

# Aikibudo Terminologie

Andy Nagels

26 februari 2014



合気武道

合  
気  
武  
道

## Disclaimer

De vertalingen in dit document zijn gemaakt door mezelf, m.b.v. officiële documenten, moderne technologie en mijn eigen kennis van het Japans. Daar ik echter geen expert ben in de Japanse taal, is het mogelijk dat er fouten staan in dit document. Naarmate mijn kennis van Aikibudo en Japans stijgt, zal ik de nieuwe kennis die ik heb opgedaan dan ook gebruiken om dit document na te kijken en te corrigeren.

Dit document is dus niet als finaal te beschouwen. Het wordt reeds vrijgegeven omdat het kan helpen bij het onthouden van de technieken.

Opmerking: *De laatste versie kan gratis gedownload worden van de volgende url:*  
*<http://c.dommel.be/aikibudo.html>.*

# Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>Inleiding</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>De Japanse taal</b>	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>Uitspraak</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>Algemene terminologie</b>	<b>2</b>
4.1	Algemeen . . . . .	2
4.2	Richtingen en gebieden . . . . .	2
4.3	Acties . . . . .	3
4.4	Lichaamsdelen . . . . .	3
4.5	Andere begrippen . . . . .	3
4.6	Leerstof . . . . .	4
4.7	Gradaties . . . . .	4
<b>5</b>	<b>級の技・Kyū technieken</b>	<b>5</b>
5.1	6de kyū [SHŌKYŪ] . . . . .	5
5.1.1	体捌き・Tai sabaki . . . . .	5
5.1.2	受身技・Ukemi waza . . . . .	5
5.1.3	突き技・Tsuki waza . . . . .	5
5.1.4	蹴り技・Keri waza . . . . .	5
5.1.5	補助運動・Hojo undō . . . . .	5
5.1.6	掴み型と手解き・Tsukami kata & te hodoki . . . . .	6
5.1.7	追加技・Aanvullende technieken . . . . .	6
5.1.8	基本投げ技・Kihon nage waza . . . . .	6
5.1.9	基本押え技・Kihon osae waza . . . . .	6
5.1.10	歴史的技・Historische technieken . . . . .	6
5.2	5de kyū [SHŌKYŪ] . . . . .	7
5.2.1	体捌き・Tai sabaki . . . . .	7
5.2.2	受身技・Ukemi waza . . . . .	7
5.2.3	突き技・Tsuki waza . . . . .	7
5.2.4	蹴り技・Keri waza . . . . .	7
5.2.5	補助運動・Hojo undō . . . . .	7
5.2.6	掴み型と手解き・Tsukami kata & te hodoki . . . . .	7
5.2.7	追加技・Aanvullende technieken . . . . .	8
5.2.8	基本投げ技・Kihon nage waza . . . . .	8
5.2.9	基本押え技・Kihon osae waza . . . . .	8
5.2.10	歴史的技・Historische technieken . . . . .	8
5.3	4de kyū [CHŪKYŪ] . . . . .	9
5.3.1	体捌き・Tai sabaki . . . . .	9
5.3.2	受身技・Ukemi waza . . . . .	9
5.3.3	突き技・Tsuki waza . . . . .	9
5.3.4	蹴り技・Keri waza . . . . .	9
5.3.5	補助運動・Hojo undō . . . . .	9
5.3.6	掴み型と手解き・Tsukami kata & te hodoki . . . . .	10
5.3.7	追加技・Aanvullende technieken . . . . .	10
5.3.8	基本投げ技・Kihon nage waza . . . . .	10
5.3.9	基本押え技・Kihon osae waza . . . . .	10
5.3.10	歴史的技・Historische technieken . . . . .	10
5.3.11	型・Kata . . . . .	10
5.3.12	乱取り・Randori . . . . .	11

5.4	3de kyū [CHŪKYŪ]	12
5.4.1	体捌き・Tai sabaki	12
5.4.2	受身技・Ukemi waza	12
5.4.3	突き技・Tsuki waza	12
5.4.4	蹴り技・Keri waza	12
5.4.5	補助運動・Hojo undō	12
5.4.6	掴み型と手解き・Tsukami kata & te hodoki	13
5.4.7	追加技・Aanvullende technieken	13
5.4.8	基本投げ技・Kihon nage waza	13
5.4.9	基本押え技・Kihon osae waza	13
5.4.10	歴史的技・Historische technieken	13
5.4.11	型・Kata	13
5.4.12	和の精神・Wa no seishin	14
5.4.13	乱取り・Randori	14
5.5	2de kyū [JŌKYŪ]	15
5.5.1	体捌き・Tai sabaki	15
5.5.2	受身技・Ukemi waza	15
5.5.3	突き技・Tsuki waza	15
5.5.4	蹴り技・Keri waza	15
5.5.5	補助運動・Hojo undō	15
5.5.6	掴み型と手解き・Tsukami kata & te hodoki	16
5.5.7	追加技・Aanvullende technieken	16
5.5.8	基本投げ技・Kihon nage waza	16
5.5.9	基本押え技・Kihon osae waza	16
5.5.10	歴史的技・Historische technieken	16
5.5.11	型・Kata	17
5.5.12	和の精神・Wa no seishin	17
5.5.13	防衛の棒・Verdedigingsstok	17
5.5.14	乱取り・Randori	17
5.6	1ste kyū [JŌKYŪ]	18
5.6.1	体捌き・Tai sabaki	18
5.6.2	受身技・Ukemi waza	18
5.6.3	突き技・Tsuki waza	18
5.6.4	蹴り技・Keri waza	18
5.6.5	補助運動・Hojo undō	18
5.6.6	掴み型と手解き・Tsukami kata & te hodoki	18
5.6.7	追加技・Aanvullende technieken	19
5.6.8	基本投げ技・Kihon nage waza	19
5.6.9	基本押え技・Kihon osae waza	19
5.6.10	歴史的技・Historische technieken	19
5.6.11	型・Kata	19
5.6.12	和の精神・Wa no seishin	19
5.6.13	防衛の棒・Verdedigingsstok	19
5.6.14	乱取り・Randori	20

## 6 段の技・Dan technieken 21

6.1	初段・1ste dan	21
6.1.1	Algemeen	21
6.1.2	体捌き・Tai sabaki/Verplaatsingen	21
6.1.3	受身技・Ukemi waza/Valtechnieken	21
6.1.4	蹴り技・Trap technieken	21
6.1.5	突きと打ち技・Tsuki to uchi waza/Stoot- en slagtechnieken	22

6.1.6	補助運動・Hojo undō/Ondersteunende beweging	22
6.1.7	掴み型と手ほどき・Tsukami kata to te hodoki/Grijp kata en hand be- vrijding	22
6.1.8	基本投げ技・Kihon nage waza	22
6.1.9	基本押さえ技・Kihon osae waza	22
6.1.10	1段の技・Technieken 1ste dan	22
6.1.11	和の精神・Geest van harmonie	23
6.1.12	型・Kata	23
6.1.13	Extra informatie	23
6.2	2de dan	24
6.2.1	Algemeen	24
6.2.2	基本投げ技・Kihon nage waza	24
6.2.3	追加の技・Aanvullende technieken	25
6.2.4	Han sutemi (Kihon)	25
6.2.5	Buki dori	26
6.2.6	Wa no seishin	26
6.2.7	型・Kata	26
6.2.8	Randori	27
6.2.9	Extra informatie	27
6.3	3de dan	28
6.3.1	Algemeen	28
6.3.2	Ude waza	28
6.3.3	Ashi waza	28
6.3.4	Hikitate waza	28
6.3.5	Shime waza	28
6.3.6	Sutemi waza	28
6.3.7	Kaeshi waza	28
6.3.8	Buko dori	28
6.3.9	型・Kata	28
6.3.10	Randori	28
6.3.11	Extra informatie	28
6.4	4de dan	29
6.4.1	Algemeen	29
6.4.2	Sutemi waza	29
6.4.3	Futari dori waza	29
6.4.4	型・Kata	29
6.4.5	Randori	29
6.4.6	Extra informatie	29
6.5	5de en 6de dan	30
6.5.1	Algemeen	30
6.5.2	追加の技Aanvullende technieken	30
<b>7</b>	<b>表技・Omote waza</b>	<b>30</b>
	基本投げ技・Kihon nage waza (7 technieken)	31
	基本押え技・Kihon osae waza (6 technieken)	32
	雄用技投げ技・Oyō waza nage waza (間 - 近間)	33
	雄用技押え技・Oyō waza osae waza (間 - 近間)	33
	和の精神・Wa no sei shin	33
	乱取り・Randori	33
	形大東流 - ？・Kata daitō ryū - ikajo	33

<b>8</b>	<b>Tenshin Shōden Katori Shintō Ryū</b>	<b>34</b>
8.1	Algemeen . . . . .	34
8.2	6de kyū . . . . .	35
8.2.1	構之・kamae . . . . .	35
8.2.2	技・Technieken . . . . .	36
8.3	5de kyū . . . . .	36
8.3.1	kata . . . . .	36
8.3.2	bo jutsu . . . . .	36
8.4	4de kyū . . . . .	37
8.4.1	kata . . . . .	37
8.5	3de kyū . . . . .	37
8.5.1	kata . . . . .	37
8.6	2de kyū . . . . .	37
8.6.1	kata . . . . .	37
8.7	1ste kyū . . . . .	38
8.7.1	kata . . . . .	38
8.8	第一段・1ste dan . . . . .	38
8.8.1	kata . . . . .	38
8.8.2	extra . . . . .	38

# 1 Inleiding

Dit document bevat termen die gebruikt worden in aikibudo.

## 2 De Japanse taal

Alvorens we de berippen bekijken, dient een korte uitleg gegeven te worden over de Japanse taal.

Japans is opgebouwd uit 3 grote onderdelen: *hiragana*, *katakana* en *kanji*.

Hiragana en katakana zijn allebei een *phonetisch* alfabet. Dat wil zeggen dat het symbolen voorstelt, die een klank uitbeelden. Japans heeft dus geen aparte letters, zoals de meeste Westerse alfabetten.

**Hiragana** wordt gebruikt om zinnen te vormen en grammatica toe te passen op de Japanse taal. Het toont hoe Japans wordt uitgesproken.

**Katakana** bevat dezelfde klanken en enkele extra klanken. Het is ontstaan om de verschillende buitenlandse termen te kunnen uitspreken. Zo worden bvb. namen van niet Japanners in katakana geschreven.

**Kanji** zijn de meer complexe Japanse symbolen, die woorden en begrippen voorstellen. Ook Japanse namen en plaatsnamen worden meestal met kanji geschreven. Om te weten hoe deze symbolen worden uitgesproken, wordt gebruik gemaakt van hiragana, omdat hiragana een phonetisch alfabet is dat klanken in beeld brengt.

**Romaji** is een westerse schrijfwijze van Japanse klanken. Het wordt in Japan ook gebruikt om op een computer te typen. Het is deze schrijfwijze, die het mogelijk maakt voor mensen die geen Japans kennen, om Japanse termen correct uit te spreken.

**Furigana** zijn kleine symbolen boven de kanji die in hiragana weergeven hoe de kanji moet worden uitgesproken.

In de tabel hieronder, kan je een overzicht vinden van de verschillende alfabetten, ter verduidelijking van bovenstaande uitleg.

Nederlands alfabet	Hiragana	Katakana	Romaji
a	あ	ア	a
k	bestaat niet	bestaat niet	bestaat niet
bestaat niet	か	カ	ka

Tabel 1: Een kleine vergelijking ter verduidelijking

De begrippen in dit document, zijn op volgende manier weergegeven:

*Nederlandse omschrijving | Japanse term [met hiragana uitspraak boven de kanji] | romaji uitspraak*

De technieken zijn echter te lang om op die manier weer te geven. Zij staan dus onder elkaar:

*Nederlandse term  
Japanse term [met hiragana uitspraak boven de kanji]*

### 3 Uitspraak

Een aantal letters worden iets anders uitgesproken in de romaji uitspraak, t.o.v. het Nederlands. Het is interessant om dit even te lezen, om zo geen verkeerde uitspraak te leren voor de techniek.

j: |zj| zoals in strand**j**anet, **J**efke, ... (en NIET zoals in **J**ommeke)

ch: |tsj| zoals in **ts**joeke **ts**joeke tuut tuut

sh: |sj| zoals in **ch**oco, **sh**ampoo, ...

u: korte |oe| zoals in nen **toe**k **oe**p aa bakkes, vake en **moe**ke, ...

ō of ou: lange |o| zoals in **bo**ot

ū of uu: lange |u| zoals in **vu**ur

### 4 Algemene terminologie

#### 4.1 Algemeen

基本 きほん	kihon	basis/oorsprong/standaard
受身 うけみ	ukemi	de kunst van het veilig vallen
取り とり	dori	actieve partner
お 押さえ	osae	controle
わざ 技	waza	techniek
かま 構え	kamae	houding

#### 4.2 Richtingen en gebieden

みぎ 右	migi	rechts
ひだり 左	hidari	links
うし 後ろ	ushiro	achterkant
まえ 前	mae	voorkant
じょうだん 上段	jōdan	bovenste laag
ちゅうだん 中段	chūdan	midden
ど 土	do	grond



## 4.3 Acties

<sup>な</sup> 投げ	nage	worp
<sup>ずつ</sup> 頭突き	zutsuki	kopstoot
<sup>け</sup> 蹴り	keri	trap
<sup>こうさつ</sup> 絞殺	kōsatsu	wurging
<sup>がえ</sup> 返し	gaeshi	omkering/terug sturen
<sup>よこけ</sup> 横蹴り	yoko keri	zijwaartse trap
<sup>つ</sup> 突き	tsuki	stoot

## 4.4 Lichaamsdelen

<sup>たい</sup> 体	tai	lichaam
<sup>て</sup> 手	te	hand
<sup>ひじ</sup> 肘	hiji	elleboog/elleboogstoot
<sup>ひざ</sup> 膝	hiza	knie
<sup>てくび</sup> 手首	tekubi	pols
<sup>こて</sup> 小手	kote	onderarm
<sup>かた</sup> 肩	kata	schouder

## 4.5 Andere begrippen

<sup>ねじ</sup> 捻	neji	draaien
<sup>おもて</sup> 表	omote	uitwendig
<sup>ひょう</sup> 表	hyō	tabel
<sup>かた</sup> 型	kata	standaard vorm van een beweging in de krijgskunst

## 4.6 Leerstof

たいさば 体捌き	tai sabaki	lichaam hanteren
うけみ わざ 受身技	ukemi waza	valtechnieken
つ わざ 突き技	tsuki waza	stoottechnieken
け わざ 蹴り技	keri waza	traptechnieken
ほ じょうんどう 補助運動	hojo undō	hulp-oefening
つか かた て ほど 掴み型と手解き	tsukami kata to te hodoki	grip kata en hand lossen
ついか わざ 追加の技	tsuika no waza	aanvullende technieken
きほん な わざ 基本投げ技	kihon nage waza	basis werp technieken
きほん お わざ 基本押さえ技	kihon osae waza	basis controle technieken
れき し てきわざ 歴史的技	reki shiteki	historische technieken
かた 型	kata	standaard vorm van een beweging in de krijgskunst
わ せいしん 和の精神	wa no seishin	geest in harmonie
ぼうえい ぼう 防衛の棒	bōei no bō	verdedigingsstok
らんど 乱取り	randori	vrij gevecht

## 4.7 Gradaties

しょうきゅう 初 級	shō kyū	elementair niveau
ちゅうきゅう 中 級	chū kyū	tussenliggend niveau
じょうきゅう 上 級	jō kyū	senior-niveau

## 5 級の技・Kyū technieken

### 5.1 6de kyū [SHŌKYŪ]

#### 5.1.1 体捌き・Tai sabaki

<small>い</small> 入	<small>み</small> 身	<small>おお</small> 大	<small>い</small> 入	<small>み</small> 身
iri	mi	ō	iri	mi
inkomend	lichaam	groot	inkomend	lichaam

#### 5.1.2 受身技・Ukemi waza

うし  
後ろ  
ushiro  
achterwaarts

#### 5.1.3 突き技・Tsuki waza

ちよく  
直つき  
choku tsuki  
rechte stoot

#### 5.1.4 蹴り技・Keri waza

まえ  
前蹴り  
mae keri  
voorwaartse trap

#### 5.1.5 補助運動・Hojo undō

nigiri kaeshi  
?  
-----  
neji kaeshi  
?

### 5.1.6 掴み型と手解き・Tsukami kata & te hodoki

junte dori  
?  
-----  
dosoku te dori  
?

### 5.1.7 追加技・Aanvullende technieken

ushiro kata otoshi  
?

### 5.1.8 基本投げ技・Kihon nage waza

mukae daoshi (ura yoko men uchi)  
? (?)

### 5.1.9 基本押え技・Kihon osae waza

ushiro neji kudaki (tsuki chūdan)  
? (?)

### 5.1.10 歴史的技・Historische technieken

daito ryu aikijujutsu ikkajo (idori)  
? ? (?)

## 5.2 5de kyū [SHŌKYŪ]

### 5.2.1 体捌き・Tai sabaki

hiraki      nagashi hiki  
?      ?  
?      ?

### 5.2.2 受身技・Ukemi waza

まえ  
前  
mae  
voorkant

### 5.2.3 突き技・Tsuki waza

yoko omoto men uchi  
?  
-----  
ura yoko men uchi

### 5.2.4 蹴り技・Keri waza

まえ け  
前蹴り  
mawashi keri  
(cirkel?) trap

### 5.2.5 補助運動・Hojo undō

oshi kaeshi  
?  
-----  
tsuppari  
?

### 5.2.6 掴み型と手解き・Tsukami kata & te hodoki

gyakute dori      ()  
?      (ryō te ippo dori)  
?      ?  
-----  
() (ryō te dori)  
?

### 5.2.7 追加技・Aanvullende technieken

ura ude nage  
?

### 5.2.8 基本投げ技・Kihon nage waza

shiho nage ( )  
            (omote yoko men uchi)  
            ? (?)

### 5.2.9 基本押え技・Kihon osae waza

rofuse ( )  
         (ryō te ippon dori)  
         ? (?)

### 5.2.10 歴史的技・Historische technieken

daito ryu aikijujutsu ippon dori  
                          ? ?

## 5.3 4de kyū [CHŪKYŪ]

### 5.3.1 体捌き・Tai sabaki

  ? (?)  
  ? (ura yoko men uchi)  
esquives canalisation? (?)

1 ↔ 1

### 5.3.2 受身技・Ukemi waza

yoko ukemi  
zijwaartse (rol? val?)

### 5.3.3 突き技・Tsuki waza

gyaku tsuki  
?  
-----  
hineri uchi  
?

### 5.3.4 蹴り技・Keri waza

<sup>け</sup>  
  蹴り  
yoko keri  
zijwaartse trap

### 5.3.5 補助運動・Hojo undō

shinogi  
(appel scheppen he :p)?

### 5.3.6 掴み型と手解き・Tsukami kata & te hodoki

mae eri dori
?
-----
sodee dori
?
-----
ushiro ryō te dori
?

### 5.3.7 追加技・Aanvullende technieken

	()
rofuse	(tenkan)
?	(?)

### 5.3.8 基本投げ技・Kihon nage waza

	()
yuki chigae	(tsuki jōdan)
?	(?)

### 5.3.9 基本押え技・Kihon osae waza

	()
kote kudaki	(sode dori)
?	(?)

### 5.3.10 歴史的技・Historische technieken

daito ryu aikijujutsu	gyaku ude dori
?	?

### 5.3.11 型・Kata

happoken kata
?



### 5.3.12 乱取り・Randori

daito ryu aikijujutsu    ikkajo (idori)  
?    ? (?)

## 5.4 3de kyū [CHŪKYŪ]

### 5.4.1 体捌き・Tai sabaki

  ? ()  
  ? (omote yoko men uchi)  
esquives canalisation? (?)

1 ↔ 1

### 5.4.2 受身技・Ukemi waza

  ?  
gebroken val

### 5.4.3 突き技・Tsuki waza

  hiki tsuki  
  ? stoot  
-----  
  gyaku tsuki  
  ? stoot

### 5.4.4 蹴り技・Keri waza

  ushiro keri  
achterwaartse trap

### 5.4.5 補助運動・Hojo undō

  (2 )  
neji kaeshi      (2 ?)  
  ? (2 vormen)

#### 5.4.6 掴み型と手解き・Tsukami kata & te hodoki

ushiro uwate dori
?
-----
ushiro shita te dori
?
-----
ushiro eri dori
?

#### 5.4.7 追加技・Aanvullende technieken

?

op elke vorm van aanval en inkomen

#### 5.4.8 基本投げ技・Kihon nage waza

neji kote gaeshi	(tsuki chūdan)
?	(?)

#### 5.4.9 基本押え技・Kihon osae waza

yuki chigae	(ushiro eri shime)
?	(?)

#### 5.4.10 歴史的技・Historische technieken

daito ryu aikijujutsu	hiji kaeshi
?	?

#### 5.4.11 型・Kata

tsuki uchi no kata
?

#### 5.4.12 和の精神・Wa no seishin

mae  
?

#### 5.4.13 乱取り・Randori

jū no randori    ()  
                  (?)  
                  ? (soepel)

1 ↔ 1

## 5.5 2de kyū [JŌKYŪ]

### 5.5.1 体捌き・Tai sabaki

?	<sup>ちよくつ</sup> (直 突き)	<sup>そと</sup> (外	-	<sup>おもて</sup> 表)
?	(choku tsuki)	(soto	-	omote)
esquives canalisation?	(rechte stoot)	(buitenkant	-	voorkant)

1 ↔ 2

### 5.5.2 受身技・Ukemi waza

<sup>うけみ わざ</sup>  
すべての受身技  
subete no ukemi waza  
alle valtechnieken

### 5.5.3 突き技・Tsuki waza

<sup>つ</sup> <sup>うち</sup> <sup>かた</sup>  
突き内の型  
tsuki uchi no kata  
stoot binnenkant kata

### 5.5.4 蹴り技・Keri waza

<sup>うら</sup> <sup>け</sup>  
裏蹴り  
ura keri  
achterkant trap

### 5.5.5 補助運動・Hojo undō

<sup>にぎ</sup> <sup>かえ</sup>	<sup>けいしき</sup>
握り返し	(2 形式)
nigiri kaeshi	(2 keishiki)
handgreep omkering	(2 vormen)

### 5.5.6 掴み型と手解き・Tsukami kata & te hodoki

<sup>うし りょうそで と</sup> 後ろ両袖取り
ushiro ryō sode dori
achterkant beide mouwen vastpakken
<hr/>
<sup>うし くびし</sup> 後ろ首締め
ushiro kubi shime
achterkant nek vastklemmen
<hr/>
<sup>うし かたて と</sup> 後ろ片手取り
ushiro katate dori
achterwaarts één hand vastpakken

### 5.5.7 追加技・Aanvullende technieken

?

op elke vorm van aanval en inkomen

### 5.5.8 基本投げ技・Kihon nage waza

<sup>てんびんな</sup> 天秤投げ	<sup>りょうそで と</sup> (両袖取り)
tenbin nage	(ryō sode dori)
weegschaal worp	(beide mouwen vastpakken)
<hr/>	
<sup>はちまわ</sup> 鉢廻し	
hachi mawashi	
hersenspan roteren	

### 5.5.9 基本押え技・Kihon osae waza

<sup>しほう な</sup> 四方投げ	<sup>うし りょう て と</sup> (後ろ両手取り)
shiho nage	(ushiro ryō te dori)
worp in elke richting	(achterkant beide handen vastpakken)

### 5.5.10 歴史的技・Historische technieken

<sup>だいとうりゅう あいきじゅうじゅつ</sup> 大東流 合気柔術	<sup>くるまだお</sup> 車 倒し
daito ryū aiki jūjutsu	kuruma daoshi
grote oosterse school van de zachte technieken	wiel neerhaling

### 5.5.11 型・Kata

けん かた  
剣の型  
ken no kata  
zwaard kata

### 5.5.12 和の精神・Wa no seishin

うし  
後ろ  
ushiro  
achterwaarts/achterkant

### 5.5.13 防衛の棒・Verdedigingsstok

たんぼうわざ  
短棒技  
tanbō waza  
korte stok technieken

### 5.5.14 乱取り・Randori

ふたり らんと たいさば  
二人の乱取り (体捌き)  
futari no randori (tai sabaki)  
vrij gevecht met 2 personen (lichaam hanteren)

1 ↔ 2

## 5.6 1ste kyū [JŌKYŪ]

### 5.6.1 体捌き・Tai sabaki

? (の<sup>らんど</sup>乱取り)  
? (tanuzi no randori)  
ontwijkingen kanaliseren (vrijgevecht)

1 ↔ 2

### 5.6.2 受身技・Ukemi waza

すべての<sup>うけみ わざ</sup>受身技  
subete no ukemi waza  
alle valtechnieken

### 5.6.3 突き技・Tsuki waza

すべての<sup>つ わざ</sup>突き技  
subete no tsuki waza  
alle stoottechnieken

### 5.6.4 蹴り技・Keri waza

<sup>け ごほ かた</sup>  
蹴り五歩の型  
keri goho no kata  
5-staps trap kata

### 5.6.5 補助運動・Hojo undō

すべての<sup>いぜん わざ</sup>以前の技  
subete no izen no waza  
alle voorgaande technieken

### 5.6.6 掴み型と手解き・Tsukami kata & te hodoki

<sup>まえくみ つ</sup>  
前組突き  
mae kumi tsuki  
voorwaartse set van stoten  

---

<sup>うでし</sup>  
腕締め  
ude shime  
arm vastklemmen



### 5.6.7 追加技・Aanvullende technieken

すべての攻撃と入り身  
subete no kōgeki to irimi  
op elke vorm van aanval en inkomen

### 5.6.8 基本投げ技・Kihon nage waza

腰投げ (両手取り)  
koshi nage (ryō te dori)  
heup worp (beide handen vastpakken)

### 5.6.9 基本押え技・Kihon osae waza

向え倒し (後上手取り)  
mukae daoshi (ushiro uwate dori)  
naartoe gaan neerhaling (achterwaarts bovenste deel (van het lichaam) vastpakken)

### 5.6.10 歴史的技・Historische technieken

締め返し  
shime kaeshi  
vastklemmen omkering

### 5.6.11 型・Kata

剣術(五つの立ち)  
ken jutsu (itsutsu no tachi)  
zwaardkunst (staande 5)

### 5.6.12 和の精神・Wa no seishin

乱取り  
randori  
onder de vorm van een vrij gevecht

### 5.6.13 防衛の棒・Verdedigingsstok

短刀技  
tantō waza  
dolk technieken

#### 5.6.14 乱取り・Randori

たにん すう らんと  
多人数の乱取り

taninzū no randori

vrij gevecht tegen een groot aantal personen

$1 \leftrightarrow 1..∞$

## 6 段の技・Dan technieken

### 6.1 初段・1ste dan

#### 6.1.1 Algemeen

ゆうだんしゃ 有段者 yūdansha zwarte gordel/persoon die een rang heeft
しょだん 初段 shodan 1ste graad, wordt gebruikt om een persoon met 1ste dan te omschrijven

#### 6.1.2 体捌き・Tai sabaki/Verplaatsingen

い 入り身 irimi het inkomen van het lichaam	ひら 開き hiraki opening	おお い 大入り身 ō-irimi het groot inkomen van het lichaam	ひ 引き hiki terugtrekking
--	-------------------------------	--	----------------------------------

#### 6.1.3 受身技・Ukemi waza/Valtechnieken

まえ うけみ 前受身 mae ukemi voorwaartse val	うしろ うけみ 後受身 usiro ukemi achterwaartse val	よこ うけみ 横受身 yoko ukemi zijwaarte val
---	--	--

#### 6.1.4 蹴り技・Trap technieken

け 蹴り mae keri voorwaartse trap	まわ け 回し蹴り mawashi keri cirkeltrap	よこ け 横蹴り yoko keri zijwaartse trap	うし け 後ろ蹴り ushiro keri achterwaarte trap	うら け 裏蹴り ura keri achterzijde trap (hiel trap)
---	--	---	--	---

## 6.1.5 突きと打ち技・Tsuki to uchi waza/Stoot- en slagtechnieken

<sup>つ</sup> <b>突き・Stoot</b>		
<sup>直</sup> <b>ちよく突き</b> choku tsuki rechte stoot	<sup>ひ</sup> <b>引き突き</b> hiki tsuki terugtrek-stoot	<sup>こし</sup> <b>腰突き</b> koshi tsuki heup stoot
<sup>う</sup> <b>打ち・Slag</b>		
<sup>じゆん</sup> <b>順打ち</b> jyun uchi onderdanige slag	<sup>ひね</sup> <b>捻り打ち</b> hineri uchi verdraaide inworp slag	<sup>ぎやく</sup> <b>逆打ち</b> gyaku uchi omgekeerde slag
<sup>おもてよこめん</sup> <b>表横面打ち</b> omote yoko men uchi buitenkant zijkant gezicht slag		
<sup>うら</sup> <b>裏打ち</b> ura yoko men uchi achterkant zijkant gezicht slag		

## 6.1.6 補助運動・Hojo undō/Ondersteunende beweging

<sup>にぎ</sup> <b>握り返し</b> nigiri kaeshi grip omkering	<sup>ねじ</sup> <b>捻返し</b> neji kaeshi draaien omkering	<sup>お</sup> <b>押し返し</b> oshi kaeshi duw omkering	<sup>つ</sup> <b>突っ張り</b> tsuppari stuwkracht omkering	<sup>しのぎ</sup> <b>鎗</b> shinogi de kanten van een lemmet
--	--	--	--	---

## 6.1.7 掴み型と手ほとき・Tsukami kata to te hodoki/Grijp kata en hand bevrijding

### 6.1.8 基本投げ技・Kihon nage waza

### 6.1.9 基本押さえ技・Kihon osae waza

### 6.1.10 1段の技・Technieken 1ste dan

<sup>ひら</sup> <b>開き</b> hiraki opening
<sup>てんびん</sup> <b>天秤投げ</b> tenbin nage weegschaal worp
<sup>ねじこて</sup> <b>捻小手返し</b> neji kote kaeshi draaien onderarm omkering

### 6.1.11 和の精神・Geest van harmonie

### 6.1.12 型・Kata

Zonder wapen			
happoken kata ? kata	tsuki uchi no kata ? kata	suwari waza no kata ? kata	keri goho no kata ? kata
Met wapen			
shiho giri ?	shiho nage ?	ken no kata ?	tanbo no kata ?

### 6.1.13 Extra informatie

## 6.2 2de dan

### 6.2.1 Algemeen

だいにだん  
第二段  
daini dan  
2de dan  
-----  
ついか  
追加  
tsuika  
aanvullend

### 6.2.2 基本投げ技・Kihon nage waza

Werptechnieken onder de vorm van een kata

ude garami ?	うらよこめんうち 裏横面打ち ura yoko men uchi (met) achterkant (vuist) (naar) zijkant van het gezicht slagen
まえ 前 mae hiki otoshi ?	shomen men uchi ?
て がい 手返し te uchi mata gaeshi ?	つぎょうだん 突上段 tsuki jōdan hoge stoot
まえ 前 ude kake mae hiki otoshi ?	つぎゅうだん 突中段 tsuki chūdan stoot naar het midden
うらむか だお 裏向え倒し ura mukae daoshi ?	まえ けり 前蹴り mae keri voorwaartse trap
gyaku kote gaeshi ?	junte dori + (tsuki jōdan) ?
ashi tori oshi taoshi ?	まえ 前 mae eri ?

### 6.2.3 追加の技・Aanvullende technieken

?	?
ude garami	ura kataha
?	?
?	?
mae hiki otoshi	hiji gaeshi
?	?
?	?
ushiro hiki otoshi	mae hiji kudari
?	?
?	かた 肩はおとし
te uchi mata gaeshi	kata ha otoshi
?	schouder verliezen
?	?
gyaku te uchi mata gaeshi	mae tobu nagabari
?	?
?	?
ude kake mae hiki otoshi	ura mae tobu
?	?
?	?
gyaku kote gaeshi	do gaeshi
?	?
あし と お たお 足取り押し倒し	?
ashitori oshi taoshi	gyaku do gaeshi
tegenstander neerhalen door zijn been vast te pakken en neerhalen door frontaal duwen	?

### 6.2.4 Han sutemi (Kihon)

kubi otoshi sutemi	tchoku tsuki
?	?
hazu oshi sutemi	tchoku tsuki
?	?
harite sutemi	tchoku tsuki
?	?

### 6.2.5 Buki dori

Tanto dori

kote gaeshi ?	tsuki chūdan ?	(- ) (nage - osae) ?
kataha otoshi ?	tsuki chūdan ?	(- ) (nage - osae) ?
shihō nage ?	omote yoko men uchi ?	(- ) (nage - osae) ?

Hanbo dori

kote gaeshi ?	tsuki chūdan ?	(- ) ?
tenbin nage ?	tsuki chūdan ?	(- ) ?
shihō nage ?	tsuki chūdan ?	(- ) ?

### 6.2.6 Wa no seishin

### 6.2.7 型・Kata

Zonder wapen:	test	test
Met wapen:	test	test



### 6.2.8 Randori

jū no randori	? 1 tegen 1 - toepassen van diverse technieken en ma / chika ma - (soepel)
randori tai sabaki	? 1 tegen 3 - Ontwijkingen/kanalisaties
randori wa no sei shin	? Realistische, verdediging en toepassing van technieken tegen meerdere partners

### 6.2.9 Extra informatie

## 6.3 3de dan

### 6.3.1 Algemeen

3de dan  
だいさんだん  
第三段  
daisan dan

### 6.3.2 Ude waza

### 6.3.3 Ashi waza

### 6.3.4 Hikitate waza

### 6.3.5 Shime waza

### 6.3.6 Sutemi waza

### 6.3.7 Kaeshi waza

### 6.3.8 Buko dori

### 6.3.9 型・Kata

Zonder wapen:	test	test
Met wapen:	test	test

### 6.3.10 Randori

### 6.3.11 Extra informatie

## 6.4 4de dan

### 6.4.1 Algemeen

4th dan  
だいやんだん  
第四段  
daiyon dan

### 6.4.2 Sutemi waza

### 6.4.3 Futari dori waza

### 6.4.4 型・Kata

Zonder wapen:	test	test
Met wapen:	test	test

### 6.4.5 Randori

### 6.4.6 Extra informatie

## 6.5 5de en 6de dan

### 6.5.1 Algemeen

5de en 6de dan  
だい ごとうく だん  
第五と六の段  
daigo to roku no dan

### 6.5.2 追加の技Aanvullende technieken

## 7 表技・Omote waza

## 基本投げ技・Kihon nage waza (7 technieken)

pause tussen laten en afstand - lijn van het lichaam

間合と間 - 体の線

ma ai to ma - tai no sen

うらよこめんう  
裏横面打ち

ura yoko men uchi

(met) achterkant (vuist) (naar) zijkant van het gezicht slagen

むか だおし  
向え倒し

mukae daoshi

naartoe gaan en neerhalen

うし うけみ  
後ろ受身

ushiro ukemi

achterwaartse val

おもてよこめんう  
表横面打ち

omote yoko men uchi

(met) voorkant (vuist) (naar) zijkant van het gezicht slagen

しほうな  
四方投げ

shihō nage

worp in elke richting

うし うけみ  
後ろ受身

ushiro ukemi

achterwaartse val

つぎょうだん  
突上段

tsuki jōdan

hoge stoot

ゆ ちが  
行き違い

yuki chigae

elkaar kruisen

うし うけみ  
後ろ受身

ushiro ukemi

achterwaartse val

つぎゅうだん  
突中段

tsuki chūdan

stoot naar het midden

ねじ こて がえ  
捻小手返し

neji kote kaeshi

draaien onderarm omkering

まえ うけみ  
前受身

mae ukemi

voorwaartse val

りょうそで ど  
両袖取り

ryō sode dori

beide mouwen vastpakken

てんびんな  
天秤投げ

tenbin nage

weegschaal worp

まえ うけみ  
前受身

mae ukemi

voorwaartse val

どそくて ど  
土足手取り

do soku te dori

shoenen hand actieve partner

はちまわ  
鉢廻し

hachi mawashi

hersenpan roteren

うし うけみ  
後ろ受身

ushiro ukemi

achterwaartse val

りょう て ど  
両手取り

ryō te dori

beide handen vastpakken

こし な  
腰投げ

koshi nage

heup worp

まえ うけみ  
前受身

mae ukemi

voorwaartse val

## 基本押え技・Kihon osae waza (6 technieken)

pause tussen laten en afstand - lijn van het lichaam

間合と間 - 体の線

ma ai to ma - tai no sen

つぎゅうだん  
突中段

tsuki chūdan

stoot op middenhoogte

うしろねじ  
後捻ぐだき

ushiro neji kudaki

achterwaarts draaien breken

かたかんせつ  
肩関節

kata kansetsu

schouder gewricht

りょうていっほうと  
両手一方取り

ryō te IPPŌ dori

(met) beide hande de actieve partner (in) de andere richting (sturen)

ろふ  
呂伏せ

rofuse

(rug)wervels naar beneden buigen

かたかんせつ  
肩関節

kata kansetsu

schouder gewricht

かたそでと  
片袖取り

kata sode dori

(gi onder de schouder vastpakken)

こて  
小手ぐだき

kote kudaki

pols breken

かたかんせつ  
肩関節

kata kansetsu

schouder gewricht

pause tussen laten en dichtbij - lijn van het lichaam

間合と近間 - 体の線

ma ai to chikama - tai no sen

うしろかたと  
後片取り

ushiro kata dori

achterwaarts schouder actieve partner

ししめゆきちが  
えり鰯め行き違え

eri shime yuki chigae

kraag vastklemmen elkaar kruisen

うでかんせつ  
腕関節

ude kansetsu

arm gewricht

うしろりょうてと  
後両手取り

ushiro ryō te dori

achterwaarts beide handen vastpakken

しほうな  
四方投げ

shihō nage

worp in elke richting

かたかんせつ  
肩関節

kata kansetsu

schouder gewricht

うしろうわてと  
後上手取り

ushiro uwate dori

achterwaarts bovenste deel (van het lichaam) vastpakken

むだお  
向え倒し

mukae daoshi

naartoe gaan en neerhalen

かたかんせつ  
肩関節

kata kansetsu

schouder gewricht

## 雄用技投げ技・Oyō waza nage waza (間 - 近間)

technieken voor mannen werp technieken (ruimte laten - dichtbij)

雄用技投げ技(間 - 近間)

oyō waza nage waza (ma - chikama)

## 雄用技押え技・Oyō waza osae waza (間 - 近間)

technieken voor mannen werp technieken (ruimte laten - dichtbij)

およう わざおさ わざ ま ちかま  
雄用技押え技(間 - 近間)

oyō waza osae waza (ma - chikama)

## 和の精神・Wa no sei shin

geest in harmonie

わ せいしん  
和の精神

wa no sei shin

---

voorwaarts en achterwaarts - lijn van het lichaam

前と後- 体の線

mae to ushiro - tai no sen

## 乱取り・Randori

vrij gevecht

乱取り[らんどり]

randori

---

zacht gevecht (ruimte laten - lijn van het lichaam)

じゅう らんど ま たい せん  
柔の乱取り(間 - 体の線)

jū no randori (ma - tai no sen)

## 形大東流 - ？・Kata daitō ryū - ikajo

## 8 Tenshin Shōden Katori Shintō Ryū

### 8.1 Algemeen

de weg van de hemel gewijdt aan de positieve legende van het Katori altaar

てんしんしょうでんかとりしんとうりゅう  
天真正傳 香取神道流

tenshin shōden katori shintō ryū

---

おお か  
大勝ち

ō-kachi

grote overwinning



## 8.2 6de kyū

### 8.2.1 構え・kamae

bovenste/hoge houding
<small>じょうだん かま</small> 上段の構え
jōdan no kamae
houding met de katana gericht naar de ogen van de tegenstander
<small>せいがん かま</small> 青眼の構え
seigan no kamae
boog onder een hoek
<small>こ</small> 弧かすみ
ko gasumi
hand naar achteren onder een hoek
<small>てうらあ</small> 手裏かすみ
te ura gasumi
rechter lagere houding
<small>みぎげだん かま</small> 右下段の構え
migi gedan no kamae
linker lagere houding (omgekeerde lagere)
<small>ひだりげだん おかま</small> 左下段の構え
hidari gedan no kamae (gyaku gedan)
schaduw houding
<small>いん かま</small> 陰の構え
in no kamae
schuine houding
<small>しゃ かま</small> 斜の構え
sha no kamae
rechter hoge houding
<small>みぎじょうだん かま</small> 右上段の構え
migi jōdan no kamae
linker hoge houding
<small>ひだりじょうだん かま</small> 左上段の構え
hidari jōdan no kamae
? houding
? [しんのかまえ]
shin no kamae
? onder een hoek
? [おかすみ]
o gasumi
lager zitten (in houding)
<small>すわ げだん かま</small> 座り下段(の構え)
suwari gedan (no kamae)
vogelstand
<small>とり</small> 鳥
tori

## 8.2.2 技・Technieken

Alleen en in kumitachi.

uitrol van een winding	
まきう 巻き打ち	
maki uchi	
<hr/>	
uitrol zijkant van het gezicht	
よこめんう 横面打ち	
yokomen uchi	
<hr/>	
uitrol naar de grond (volledige snijbeweging van boven naar onder)	
とう 土打ち	
do uchi	
<hr/>	
bodem ontvangen	
とう 土受け	
do uke	
<hr/>	
punt katana laten zakken en katana wegsteken	
?[?]	
noto	

## 8.3 5de kyū

### 8.3.1 kata

?	
?	
ken no kata	
<hr/>	
?	
?	
bo no kata	
<hr/>	
?	
?	
kusanagi no ken (iai goshi)	

### 8.3.2 bo jutsu

Alleen en in kumitachi.

?	
?	
yokomen uchi	
<hr/>	
?	
?	
do uchi	
<hr/>	
?	
?	
sune uchi	

## 8.4 4de kyū

### 8.4.1 kata

?

?

itsutsu no tachi (kiri komi)

---

?

?

nuki tsuke no ken (iai goshi)

## 8.5 3de kyū

### 8.5.1 kata

?

?

nanatsu no tachi (kiri komi)

---

?

?

nuki uchi no ken (iai goshi)

---

?

?

seri ai no bo (uchi komi)

## 8.6 2de kyū

### 8.6.1 kata

?

?

kasumi no tachi (kiri komi)

---

?

?

sune hishigi no bo (uchi komi)

---

?

?

itsutsu no naginata (kiri komi)

---

?

?

uken (iai goshi)

## 8.7 1ste kyū

### 8.7.1 kata

$$\begin{array}{c} ? \\ ? \\ \hline \text{haka no tachi (kiri komi)} \\ ? \\ ? \\ \hline \text{saken (iai goshi)} \\ ? \\ ? \\ \hline \text{happo ken (iai goshi)} \end{array}$$

## 8.8 第一段・1ste dan

### 8.8.1 kata

Een perfecte kennis is vereist van alle voorgaande technieken.

### 8.8.2 extra

- Houding van het lichaam en perfectie van de posities: shisei
- Uitgesproken expressie van kime, zanshin en kiai
- Kennis van de kobudo termen en de verschillende onderdelen waaruit een katana is opgebouwd