en het voordoen.

Aikido graduering: Nidan



zwart

Citaat Tamura Sensei:

Nidan, tweede Dan.

Aan het werk van de eerste Dan wordt snelheid en kracht toegevoegd.

Tegelijkertijd toont men een grotere mentale vastberadenheid.

Dat uit zich bij de beoefenaar door het gevoel vooruit te zijn gegaan.

Wanneer de examencommissie de duidelijke vormgeving en de duidelijke richting van het werk constateert, moet zij deze voortgang erkennen.

Aikido graduering: Sandan



Citaat Tamura Sensei:

Sandan, derde Dan.

Dat is het begin van het begrijpen van Kokyu Ryoku.

De ingang naar de spirituele dimensie van het Aikido.

De finesse, de nauwkeurigheid en de technische doeltreffendheid beginnen zich te openbaren.

Het wordt dan ook mogelijk om deze kwaliteiten over te dragen.

Aikido graduering: Yondan



Laatste technische examen.

Tijdens dit examen zal je moeten laten zien dat je de basis van Aikido in staat bent over te brengen.

Citaat Tamura Sensei:

Yondan, vierde Dan.

Op dit technisch gevorderd niveau begint men een glimp op te vangen van de principes die de technieken regeren.

Het wordt mogelijk om de beoefenaars nauwkeuriger te leiden over de weg die O Sensei Morihei Ueshiba heeft aangegeven.

Aikido graduering: en verder...

 zwart

Citaat Tamura Sensei:

Godan, vijfde Dan.

De kunst respecteert de principes en de geest terwijl zij los komt van de vorm en niet meer gevangen blijft in het uiterlijk aspect van de techniek.
Afhankelijk van de situaties ontstaan nieuwe technische oplossingen.

Rokudan, zesde Dan.

De techniek is schitterend, de beweging is vloeiend en krachtig.
Het moet aan degene die kijkt voorkomen als een vanzelfsprekendheid.
Zowel de kracht, de lichamelijke beschikbaarheid als de openheid van geest verenigen zich ondubbelzinnig in de beweging en uit zich ook in het dagelijkse leven.

Nanadan, zevende Dan.

Het "Wezen" ontdoet zich van zijn verduisteringen en toont zijn ware aard.
Anders gezegd, het toont zijn eigen ik.
Vrij van elke hechting ervaart het de vreugde van hier en nu leven.

Hachidan, achtste Dan.

Voorbij aan het leven en de dood is de heldere geest open en in staat om tegenstellingen te verenigen.
Zonder vijand, hij vecht niet.
Zonder strijd, zonder vijand, is hij de eeuwige overwinnaar.
Zonder belemmering is de geest vrij, vrij in zijn vrijheid.
O'Sensei zei: "Tegenover de vijand is het voldoende dat ik overeind blijf en verder niets."
Zijn visie omvat en harmoniseert het geheel.
Maar niets stopt daar.
Zelfs het meest zuivere water kan bederven in een poel.
Men moet nooit de geestestoestand vergeten van een beginner die zijn eerste stap volbrengt.

Gedurende de training te perfectioneren begrippen en fundamentele kwaliteiten:

Arukikata	manier van lopen
Kamae	waakzaamheid, aanvals-/verdedigingshouding
Kiryoku	levenskracht
Ko ryoku	doeltreffendheid
Kokoro no mochi kata	controle van de emoties - hart
Kokyu ryoku	coördinatie van de fysieke kracht en het ritme van de ademhaling
Kokyu	ademhaling
Ma ai	ruimte - tijd
Metsuke	het kijken - fysiek en mentaal
Nichijo no taido	gedrag in het dagelijkse leven
Reigisaho	etiquette
Seishin jotai	mentale toestand
Shisei	houding
Sokudo	snelheid
Tai sabaki	verplaatsing/plaatsing