

Aikibudo Technieken

Andy Nagels

2 augustus 2015



合気武道

合
気
武
道

Inhoudsopgave

1	Inleiding	1
1.1	2de dan	1
2	段の技・Dan technieken	2
2.1	1ste dan	2
2.2	初段・1ste dan	2
2.2.1	体捌き・Tai sabaki/Verplaatsingen	2
2.2.2	受身技・Ukemi waza/Valtechnieken	2
2.2.3	蹴り技・Trap technieken	2
2.2.4	突きと打ち技・Tsuki to uchi waza/Stoot- en slagtechnieken	2
2.2.5	補助運動・Hojo undō/Ondersteunende beweging	3
2.2.6	掴み型と手ほどき・Tsukami kata to te hodoki/Greep kata en hand bevrijding	3
2.2.7	基本投げ技・Kihon nage waza	4
2.2.8	基本押さえ技・Kihon osae waza	4
2.2.9	1段の技・Technieken 1ste dan	5
2.2.10	和の精神・Geest van harmonie	6
2.2.11	型・Kata	6
2.2.12	Extra informatie	6

1 Inleiding

Dit document bevat gedetailleerde techniek-beschrijvingen. Het gaat hier om persoonlijke informatie, zoals ik het begrijp en kan onthouden.

1.1 2de dan

2 段の技・Dan technieken

2.1 1ste dan

2.2 初段・1ste dan

2.2.1 体捌き・Tai sabaki/Verplaatsingen

い み 入り身	ひら 開き	おお い み 大入り身	ひ 引き
irimi	hiraki	ō-irimi	hiki
TBD	TBD opening?	TBD	TBD

2.2.2 受身技・Ukemi waza/Valtechnieken

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

2.2.3 蹴り技・Trap technieken

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

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

っ 突き・Stoot		
直 っ ちよく突き	ひ っ 引き突き	こし っ 腰突き
choku tsuki	hiki tsuki	koshi tsuki
rechte stoot	terugtrek-stoot	heup stoot
う 打ち・Slag		
じゅん う 順打ち	ひね う 捻り打ち	ぎゃく う 逆打ち
jyun uchi	hineri uchi	gyaku uchi
onderdanige slag	verdraaide inworp slag	omgekeerde slag
おもてよこめん う 表横面打ち		
omote yoko men uchi		
buitenkant zijkant gezicht slag		
うら う 裏打ち		
ura yoko men uchi		
achterkant zijkant gezicht slag		

2.2.5 補助運動・Hojo undō/Ondersteunende beweging

にぎ かえ 握り返し nigiri kaeshi <i>greep omkering</i>	ねじかえ 捻返し neji kaeshi <i>draaien omkering</i>	お かえ 押し返し oshi kaeshi <i>duw omkering</i>	つ は 突っ張り tsuppari <i>stuwkracht omkering</i>	しのぎ 鎗 shinogi <i>het overbruggen</i>
---	---	--	---	---

2.2.6 掴み型と手ほとき・Tsukami kata to te hodoki/Greep kata en hand bevrijding

Bevrijdingen op greep

まえ 前・mae	うし 後ろ・ushiro
じゅん て ど 純手取り jyun te dori <i>onschuldige hand vastpakken</i>	えり ど 襟取り eri dori <i>kraag vastpakken</i>
ぎゃく て ど 純手取り gyaku te dori <i>tegenovergestelde hand vastpakken</i>	りょう て ど 両手取り ryō te dori <i>beide handen vastpakken</i>
どそく て ど 度即手取り do soku te dori <i>met precisie, onmiddellijk hand vastpakken</i>	した て ど 下手取り shitate dori <i>nederige positie vastpakken (onderarm greep op riem tegenstander)</i>
りょう て ど 両手取り ryō te dori <i>beide handen vastpakken</i>	うわ て ど 上手取り uwate dori <i>bovenste deel vastpakken (over-arm greep)</i>
りょう て いっぽう ど 両手一方取り ryō te ippō dori <i>beide handen 1 kant vastpakken</i>	て ど えり し 片手取り襟締め katate dori eri shime <i>1 hand vastpakken kraag wurging</i>
むな ど 胸取り muna dori <i>borst vastpakken</i>	

Bijkomende grepen

<small>まえ</small> 前・mae	<small>うし</small> 後ろ・ushiro
<small>そで ど</small> 袖取り sode dori <i>mouw vastpakken</i>	
<small>りょうそで ど</small> 両 袖取り ryō sode dori <i>beide mouwen vastpakken</i>	<small>りょうそで ど</small> 両 袖取り ryō sode dori <i>beide mouwen vastpakken</i>
<small>くみつ</small> 組突き kumi tsuki <i>set van stoten</i>	

2.2.7 基本投げ技・Kihon nage waza

Zie ??.

2.2.8 基本押さえ技・Kihon osae waza

Zie ??.

2.2.9 1段の技・Technieken 1ste dan

技・waza	nage	osae	技・waza	nage	osae
<small>むか だお</small> 向え倒し mukae daoshi <i>naartoe gaan en neerhalen</i>	★	★	<small>こし な</small> 腰投げ koshi nage <i>heup worp</i>	★	
<small>しほう な</small> 四方投げ shihō nage <i>worp in elke richting</i>	★	★	<small>うらうで な</small> 裏腕投げ ura ude nage <i>achterkant arm worp</i>	★	
<small>ゆ ちが</small> 行き違い yuki chigae <i>elkaar kruisen</i>	★	★	<small>うしろかたおと</small> 後肩落とし ushiro kata otoshi <i>achterwaarts schouder laten vallen</i>	★	
<small>ねじ こて かえ</small> 捻小手返し neji kote kaeshi <i>draaien onderarm omkering</i>	★	★	<small>ろ ふ い み</small> 呂伏せ入り身 rofuse irimi <i>(rug)wervels naar beneden buigen met inkomen van het lichaam</i>		★
<small>こて かえ</small> 小手返し kote kaeshi <i>onderarm omkering</i>	★	★	<small>ろ ふ てんかん</small> 呂伏せ転換 rofuse tenkan <i>(rug)wervels naar beneden buigen, met omleiden</i>		★
<small>てんびん な</small> 天秤投げ tenbin nage <i>weegschaal worp</i>	★		<small>うしろねじくだ</small> 後捻砕き ushiro neji kudaki <i>achterwaarts draaien breken</i>		★
<small>はちまわ まわ</small> 鉢廻し廻し hachi mawashi <i>hersenpan roteren</i>	★		<small>こて くだ</small> 小手砕き kote kudaki <i>onderarm breken</i>		★

2.2.10 和の精神・Geest van harmonie

2.2.11 型・Kata

Zonder wapen

<small>はっほ けんかた</small> 八歩拳型 happoken kata <i>8-stappen vuist kata</i>	<small>つ う かた</small> 突き打ちの型 tsuki uchi no kata <i>stoot/slag kata</i>	<small>すわ わざ かた</small> 座り技の型 suwari waza no kata <i>zittende technieken kata</i>	<small>け ごほ かた</small> 蹴り五歩の型 keri goho no kata <i>trap 5 stappen kata</i>
---	---	--	---

Met wapen

<small>しほう ぎ</small> 四方斬り shihō giri <i>in elke richting, iemand afmaken met een zwaard</i>	<small>しほう な</small> 四方投げ shihō nage <i>worp in elke richting</i>	<small>けん かた</small> 剣の型 ken no kata <i>zwaard kata</i>	<small>たんぼう かた</small> 短棒の型 tanbo no kata <i>korte stok kata</i>
--	--	--	---

2.2.12 Extra informatie