

# Aikibudo Technieken

Andy Nagels

16 augustus 2015



合気武道

合  
気  
武  
道

# Inhoudsopgave

1	Inleiding	1
2	初段・1ste dan	2
2.1	体捌き・Tai sabaki/Verplaatsingen	2
2.1.1	<small>い み</small> 入り身・irimi	2
2.1.2	<small>ひら</small> 開き・hiraki	2
2.1.3	<small>おお い み</small> 大入り身・ō-irimi	2
2.1.4	<small>ひ</small> 引き・hiki	2
2.2	受身技・Ukemi waza/Valtechnieken	2
2.2.1	<small>まえ うけみ</small> 前受身・mae ukemi	2
2.2.2	<small>うしろ うけみ</small> 後受身・ushiro ukemi	2
2.2.3	<small>よこ うけみ</small> 横受身・yoko ukemi	2
2.3	蹴り技・Trap technieken	2
2.3.1	<small>まえ け</small> 前蹴り・mae keri	2
2.3.2	<small>まわ け</small> 回し蹴り・mawashi keri	3
2.3.3	<small>よこ け</small> 横蹴り・yoko keri	3
2.3.4	<small>うし け</small> 後ろ蹴り・ushiro keri	3
2.3.5	<small>うら け</small> 裏蹴り・ura keri	3
2.4	突きと打ち技・Tsuki to uchi waza/Stoot- en slagtechnieken (突き・Stoot)	3
2.4.1	<small>直 つ</small> ちよく突き・choku tsuki	3
2.4.2	<small>こし つ</small> 腰突き・koshi tsuki	3
2.4.3	<small>ひ つ</small> 引き突き・hiki tsuki	3
2.5	突きと打ち技・Tsuki to uchi waza/Stoot- en slagtechnieken (打ち・Slag)	3
2.5.1	<small>じゆん う</small> 順打ち・jyun uchi	3
2.5.2	<small>ひね う</small> 捻り打ち・hineri uchi	3
2.5.3	<small>ぎやく う</small> 逆打ち・gyaku uchi	4
2.5.4	<small>おもてよこめん う</small> 表横面打ち・omote yoko men uchi	4
2.5.5	<small>うら う</small> 裏打ち・ura yoko men uchi	4
2.6	補助運動・Hojo undō/Ondersteunende beweging	4
2.6.1	<small>にぎ かえ</small> 握り返し・nigiri kaeshi	4
2.6.2	<small>ねじかえ</small> 捻返し・neji kaeshi	4
2.6.3	<small>お かえ</small> 押し返し・oshi kaeshi	4
2.6.4	<small>つ ば</small> 突っ張り・tsuppari	4
2.6.5	<small>しのぎ</small> 鎗・shinogi	4
2.7	掴み型と手ほどき・Tsukami kata to te hodoki/Greep kata en hand bevrijding (Bevrijdingen op greep)	4
2.7.1	<small>まぶゆん て と</small> 前純手取り・mae jyun te dori	4
2.7.2	<small>まぎやく て と</small> 前純手取り・mae gyaku te dori	4
2.7.3	<small>まえ と そくて と</small> 前度即手取り・mae do soku te dori	4

2.7.4	前両手取り・mae ryō te dori	5
2.7.5	前両手一方取り・mae ryō te ippō dori	5
2.7.6	前胸取り・mae muna dori	5
2.7.7	後ろ襟取り・ushiro eri dori	5
2.7.8	後ろ両手取り・ushiro ryō te dori	5
2.7.9	後ろ下手取り・ushiro shitate dori	5
2.7.10	後ろ上手取り・ushiro uwate dori	5
2.7.11	後ろ片手取り襟締め・ushiro katate dori eri shime	5
2.8	掴み型と手ほどき・Tsukami kata to te hodoki/Greep kata en hand bevrijding (Bijkomende grepen)	5
2.8.1	前袖取り・mae sode dori	5
2.8.2	前両袖取り・mae ryō sode dori	6
2.8.3	後ろ両袖取り・ushiro ryō sode dori	6
2.8.4	前組突き・mae kumi tsuki	6
2.9	基本投げ技・Kihon nage waza	6
2.9.1	向え倒し・mukae daoshi	6
2.9.2	四方投げ・shihō nage	6
2.9.3	行き違え・yuki chigae	6
2.9.4	捻小手返し・neji kote kaeshi	6
2.9.5	天秤投げ・tenbin nage	6
2.9.6	鉢廻し廻し・hachi mawashi	7
2.9.7	腰投げ・koshi nage	7
2.10	基本押さえ技・Kihon osae waza	7
2.10.1	呂伏せ入り身・rofuse irimi	7
2.10.2	呂伏せ転換・rofuse tenkan	7
2.10.3	後捻砕き・ushiro neji kudaki	7
2.10.4	小手砕き・kote kudaki	7
3	Bijkomende technieken	7
3.0.1	裏腕投げ・ura ude nage	7
3.0.2	小手返し・kote kaeshi	7
3.0.3	後肩落とし・ushiro kata otoshi	7
3.1	和の精神・Geest van harmonie	7
3.2	型・Kata (zonder wapen)	7
3.2.1	八歩拳型・happoken kata	7
3.2.2	突き打ちの型・tsuki uchi no kata	8
3.2.3	座り技の型・suwari waza no kata	8
3.2.4	蹴り五歩の型・keri goho no kata	8
3.3	型・Kata (met wapen)	8
3.4	Extra informatie	8

# 1 Inleiding

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

## 2 初段・1ste dan

### 2.1 体捌き・Tai sabaki/Verplaatsingen

#### 2.1.1 <sup>い み</sup>入り身・irimi

TBD

#### 2.1.2 <sup>ひら</sup>開き・hiraki

TBD opening?

#### 2.1.3 <sup>お お い み</sup>大入り身・ō-irimi

TBD

#### 2.1.4 <sup>ひ</sup>引き・hiki

TBD

### 2.2 受身技・Ukemi waza/Valtechnieken

#### 2.2.1 <sup>まえ うけみ</sup>前受身・mae ukemi

Voorwaartse val, vooruit kijken in de richting waarin je wil rollen, hand plaatsen en over de schouder aan dezelfde kant rollen. Bij het neerkomen, moet het been tegenover die schouder gestrekt zijn en het andere ingetrokken. Voet plat op de grond, voet van het gestrekte been zodanig draaien + tenen oprollen naar boven, dat je die voet op de grond kan zetten met de bal van de voet. Tegelijkertijd sla je op de grond om je val te breken, met de arm aan de kant van het gestrekte been. Die arm moet naast je zijn, onder een hoek van 45 graden. Bekken tegelijk ook van de grond heffen.

#### 2.2.2 <sup>うしろ うけみ</sup>後受身・ushiro ukemi

Achterwaartse val vertrekt vanuit kamae, gaat naar achter, tijdens het rollen de voet naar achter steken. Niet omhoog, want bij zwaaraanvallen kan je been/voet dan afgehakt worden! Direct rechtkomen en zien dat je terug in dezelfde kamae staat. Wordt o.a. gebruikt als je omver geduwd wordt. Dan moet je een volgende duw kunnen tegenhouden door je kamae houding.

#### 2.2.3 <sup>よこ うけみ</sup>横受身・yoko ukemi

Zijwaarte val is als een rad maken. Je staat dwars op de valrichting en je kijkt ook nog steeds voor je (dus niet naar de valrichting). Over de beide schouders rollen en neerkomen zoals bij de voorwaartse val.

### 2.3 蹴り技・Trap technieken

#### 2.3.1 <sup>まえ け</sup>前蹴り・mae keri

voorwaartse trap

### 2.3.2 <sup>まわ</sup> <sup>け</sup> 回し蹴り・mawashi keri

cirkeltrap

### 2.3.3 <sup>よこ</sup> <sup>け</sup> 横蹴り・yoko keri

zijwaartse trap

### 2.3.4 <sup>うし</sup> <sup>け</sup> 後ろ蹴り・ushiro keri

achterwaarte trap

### 2.3.5 <sup>うら</sup> <sup>け</sup> 裏蹴り・ura keri

achterzijde trap (hiel trap)

## 2.4 突きと打ち技・Tsuki to uchi waza/Stoot- en slagtechnieken (突<sup>つ</sup>き・Stoot)

### 2.4.1 <sup>直</sup> <sup>つ</sup> ちょく突き・choku tsuki

Rechte stoot, cfr. de eerste stoot bij tsuki uchi no kata. Linkerhand blijft open en is ingetrokken, de rechterhand doet de slag met gesloten vuist. Vuist wordt schuin gehouden op het einde, om de ellepijp niet te verdraaien.

### 2.4.2 <sup>こし</sup> <sup>つ</sup> 腰突き・koshi tsuki

Heup stoot, cfr. de tweede stoot bij tsuki uchi no kata.

### 2.4.3 <sup>ひ</sup> <sup>つ</sup> 引き突き・hiki tsuki

Terugtrek-stoot, heup achteruit smijten (hiki) om een lage aanvalsimpact te ontlopen. Je rechtervoet gaat daarbij in cat-stand (rechterhiel van de grond, zodat het rechterbeen los is en vlot kan bewegen). Ondertussen breng je de linkerhand onder je rechterarm, net voor de elleboog. Met je rechtervuist, ben je ondertussen een lage slag naar de lage aanval van de tegenstander aan het uitvoeren. Dit zal in veel gevallen een knietrap zijn, dus richt die slag naar een knie van een denkbeeldige knie-aanval. De rechterarm door deze slag gestrekt, schuin naar beneden. Het is ook de derde stoot bij tsuki uchi no kata.

## 2.5 突きと打ち技・Tsuki to uchi waza/Stoot- en slagtechnieken (打<sup>う</sup>ち・Slag)

### 2.5.1 <sup>じゅん</sup> <sup>う</sup> 順打ち・jyun uchi

onderdanige slag

### 2.5.2 <sup>ひね</sup> <sup>う</sup> 捻り打ち・hineri uchi

verdraaide inworp slag

### 2.5.3 <sup>ぎゃく う</sup> 逆打ち・gyaku uchi

omgekeerde slag

### 2.5.4 <sup>おもてよこめん う</sup> 表横面打ち・omote yoko men uchi

buitenkant zijkant gezicht slag

### 2.5.5 <sup>うら う</sup> 裏打ち・ura yoko men uchi

achterkant zijkant gezicht slag

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

### 2.6.1 <sup>にぎ かえ</sup> 握り返し・nigiri kaeshi

greep omkering

### 2.6.2 <sup>ねじかえ</sup> 捻返し・neji kaeshi

draaien omkering

### 2.6.3 <sup>お かえ</sup> 押し返し・oshi kaeshi

duw omkering

### 2.6.4 <sup>つ は</sup> 突っ張り・tsuppari

stuwkracht (omkering)

### 2.6.5 <sup>しのぎ</sup> 鎗・shinogi

het overbruggen

## 2.7 掴み型と手ほどき・Tsukami kata to te hodoki/Greep kata en hand bevrijding (Bevrijdingen op greep)

### 2.7.1 <sup>まじゅん て ど</sup> 前純手取り・mae jyun te dori

Langs voor, onschuldige hand vastpakken.

### 2.7.2 <sup>まぎゃく て ど</sup> 前純手取り・mae gyaku te dori

Langs voor, tegenovergestelde hand vastpakken. Arm omhoog duwen, meer onder de elleboog (aan de triceps, bovenarm) en naar voor gaan met heel je lichaamsgewicht. Timing is hier belangrijk, je moet vertrekken als de aanval begint. Voor de hand-beweging om los te komen, cfr. een deurklink gebruiken.

### 2.7.3 <sup>まえ どそくて ど</sup> 前度即手取り・mae do soku te dori

Langs voor, met precisie, onmiddellijk hand vastpakken.

#### 2.7.4 前両手取り・mae ryō te dori

Langs voor, beide handen vastpakken.

#### 2.7.5 前両手一方取り・mae ryō te ippō dori

Langs voor, met beide handen 1 kant vastpakken.

#### 2.7.6 前胸取り・mae muna dori

Langs voor, ter hoogte van de borst vastpakken.

#### 2.7.7 後ろ襟取り・ushiro eri dori

Langs achter, kraag vastpakken.

#### 2.7.8 後ろ両手取り・ushiro ryō te dori

Langs achter, beide handen vastpakken.

#### 2.7.9 後ろ下手取り・ushiro shitate dori

Langs achter, nederige positie vastpakken (onderarm greep op riem tegenstander).

#### 2.7.10 後ろ上手取り・ushiro uwate dori

Langs achter, bovenste deel vastpakken (over-arm greep). Eerst de 2 armen naar voor (richting de horizon), om plaats te maken. Dan pas beide handen in de opening steken. Snel alles omhoog duwen en draaien. Draai zo ver, dat hij uit evenwicht blijft. Je moet met je bovenlichaam zijn centrum innemen. Afwerken door de arm die niet over het centrum draaide, te gebruiken om zijn arm ter hoogte van de elleboog (binnenkant), uit zijn centrum te duwen (cfr. 3 hoeken van een driehoek, waarbij zij 2 voeten 1 zijde vormen en het denkbeeldige punt voor hem, de top van de driehoek).

#### 2.7.11 後ろ片手取り襟締め・ushiro katate dori eri shime

Langs achter, 1 hand vastpakken kraag wurgend. Niet te ver uitstappen (20cm is genoeg). Naar opzij, zelfs een beetje naar achter (en NIET naar voor!). Inkomen met het bovenlichaam eerst, cfr. in tekenfilms, wanneer ze vertrekken om te lopen en 1 been is nog niet op de grond.

Vb. links: Stap links uit naar achteren (niet te ver), rechter voet vertrekt ook en komt van de grond. Dan ineens terugkomen, dus die voet terugzetten. Maar als ge dat doet, eerst uw bovenlichaam laten komen. Zo komt heel uw gewicht eerst. Eindigen in een kamai, die de tegenstander met je volledige lichaamsgewicht uit evenwicht brengt en bijna volledig omver duwt. Afwerken door de arm te pakken en hem uit evenwicht te duwen (cfr. driehoek).

### 2.8 掴み型と手ほどき・Tsukami kata to te hodoki/Greep kata en hand bevrijding (Bijkomende grepen)

#### 2.8.1 前袖取り・mae sode dori

Langs voor, mouw vastpakken.



### 2.8.2 前両袖取り・mae ryō sode dori

Langs voor, beide mouwen vastpakken.

### 2.8.3 後ろ両袖取り・ushiro ryō sode dori

Langs achter, beide mouwen vastpakken.

### 2.8.4 前組突き・mae kumi tsuki

Langs voor, worstelen (pakken). Dit is het omgekeerde van ushiro uwate???

## 2.9 基本投げ技・Kihon nage waza

### 2.9.1 向え倒し・mukae daoshi

Naartoe gaan en neerhalen. Ze pakken je bij je kraag. Naar voor wandelen, niet te snel, niet te traag. De aanvaller mag niet voelen dat er tegenstand is. Er zijn 2 mogelijke acties (voor aanval met rechter arm):

1. Niet ver uitstappen, maar omdraaien naar rechts.
2. Uitstappen naar rechts.

Bij de *eerste* actie, blijf je dichtbij zijn centrum. Je doet een slag met je rechter arm, alsof een zwaard van boven naar beneden geslagen wordt. Tegelijkertijd moet je goed inkomen en de tegenstander zijn plaats innemen. Door jin het centrum te blijven, komt hij nu uit evenwicht. Je doet met de slag zijn rechterarm naar beneden en dan moet je zijn onderarm/pols tegen je rechter-heup klemmen. Tai sabaki afweken (ō-irimi met je linkerbeen). Breng je rechterarm onder zijn kin, zodat hij in je arm loopt door de beweging die ontstaat als je hem meeneemt in de tai sabaki beweging. Zie dat zijn kin op je biceps ligt. Steek nu je arm omhoog. Hierdoor draait zijn hoofd weg en kun je het daarna gemakkelijker klemmen. Arm naar je linkerborst brengen en zijn hoofd klemmen. Loslaten en op tijd je knie weghalen (tenzij je de tegenstander zijn rug wil breken).

Bij de *tweede* actie, ga je uitstappen naar rechts. Hoe moet het dan verder?

### 2.9.2 四方投げ・shihō nage

Worp in elke richting.

### 2.9.3 行き違い・yuki chigae

Elkaar kruisen.

### 2.9.4 捻小手返し・neji kote kaeshi

Draaien onderarm omkering.

### 2.9.5 天秤投げ・tenbin nage

Weegschaal worp.

### 2.9.6 <sup>はちまわ まわ</sup> 鉢廻し廻し・hachi mawashi

Hersenpan roteren.

### 2.9.7 <sup>こし な</sup> 腰投げ・koshi nage

Heup worp.

## 2.10 基本押さえ技・Kihon osae waza

### 2.10.1 <sup>ろ ふ い み</sup> 呂伏せ入り身・rofuse irimi

(rug)wervels naar beneden buigen met inkomen van het lichaam.

### 2.10.2 <sup>ろ ふ てんかん</sup> 呂伏せ転換・rofuse tenkan

(rug)wervels naar beneden buigen, met omleiden.

### 2.10.3 <sup>うしろねじくだ</sup> 後捻砕き・ushiro neji kudaki

Achterwaarts draaien breken.

### 2.10.4 <sup>こて くだ</sup> 小手砕き・kote kudaki

Onderarm breken.

## 3 Bijkomende technieken

### 3.0.1 <sup>うらうで な</sup> 裏腕投げ・ura ude nage

Achterkant arm worp.

### 3.0.2 <sup>こて がえ</sup> 小手返し・kote kaeshi

Onderarm omkering.

### 3.0.3 <sup>うしろかたおと</sup> 後肩落し・ushiro kata otoshi

Achterwaarts schouder laten vallen.

## 3.1 和の精神・Geest van harmonie

## 3.2 型・Kata (zonder wapen)

### 3.2.1 <sup>はっほ けんかた</sup> 八歩拳型・happoken kata

8-stappen vuist kata

### 3.2.2 突き打ちの型・tsuki uchi no kata

De *stoot/slag kata*, maakt gebruik van alle slagen die beschreven zijn bij het onderdeel tsuki en uchi waza. Je begint met klaar te staan, je vuisten naast je lichaam. Zeg luid en duidelijk “tsuki uchi no kata”, waarna je 1s pauzeert. Dan val je, met een rechte rug, zachtjes naar voren. Wanneer je niet anders kan als je rechtervoet naar voren plaatsen, geef je ineens een rechte stoot (choku tsuki). Linker hand dichtbij trekken, cfr. karate stoten. Verschil met karate: de linkerhand blijft open, zoals bij de gewone kamae houding. Je eindigt die stoot door stevig op je benen te staan, zwaartepunt verlagen en rechte rug houden. Daarna, je rechtervoet een beetje naar rechts schuiven, om dan met je linkerhand een heup-stoot (koshi tsuki) te geven. Daarna kom je terug recht, je trekt je terug in hiki (rechter been geplooid naar achter, de hiel van je rechtervoet is lichtjes van de grond). Tegelijkertijd, geef je ter verdediging een terugtrek-stoot (hiki tsuki). Je linkerhand breng je daarbij onder je rechterarm (net achter de elleboog).

### 3.2.3 座り技の型・suwari waza no kata

zittende technieken kata

### 3.2.4 蹴り五歩の型・keri goho no kata

trap 5 stappen kata

## 3.3 型・Kata (met wapen)

## 3.4 Extra informatie