

# Aikibudo Technieken

Andy Nagels

11 augustus 2015



合気武道

合  
気  
武  
道

# Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>Inleiding</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>初段・1ste dan</b>	<b>2</b>
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 kerī	2
2.3.2	<small>まわ け</small> 回し蹴り・mawashi kerī	3
2.3.3	<small>よこ け</small> 横蹴り・yoko kerī	3
2.3.4	<small>うし け</small> 後ろ蹴り・ushiro kerī	3
2.3.5	<small>うら け</small> 裏蹴り・ura kerī	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>ひ つ</small> 引き突き・hiki tsuki	3
2.4.3	<small>こし つ</small> 腰突き・koshi 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	3
2.5.4	<small>おもてよこめん う</small> 表横面打ち・omote yoko men uchi	3
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>まじゆん 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	<small>まゑりょう て と</small> 前両手取り・mae ryō te dori . . . . .	4
2.7.5	<small>まゑりょう て いっぽう と</small> 前両手一方取り・mae ryō te ippō dori . . . . .	4
2.7.6	<small>まゑむな と</small> 前胸取り・mae muna dori . . . . .	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	<small>まゑそで と</small> 前袖取り・mae sode dori . . . . .	5
2.8.2	<small>まゑりょうそで と</small> 前両袖取り・mae ryō sode dori ryō sode dori . . . . .	5
2.8.3	<small>うし りょうそで と</small> 後ろ両袖取り・ushiro ryō sode dori ryō sode dori . . . . .	5
2.8.4	<small>まゑくみ つ</small> 前組突き・mae kumi tsuki . . . . .	5
2.9	基本投げ技・Kihon nage waza . . . . .	6
2.10	基本押さえ技・Kihon osae waza . . . . .	6
2.11	1段の技・Technieken 1ste dan . . . . .	6
2.12	和の精神・Geest van harmonie . . . . .	6
2.13	型・Kata (zonder wapen) . . . . .	6
2.13.1	<small>はっほ けんかた</small> 八歩拳型・happoken kata . . . . .	6
2.13.2	<small>つ う かた</small> 突き打ちの型・tsuki uchi no kata . . . . .	7
2.13.3	<small>すわ わざ かた</small> 座り技の型・suwari waza no kata . . . . .	7
2.13.4	<small>け ごほ かた</small> 蹴り五歩の型・keri goho no kata . . . . .	7
2.14	型・Kata (met wapen) . . . . .	7
2.15	Extra informatie . . . . .	7

# 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

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

terugtrek-stoot

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

heup stoot

## 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</sup> <sup>う</sup> 逆打ち・gyaku uchi

omgekeerde slag

### 2.5.4 <sup>おもてよこめん</sup> <sup>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>まえ ゅん て と</sup>前純手取り・mae jyun te dori

Langs voor, onschuldige hand vastpakken.

### 2.7.2 <sup>まえ ゃく て と</sup>前純手取り・mae gyaku te dori

Langs voor, tegenovergestelde hand vastpakken.

### 2.7.3 <sup>まえ とそく て と</sup>前度即手取り・mae do soku te dori

Langs voor, met precisie, onmiddellijk hand vastpakken.

### 2.7.4 <sup>まえ ょう て と</sup>前両手取り・mae ryō te dori

Langs voor, beide handen vastpakken.

### 2.7.5 <sup>まえ ょう て いっほう と</sup>前両手一方取り・mae ryō te ippō dori

Langs voor, met beide handen 1 kant vastpakken.

## 2.7.6 <sup>まえむな と</sup>前胸取り・mae muna dori

Langs voor, ter hoogte van de borst vastpakken.

<sup>まえ</sup> 前・mae	<sup>うし</sup> 後ろ・ushiro
	<sup>えり と</sup> 襟取り eri dori <i>kraag vastpakken</i>
	<sup>りょう て と</sup> 両手取り ryō te dori <i>beide handen vastpakken</i>
	<sup>した て と</sup> 下手取り shitate dori <i>nederige positie vastpakken (onderarm greep op riem tegenstander)</i>
	<sup>うわ て と</sup> 上手取り uwate dori <i>bovenste deel vastpakken (over-arm greep)</i>
	<sup>て と えり し</sup> 片手取り襟締め katate dori eri shime <i>1 hand vastpakken kraag wurg</i>

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

### 2.8.1 <sup>まえそで と</sup>前袖取り・mae sode dori

Langs voor, mouw vastpakken.

### 2.8.2 <sup>まゝりょうそで と</sup>前両袖取り・mae ryō sode dori ryō sode dori

Langs voor, beide mouwen vastpakken.

### 2.8.3 <sup>うし りょうそで と</sup>後ろ両袖取り・ushiro ryō sode dori ryō sode dori

Langs achter, beide mouwen vastpakken.

### 2.8.4 <sup>まえくみ つ</sup>前組突き・mae kumi tsuki

Langs voor, worstelen (pakken).



## 2.9 基本投げ技・Kihon nage waza

Zie ??.

## 2.10 基本押さえ技・Kihon osae waza

Zie ??.

## 2.11 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> 行き違え 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 かけ</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 かけ</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>hersenspan roteren</i>	★		<small>こて くだ</small> 小手砕き kote kudaki <i>onderarm breken</i>		★

## 2.12 和の精神・Geest van harmonie

## 2.13 型・Kata (zonder wapen)

### 2.13.1 はっぽ けんかた 八歩拳型・happoken kata

8-stappen vuist kata

### 2.13.2 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).

### 2.13.3 座り技の型・suwari waza no kata

zittende technieken kata

### 2.13.4 蹴り五歩の型・keri goho no kata

trap 5 stappen kata

## 2.14 型・Kata (met wapen)

## 2.15 Extra informatie