

# Aikibudo Terminologie

Andy Nagels

3 augustus 2013



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 | 15 |
| 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                           | 16 |
| 5.5.12 | 和の精神・Wa no seishin               | 16 |
| 5.5.13 | ?・Verdedigingsstok               | 16 |
| 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       | 18 |
| 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 | ?・Verdedigingsstok               | 19 |
| 5.6.14 | 乱取り・Randori                      | 19 |

## 6 段の技・Dan technieken 20

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 6.1   | 第一段・1ste dan                                       | 20 |
| 6.1.1 | Algemeen   | 20 |
| 6.1.2 | 体捌き・Tai sabaki/Verplaatsingen                      | 20 |
| 6.1.3 | 受身技・Ukemi waza/Valtechnieken                       | 20 |
| 6.1.4 | 突きと打ち技・Tsuki to uchi waza/Stoot- en slagtechnieken | 20 |
| 6.1.5 | 補助運動・Hojo undo/Ondersteunende beweging             | 20 |

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| 6.1.6    | 掴み型と手ほどき・Tsukami kata to te hodoki/Grijp kata en hand bevrijding | 20        |
| 6.1.7    | 基本投げ技・Kihon nage waza  | 20        |
| 6.1.8    | 基本押さえ技・Kihon osae waza   | 20        |
| 6.1.9    | 1段の技・Technieken 1ste dan   | 20        |
| 6.1.10   | 和の精神・Geest van harmonie  | 20        |
| 6.1.11   | 型・Kata   | 20        |
| 6.1.12   | Extra informatie   | 20        |
| 6.2      | 2de dan  | 21        |
| 6.2.1    | Algemeen   | 21        |
| 6.2.2    | 基本投げ技・Kihon nage waza  | 21        |
| 6.2.3    | 追加の技・Aanvullende technieken                                      | 22        |
| 6.2.4    | Han sutemi (Kihon)   | 22        |
| 6.2.5    | Buki dori  | 23        |
| 6.2.6    | Wa no seishin  | 23        |
| 6.2.7    | 型・Kata   | 23        |
| 6.2.8    | Randori  | 24        |
| 6.2.9    | Extra informatie   | 24        |
| 6.3      | 3de dan  | 25        |
| 6.3.1    | Algemeen   | 25        |
| 6.3.2    | Ude waza   | 25        |
| 6.3.3    | Ashi waza  | 25        |
| 6.3.4    | Hikitate waza  | 25        |
| 6.3.5    | Shime waza   | 25        |
| 6.3.6    | Sutemi waza  | 25        |
| 6.3.7    | Kaeshi waza  | 25        |
| 6.3.8    | Buko dori  | 25        |
| 6.3.9    | 型・Kata   | 25        |
| 6.3.10   | Randori  | 25        |
| 6.3.11   | Extra informatie   | 25        |
| 6.4      | 4de dan  | 26        |
| 6.4.1    | Algemeen   | 26        |
| 6.4.2    | Sutemi waza  | 26        |
| 6.4.3    | Futari dori waza   | 26        |
| 6.4.4    | 型・Kata   | 26        |
| 6.4.5    | Randori  | 26        |
| 6.4.6    | Extra informatie   | 26        |
| 6.5      | 5de en 6de dan   | 27        |
| 6.5.1    | Algemeen   | 27        |
| 6.5.2    | 追加の技Aanvullende technieken                                       | 27        |
| <b>7</b> | <b>表技・Omote waza</b>   | <b>27</b> |
|          | 基本投げ技・Kihon nage waza (7 technieken)                             | 28        |
|          | 基本押え技・Kihon osae waza (6 technieken)                             | 29        |
|          | 雄用技投げ技・Oyō waza nage waza (間 - 近間)                               | 30        |
|          | 雄用技押え技・Oyō waza osae waza (間 - 近間)                               | 30        |
|          | 和の精神・Wa no sei shin  | 30        |
|          | 乱取り・Randori  | 30        |
|          | 形大東流 - ？・Kata daitō ryū - ikajo                                  | 30        |

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>8</b> | <b>Tenshin Shōden Katori Shintō Ryū</b> | <b>31</b> |
| 8.1      | Algemeen . . . . .                      | 31        |
| 8.2      | 6de kyū . . . . .                       | 32        |
| 8.2.1    | 構之・kamae . . . . .                      | 32        |
| 8.2.2    | 技・Technieken . . . . .                  | 33        |
| 8.3      | 5de kyū . . . . .                       | 33        |
| 8.3.1    | kata . . . . .                          | 33        |
| 8.3.2    | bo jutsu . . . . .                      | 33        |
| 8.4      | 4de kyū . . . . .                       | 34        |
| 8.4.1    | kata . . . . .                          | 34        |
| 8.5      | 3de kyū . . . . .                       | 34        |
| 8.5.1    | kata . . . . .                          | 34        |
| 8.6      | 2de kyū . . . . .                       | 34        |
| 8.6.1    | kata . . . . .                          | 34        |
| 8.7      | 1ste kyū . . . . .                      | 35        |
| 8.7.1    | kata . . . . .                          | 35        |
| 8.8      | 第一段・1ste dan . . . . .                  | 35        |
| 8.8.1    | kata . . . . .                          | 35        |
| 8.8.2    | extra . . . . .                         | 35        |

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

#### 4.2 Richtingen en gebieden

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



## 4.3 Acties

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

## 4.4 Lichaamsdelen

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

## 4.5 Andere begrippen

|                     |       |   |
|---------------------|-------|---|
| <sup>ねじ</sup><br>捻子 | neji  | schroef/veer van horloge                          |
| <sup>おもて</sup><br>表 | omote | uitwendig   |
| <sup>ひょう</sup><br>表 | hyō   | tabel   |
| <sup>かた</sup><br>型  | kata  | standaard vorm van een beweging in de krijgskunst |

## 4.6 Leerstof

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

## 4.7 Gradaties

|               |         |                      |
|---------------|---------|----------------------|
| しょうきゅう<br>初 級 | shō kyū | elementair niveau    |
| ちゅうきゅう<br>中 級 | chū kyū | tussenliggend niveau |
| じょうきゅう<br>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><br>入 <small>み</small> り身 | <small>おお</small><br>大入 <small>い</small> り身 <small>み</small> |
| 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  
choku tsuki  
rechte stoot

#### 5.1.4 蹴り技・Keri waza

まえ  
前け蹴り  
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 jime) |
| ?           | (?)               |

#### 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

|                        |     |               |       |   |        |
|------------------------|-----|---------------|-------|---|--------|
|                        | ?   | (?)           | (     | - | )      |
|                        | ?   | (choku tsuki) | (soto | - | omote) |
| esquives canalisation? | (?) |               | (?    | - | ?)     |

1 ↔ 2

### 5.5.2 受身技・Ukemi waza

Alle val oefeningen.

### 5.5.3 突き技・Tsuki waza

tsuki uchi no kata  
?

### 5.5.4 蹴り技・Keri waza

ura keri  
? trap

### 5.5.5 補助運動・Hojo undō

|               |            |
|---------------|------------|
|               | (2 )       |
| nigiri kaeshi | (2 ?)      |
| ?             | (2 vormen) |

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

ushiro ryō sode dori  
?

---

ushiro kubi jime  
?

---

ushiro katate dori  
?

### 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

|             |                  |
|-------------|------------------|
| tenbin nage | (ry=o sode dori) |
| ?           | (?)              |

---

hachi mawashi

?

### 5.5.9 基本押え技・Kihon osae waza

|            |                      |
|------------|----------------------|
| shiho nage | (ushiro ryō te dori) |
| ?          | (?)                  |

### 5.5.10 歴史的技・Historische technieken

|                       |               |
|-----------------------|---------------|
| daito ryu aikijujutsu | kuruma daoshi |
| ?                     | ?             |

### 5.5.11 型・Kata

ken no kata

?

### 5.5.12 和の精神・Wa no seishin

ushiro

?

### 5.5.13 ?・Verdedigingsstok

tanbo waza

?

#### 5.5.14 乱取り・Randori

|  |                              |
|--|------------------------------|
| <small>ふたり</small><br>二人の <small>らんと</small> 乱取り | <small>たいさば</small><br>(体捌き) |
| futari no randori                                | (tai sabaki)                 |
| vrij gevecht tussen 2 personen                   | (lichaam hanteren)           |

1 ↔ 3

## 5.6 1ste kyū [JŌKYŪ]

### 5.6.1 体捌き・Tai sabaki

|                          |   |                     |
|--------------------------|---|---------------------|
|                          | ? | ( )                 |
|                          | ? | (tanuzi no randori) |
| ontwikkingen kanaliseren |   | (vrijegevecht)      |

$$1 \leftrightarrow 2$$

### 5.6.2 受身技・Ukemi waza

Alle valtechnieken.

### 5.6.3 突き技・Tsuki waza

Alle stoottechnieken.

#### 5.6.4 蹴り技・Keri waza

け かた  
蹴りの型  
keri goho no kata  
5-staps trap kata

### 5.6.5 補助運動・Hojo undō

Alle voorgaande technieken.

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

まえくみ つ  
前組突き  
mae kumi tsuki  
voorwaartse set van stoten

---

うで し  
腕締め  
ude jime  
arm vastklemmen

### 5.6.7 追加技・Aanvullende technieken

?

op elke vorm van aanval en inkomen



### 5.6.8 基本投げ技・Kihon nage waza

koshi nage (ryō te dori)  
? (?)

### 5.6.9 基本押え技・Kihon osae waza

mukae daoshi (ushiro uwate)  
? (?)

### 5.6.10 歴史的技・Historische technieken

shime gaeshi  
?

### 5.6.11 型・Kata

ken jutsu (itsutsu no tachi)  
?

### 5.6.12 和の精神・Wa no seishin

?  
onder de vorm van een vrij gevecht

### 5.6.13 ?・Verdedigingsstok

tanto waza  
?

### 5.6.14 乱取り・Randori

たにん ずう らんと  
多人数の乱取り  
taninzū no randori  
vrij gevecht tegen een groot aantal personen

## 6 段の技・Dan technieken

### 6.1 第一段・1ste dan

#### 6.1.1 Algemeen

zwarte gordel/persoon die een rang heeft

ゆうだんしゃ  
有段者

yūdansa

---

1ste dan

だいいちだん  
第一段

daiichi dan

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

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

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

#### 6.1.5 補助運動・Hojo undo/Ondersteunende beweging

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

#### 6.1.7 基本投げ技・Kihon nage waza

#### 6.1.8 基本押さえ技・Kihon osae waza

#### 6.1.9 1段の技・Technieken 1ste dan

? [ひらき]

hiraki

?

---

てんびんな

天秤投げ

tenbin nage

weegschaal worp

---

ねじこてがえ

螺子小手返し

neji kote gaeshi

veer/schroef van horloge onderarm omkering

#### 6.1.10 和の精神・Geest van harmonie

#### 6.1.11 型・Kata

Zonder wapen: test test

---

Met wapen: test test

#### 6.1.12 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<br>?               | ura yoko men uchi<br>?          |
| mae hiki otoshi<br>?          | shomen men uchi<br>?            |
| te uchi mata gaeshi<br>?      | tsuki jōdan<br>?                |
| ude kake mae hiki otoshi<br>? | tsuki chūdan<br>?               |
| ura mukae daoshi<br>?         | mae geri<br>?                   |
| gyaku kote gaeshi<br>?        | junte dori + (tsuki jōdan)<br>? |
| ashi tori oshi taoshi<br>?    | mae eri<br>?                    |

### 6.2.3 追加の技・Aanvullende technieken

|                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| ?                         | ?                   |
| ude garami                | ura kataha          |
| ?                         | ?                   |
| <hr/>                     |                     |
| ?                         | ?                   |
| mae hiki otoshi           | hiji gaeshi         |
| ?                         | ?                   |
| <hr/>                     |                     |
| ?                         | ?                   |
| ushiro hiki otoshi        | mae hiji kudaki     |
| ?                         | ?                   |
| <hr/>                     |                     |
| ?                         | <sup>かた</sup> 肩はおとし |
| te uchi mata gaeshi       | kata ha otoshi      |
| ?                         | schouder verliezen  |
| <hr/>                     |                     |
| ?                         | ?                   |
| gyaku te uchi mata gaeshi | mae tobu nage       |
| ?                         | ?                   |
| <hr/>                     |                     |
| ?                         | ?                   |
| ude kake mae hiki otoshi  | ura mae tobu nage   |
| ?                         | ?                   |
| <hr/>                     |                     |
| ?                         | ?                   |
| gyaku kote gaeshi         | do gaeshi           |
| ?                         | ?                   |
| <hr/>                     |                     |
| ?                         | ?                   |
| ashi tori oshi taoshi     | gyaku do gaeshi     |
| ?                         | ?                   |

### 6.2.4 Han sutemi (Kihon)

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| kubi otoshi sutemi | tchoku tsuki |
| ?                  | ?            |
| <br>               |              |
| hazu oshi sutemi   | tchoku tsuki |
| ?                  | ?            |
| <br>               |              |
| harite sutemi      | tchoku tsuki |
| ?                  | ?            |

### 6.2.5 Buki dori

Tanto dori

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

Hanbo dori

|                  |                   |           |
|------------------|-------------------|-----------|
| kote gaeshi<br>? | tsuki chūdan<br>? | (- )<br>? |
| tenbin nage<br>? | tsuki chūdan<br>? | (- )<br>? |
| shihō nage<br>?  | tsuki chūdan<br>? | (- )<br>? |

### 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<br>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

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

つぎょうだん  
突上段

tsuki jōdan

hoge stoot

つぎゅうだん  
突中段

tsuki chūdan

stoot naar het midden

りょうそで と  
両袖取り

ryō sode dori

beide mouwen vastpakken

とそくて と  
土足手取り

do soku te dori

shoenen hand actieve partner

りょう て と  
両手取り

ryō te dori

beide handen vastpakken

むか だお  
向え倒し

mukae daoshi

naartoe gaan en neerhalen

しほうな  
四方投げ

shihō nage

worp in elke richting

ゆき ちが  
行き違い

yuki chigae

elkaar kruisen

ねじ こて がえ  
捻小手返し

neji kote gaeshi

veer/schroef van horloge onderarm omkering

てんびんな  
天秤投げ

tenbin nage

weegschaal worp

はちまわ  
鉢廻し

hachi mawashi

hersenpan roteren

こし な  
腰投げ

koshi nage

heup worp

うしろうけみ  
後受身

ushiro ukemi

achterwaartse val

うしろ うけみ  
後受身

ushiro ukemi

achterwaartse val

うしろうけみ  
後受身

ushiro ukemi

achterwaartse val

まえ うけみ  
前受身

mae ukemi

voorwaartse val

まえ うけみ  
前受身

mae ukemi

voorwaartse val

うしろ うけみ  
後受身

ushiro ukemi

achterwaartse val

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

ushiro neji kudaki

in een achterwaartse beweging de elleboog breken

かたかんせつ  
肩関節

kata kansetsu

schouder gewricht

りょう て いっぽう 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  
小手くだき

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 ゆ 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><br>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><br>青眼の構え                                |
| seigan no kamae  |
| boog onder een hoek  |
| <small>こ</small><br>弧かすみ                                       |
| ko gasumi  |
| hand naar achteren onder een hoek                              |
| <small>てうらあ</small><br>手裏かすみ                                   |
| te ura gasumi  |
| rechter lagere houding   |
| <small>みぎげだん かま</small><br>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><br>左下段の構え                            |
| hidari gedan no kamae (gyaku gedan)                            |
| schaduw houding  |
| <small>いん かま</small><br>陰の構え                                   |
| in no kamae  |
| schuine houding  |
| <small>しゃ かま</small><br>斜の構え                                   |
| sha no kamae   |
| rechter hoge houding   |
| <small>みぎじょうだん かま</small><br>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><br>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><br>座り下段(の構え)                          |
| suwari gedan (no kamae)  |
| vogelstand   |
| <small>とり</small><br>鳥   |
| tori   |

## 8.2.2 技・Technieken

Alleen en in kumitachi.

|  |  |
|--|--|
| uitrol van een winding   |  |
| まきう<br>巻き打ち  |  |
| maki uchi  |  |
| <hr/>  |  |
| uitrol zijkant van het gezicht                                     |  |
| よこめんう<br>横面打ち  |  |
| yokomen uchi   |  |
| <hr/>  |  |
| uitrol naar de grond (volledige snijbeweging van boven naar onder) |  |
| とう<br>土打ち  |  |
| do uchi  |  |
| <hr/>  |  |
| bodem ontvangen  |  |
| とう<br>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