

Aikibudo Technieken

Andy Nagels

9 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 | 3 |
| 2.5 | 補助運動・Hojo undō/Ondersteunende beweging | 3 |
| 2.6 | 掴み型と手ほどき・Tsukami kata to te hodoki/Greep kata en hand bevrijding | 3 |
| 2.7 | 基本投げ技・Kihon nage waza | 4 |
| 2.8 | 基本押さえ技・Kihon osae waza | 5 |
| 2.9 | 1段の技・Technieken 1ste dan | 5 |
| 2.10 | 和の精神・Geest van harmonie | 5 |
| 2.11 | 型・Kata (zonder wapen) | 5 |
| 2.11.1 | <small>はっほ けんかた</small> 八歩拳型・happoken kata | 5 |
| 2.11.2 | <small>つ う かた</small> 突き打ちの型・tsuki uchi no kata | 6 |
| 2.11.3 | <small>すわ わざ かた</small> 座り技の型・suwari waza no kata | 6 |
| 2.11.4 | <small>け ごほ かた</small> 蹴り五歩の型・keri goho no kata | 6 |
| 2.12 | 型・Kata (met wapen) | 6 |
| 2.13 | Extra informatie | 6 |

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 ^{い み} 入り身・irimi

TBD

2.1.2 ^{ひら} 開き・hiraki

TBD opening?

2.1.3 ^{お お い み} 大入り身・ō-irimi

TBD

2.1.4 ^ひ 引き・hiki

TBD

2.2 受身技・Ukemi waza/Valtechnieken

2.2.1 ^{まえ うけみ} 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 ^{うしろ うけみ} 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 rechtekomen 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 ^{よこ うけみ} 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 ^{まえ け} 前蹴り・mae keri

voorwaartse trap

2.3.2 まわ け 回し蹴り・mawashi keri

cirkeltrap

2.3.3 よこ け 横蹴り・yoko keri

zijwaartse trap

2.3.4 うし け 後ろ蹴り・ushiro keri

achterwaarte trap

2.3.5 うら け 裏蹴り・ura keri

achterzijde trap (hiel trap)

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

| つき 突き・Stoot | | |
|--|--|---|
| 直 つ ちよく突き choku tsuki <i>rechte stoot</i> | ひ つ 引き突き hiki tsuki <i>terugtrek-stoot</i> | こし つ 腰突き koshi tsuki <i>heup stoot</i> |
| う 打ち・Slag | | |
| じゆん う 順 打ち jyun uchi <i>onderdanige slag</i> | ひね う 捻り打ち hineri uchi <i>verdraaide inworp slag</i> | ぎゃく う 逆 打ち gyaku uchi <i>omgekeerde slag</i> |
| おもてよこめん う 表 横面打ち omote yoko men uchi <i>buitenkant zijkant gezicht slag</i> | | |
| うら う 裏 打ち ura yoko men uchi <i>achterkant zijkant gezicht slag</i> | | |

2.5 補助運動・Hojo undō/Ondersteunende beweging

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

2.6 掴み型と手ほどき・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> | |

2.7 基本投げ技・Kihon nage waza

Zie ??.

2.8 基本押さえ技・Kihon osae waza

Zie ??.

2.9 1段の技・Technieken 1ste dan

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

2.10 和の精神・Geest van harmonie

2.11 型・Kata (zonder wapen)

2.11.1 ^{はっ}_ぽ^{けん}_{かた} 八歩拳型・happoken kata

8-stappen vuist kata

2.11.2 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).

2.11.3 座り技の型・suwari waza no kata

zittende technieken kata

2.11.4 蹴り五歩の型・keri goho no kata

trap 5 stappen kata

2.12 型・Kata (met wapen)

2.13 Extra informatie