

# Aikibudo Terminologie

Andy Nagels

17 oktober 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/Greep kata en hand bevrijding	22
6.1.8	基本投げ技・Kihon nage waza	23
6.1.9	基本押さえ技・Kihon osae waza	24
6.1.10	1段の技・Technieken 1ste dan	24
6.1.11	和の精神・Geest van harmonie	25
6.1.12	型・Kata	25
6.1.13	Extra informatie	25
6.2	2de dan	26
6.2.1	Algemeen	26
6.2.2	基本投げ技・Kihon nage waza	26
6.2.3	追加の技・Aanvullende technieken	27
6.2.4	Han sutemi (Kihon)	28
6.2.5	Buki dori	28
6.2.6	Wa no seishin	29
6.2.7	型・Kata	29
6.2.8	Randori	29
6.2.9	Extra informatie	29
6.3	3de dan	30
6.3.1	Algemeen	30
6.3.2	Ude waza	30
6.3.3	Ashi waza	30
6.3.4	Hikitate waza	30
6.3.5	Shime waza	30
6.3.6	Sutemi waza	30
6.3.7	Kaeshi waza	30
6.3.8	Buko dori	30
6.3.9	型・Kata	30
6.3.10	Randori	30
6.3.11	Extra informatie	30
6.4	4de dan	31
6.4.1	Algemeen	31
6.4.2	Sutemi waza	31
6.4.3	Futari dori waza	31
6.4.4	型・Kata	31
6.4.5	Randori	31
6.4.6	Extra informatie	31
6.5	5de en 6de dan	32
6.5.1	Algemeen	32
6.5.2	追加の技Aanvullende technieken	32
<b>7</b>	<b>表技・Omote waza</b>	<b>32</b>
	基本投げ技・Kihon nage waza (7 technieken)	33
	基本押え技・Kihon osae waza (6 technieken)	34
	雄用技投げ技・Oyō waza nage waza (間 - 近間)	35
	雄用技押え技・Oyō waza osae waza (間 - 近間)	35
	和の精神・Wa no sei shin	35
	乱取り・Randori	35
	形大東流 - ？・Kata daitō ryū - ikajo	35

<b>8</b>	<b>Tenshin Shōden Katori Shintō Ryū</b>	<b>36</b>
8.1	Algemeen . . . . .	36
8.2	6de kyū . . . . .	37
8.2.1	構之・kamae . . . . .	37
8.2.2	技・Technieken . . . . .	38
8.3	5de kyū . . . . .	38
8.3.1	kata . . . . .	38
8.3.2	bo jutsu . . . . .	38
8.4	4de kyū . . . . .	39
8.4.1	kata . . . . .	39
8.5	3de kyū . . . . .	39
8.5.1	kata . . . . .	39
8.6	2de kyū . . . . .	39
8.6.1	kata . . . . .	39
8.7	1ste kyū . . . . .	40
8.7.1	kata . . . . .	40
8.8	第一段・1ste dan . . . . .	40
8.8.1	kata . . . . .	40
8.8.2	extra . . . . .	40

# 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	<i>basis/oorsprong/standaard</i>
受身 うけみ	ukemi	<i>de kunst van het veilig vallen</i>
取り と	dori	<i>vastpakken</i>
押さえ お	osae	<i>controle</i>
技 わざ	waza	<i>techniek</i>
構え かま	kamae	<i>houding</i>

### 4.2 Richtingen en gebieden

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

け  
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

うし りょうそで と
後ろ両袖取り
ushiro ryō sode dori
achterkant beide mouwen vastpakken
うし くびし
後ろ首締め
ushiro kubi shime
achterkant nek vastklemmen
うし かたて と
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

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

### 5.5.9 基本押え技・Kihon osae waza

しほう な	うし りょう て と
四方投げ	(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

だいとうりゅう	うあいぎ	じゅうじゅつ	くるまだお
大東流	合気柔術	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 <i>zwarte gordel/persoon die een rang heeft</i>
しょだん 初段 shodan <i>1ste graad, wordt gebruikt om een persoon met 1ste dan te omschrijven</i>

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

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

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

まえ うけみ 前受身 mae ukemi <i>voorwaartse val</i>	うしろ うけみ 後受身 ushiro ukemi <i>achterwaartse val</i>	よこ うけみ 横受身 yoko ukemi <i>zijwaarte val</i>
--	--	---

#### 6.1.4 蹴り技・Trap technieken

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

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

突き・Stoot		
直 <sup>ちよく</sup> 突き choku tsuki <i>rechte stoot</i>	ひき <sup>ひき</sup> 突き hiki tsuki <i>terugtrek-stoot</i>	こし <sup>こし</sup> 突き koshi tsuki <i>heup stoot</i>
打ち・Slag		
じゅん <sup>じゅん</sup> 打ち jyun uchi <i>onderdanige slag</i>	ひね <sup>ひね</sup> 打ち hineri uchi <i>verdraaide inworp slag</i>	ぎゃく <sup>ぎゃく</sup> 打ち gyaku uchi <i>omgekeerde slag</i>
おもてよこめん <sup>おもてよこめん</sup> 打ち omote yoko men uchi <i>buitenkant zijkant gezicht slag</i>		
うら <sup>うら</sup> 打ち ura yoko men uchi <i>achterkant zijkant gezicht slag</i>		

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

にぎ <sup>にぎ</sup> かけ <sup>かけ</sup> nigiri kaeshi <i>greep omkering</i>	ねじ <sup>ねじ</sup> かけ <sup>かけ</sup> neji kaeshi <i>draaien omkering</i>	お <sup>お</sup> かけ <sup>かけ</sup> oshi kaeshi <i>duw omkering</i>	つ <sup>つ</sup> ば <sup>ば</sup> tsuppari <i>stuwkracht omkering</i>	しのぎ <sup>しのぎ</sup> shinogi <i>het overbruggen</i>
---	---	---	---	---

### 6.1.7 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

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

### 6.1.8 基本投げ技・Kihon nage waza

Zie 7.

## 6.1.9 基本押さえ技・Kihon osae waza

Zie 7.

### 6.1.10 1段の技・Technieken 1ste dan

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

### 6.1.11 和の精神・Geest van harmonie

### 6.1.12 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>
--	--	--	---

### 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 ?
てがえ 手返し te uchi mata gaeshi ?	つぎょうだん 突上段 tsuki jōdan hoge stoot
まえおと 前落とし 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 kerī 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
?	?
<hr/>	
?	?
おと ? 落とし	?
mae hiki otoshi	hiji gaeshi
?	?
<hr/>	
うしろ おと 後?落とし	?
ushiro hiki otoshi	mae hiji kudaki
?	?
<hr/>	
?	かた おと 肩は落とし
te uchi mata gaeshi	kata ha otoshi
?	<i>schouder verliezen</i>
<hr/>	
?	?
gyaku te uchi mata gaeshi	mae tobu nage
?	?
<hr/>	
おと ?落とし	?
ude kake mae hiki otoshi	ura mae tobu nage
?	?
<hr/>	
?	?
gyaku kote gaeshi	do gaeshi
?	?
<hr/>	
あし と お たお 足取り押し倒し	?
ashitori oshi taoshi	gyaku do gaeshi
<i>tegenstander</i>	
<i>neerhalen door zijn</i>	
<i>been vast te pakken en</i>	?
<i>neerhalen door</i>	
<i>frontaal duwen</i>	

## 6.2.4 Han sutemi (Kihon)

おと 落とし	
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)
		?

おと 落とし		
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	?	
taninzu dori randori	?	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)

間合と間 - 体の線

ma ai to ma - tai no sen

*pause tussen laten en afstand - lijn van het lichaam*

うらよこめんう

裏横面打ち

ura yoko men uchi

*achterkant zijkant gezicht slag*

おもてよこめんう

表横面打ち

omote yoko men uchi

*buitenkant zijkant gezicht slag*

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*

どそくて ど

度即手取り

do soku te dori

*met precisie, onmiddellijk hand*

*vastpakken*

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 ちが

行き違い

yuki chigae

*elkaar kruisen*

ねじ こて がえ

捻小手返し

neji kote kaeshi

*draaien 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 うけみ

後ろ受身

ushiro ukemi

*achterwaartse val*

うし うけみ

後ろ受身

ushiro ukemi

*achterwaartse val*

うし うけみ

後ろ受身

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 うけみ

後ろ受身

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)

間合と間 - 体の線

ma ai to ma - tai no sen

*pause tussen laten en afstand - lijn van het lichaam*

つぎゅうだん  
突中段

tsuki chūdan

*stoot op middenhoogte*

りょうていっほうど  
両手一方取り

ryō te IPPŌ dori

*beide handen 1 kant vastpakken*

かたそでど  
片袖取り

kata sode dori

*schouder mouw vastpakken*

うしろねじくだ  
後捻砕き

ushiro neji kudaki

*achterwaarts draaien breken*

ろふ  
呂伏せ

rofuse

*(rug)wervels naar beneden buigen*

こてくだ  
小手砕き

kote kudaki

*voorarm breken*

かたかんせつ  
肩関節

kata kansetsu

*schouder gewricht*

かたかんせつ  
肩関節

kata kansetsu

*schouder gewricht*

かたかんせつ  
肩関節

kata kansetsu

*schouder gewricht*

間合と近間 - 体の線

ma ai to chikama - tai no sen

*pause tussen laten en dichtbij - lijn van het lichaam*

うしろかたど  
後片取り

ushiro kata dori

*achterwaarts schouder vastpakken*

うしろりょうてど  
後両手取り

ushiro ryō te dori

*achterwaarts beide handen vastpakken*

うしろうわてど  
後上手取り

ushiro uwate dori

*achterwaarts bovenste deel (van het  
lichaam) vastpakken*

しゆちが  
えり鯰め行き違え

eri shime yuki chigae

*kraag vastklemmen elkaar kruisen*

しほうな  
四方投げ

shihō nage

*worp in elke richting*

むだお  
向え倒し

mukae daoshi

*naartoe gaan en neerhalen*

うでかんせつ  
腕関節

ude kansetsu

*arm gewricht*

かたかんせつ  
肩関節

kata kansetsu

*schouder gewricht*

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)
vogel(stand)
<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

?
?
haka no tachi (kiri komi)
—
?
?
saken (iai goshi)
—
?
?
happo ken (iai goshi)

## 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