

# Musha Shugyo



INLEIDING



LESGEVERS

OEFEN -  
MOMENTEN

DOJO

DOJO  
ETIQUETTE

GRADEN

BASIS  
BEGRIPPEN

UITRUSTING



[www.mushashugyo.be](http://www.mushashugyo.be)

## INLEIDING

Onze vereniging "MUSHA SHUGYO" telt verschillende clubs en geeft Aikido, Iaido en Tai Chi trainingen in Mechelen en Elewijt (Zemst).

Het gaat om afzonderlijke en/of gezamenlijke training voor alle leeftijdscategorieën (écht van 6 tot 88!).

Onze lessen nodigen jong en oud uit tot het volgen van cursussen op het gebied van weerbaarheidstechnieken en zelfverdediging.

Wij stellen ons tot doel de beoefening te bevorderen door het creëren van mogelijkheden voor een betaalbare verdedigingsdiscipline. Tevens zijn wij een belangrijke aanbieder van professionaliteit, informatie, techniek, conditie, mentale training en Budo mentaliteit. Onze vereniging tracht kwalitatief hoogstaande beoefening mogelijk te maken.

De club kenmerkt zich door haar gezellige karakter. De beoefening vindt steeds plaats in een ontspannen familiale sfeer met respect voor de partner. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel gezinnen hun sportieve draai bij ons hebben gevonden. Concentratie en aandacht op de mat zijn echter even belangrijk en onmisbaar voor een goede Budo beoefening.

De trainingen zijn voor iedereen toegankelijk, ongeacht leeftijd, geslacht, lichaamsbouw of kracht. Beginners en gevorderden trainen en evolueren samen.

Eerste kennismakingsles is gratis. Lid- en lesgelden omvatten :

- aansluiting bij "Aikido.Vlaanderen vzw"
- aansluiting bij "FROS Amateursportfederatie, vzw"
- sportverzekering
- deelname aan stages, kampen, ...

Voor bijkomende inlichtingen ivm inschrijvingen contacteer je best Steven of Ludo op [info@mushashugyo.be](mailto:info@mushashugyo.be)

LID- EN LESGELDEN	Kids 6-14j	Jongeren 15-18j & Studenten	Volwassenen	Senioren 60+
PER 12 MAANDEN	€ 80	€ 100	€ 120	€ 80
PER 3 MAANDEN	€ 24	€ 30	€ 36	

Website: [www.mushashugyo.be](http://www.mushashugyo.be)

## LESGEVERS:

Ludo Levens  
Steven Beddegenoodts  
Tom Vanrompay  
Jan Vanrompay  
Swa Croons  
Serge Nauwelaers  
Niels De Nutte  
Karine Dutli  
Michel Boone

[ludo@mushashugyo.be](mailto:ludo@mushashugyo.be)  
[steven@mushashugyo.be](mailto:steven@mushashugyo.be)  
[tom@mushashugyo.be](mailto:tom@mushashugyo.be)  
[jan@mushashugyo.be](mailto:jan@mushashugyo.be)  
[swa@mushashugyo.be](mailto:swa@mushashugyo.be)  
[serge@mushashugyo.be](mailto:serge@mushashugyo.be)  
[niels@mushashugyo.be](mailto:niels@mushashugyo.be)  
[karine@mushashugyo.be](mailto:karine@mushashugyo.be)  
[michel@mushashugyo.be](mailto:michel@mushashugyo.be)

0475 36 36 48



INLEIDING

LESGEVERS



OEFEN -  
MOMENTEN



DOJO



DOJO  
ETIQUETTE

GRADEN

BASIS  
BEGRIPPEN

UITRUSTING



## OEFENMOMENTEN

Voor het trainingsschema van aikido (Kids, jongeren, volwassenen en senioren) en Tai-chi en Iaido verwijst ik graag naar de website:

<http://www.mushashugyo.be/home/oefenmomenten/>

## DOJO'S

Zaal Albert Merckx, Iham, Boutersemstraat 57, 2800 Mechelen.

Budohal Elewijt, Driesstraat 26, 1982 Elewijt.

Libertuscentrum De Brug, Nekkerspoelstraat 366 2800 Mechelen

## DOJO ETIQUETTE

De dojo-etiquette zoals wij die hanteren, komt voort uit oude gedragsregels waar eerbied wordt uitgedrukt in een code van beleefdheid en respect voor de andere.

Hoewel sommige van de Japanse beleefdheidsvormen in het begin misschien wat onwennig lijken, zal je ze na verloop van tijd gaan zien als een prettige manier om beleefdheid en hulpvaardigheid te tonen en zullen ze je helpen om je begrip te vergroten. Je zal de omgangsvormen gaan omarmen als iets wat vanuit je innerlijke als juist en correct wordt ervaren. Respect voor elkaar is de hoeksteen van de training.

Enkele afspraken over het betreden van de zaal, het verloop van de les, tips voor bezoekers, regels met betrekking tot hygiëne, kleding, sierraden en gsm's tot het aanspreken van de leraar (vooral (Japanse) gast leraren) en hoe je elkaar hoort te groeten vind je op [www.mushashugyo.be/dojo-etiquette/](http://www.mushashugyo.be/dojo-etiquette/)

Het is belangrijk om te weten dat de etiquette per dojo enigszins kan verschillen. Ben je nieuw in onze dojo, of ga je in een andere dojo op bezoek, dan is de beste manier: goed observeren en doen wat de mensen om je heen doen.

## GRADEN:

Volgens de Japanse traditie der krijgskunsten, dient een aikidoleerling 6 stadia (Kyu) te doorlopen, alvorens hij de zwarte gordel kan dragen.

Vanzelfsprekend is uw geestelijke ontwikkeling niet te meten in graden en zou het absurd zijn die te evalueren bij een proefaflegging.

Een graad is geen trofee of medaille (omdat de leraar niet evalueert op basis van de acrobatische prestatie). De graad krijgt pas waarde door appreciatie van de leraar en de andere leerlingen.

Je krijgt “promotie” als de bekwaamheid en maturiteit zijn verworven, om de aanvullende verantwoordelijkheden op te nemen in de Dojo.

Als de leerling een graad aanvaardt, dan verklaart hij de bijbehorende verantwoordelijkheden op zich te nemen.

Omdat de waarde van een graad in verhouding staat met de veeleisendheid van de examinerator, zijn graden in principe niet overdraagbaar naar een andere dojo.

Examens zijn er om u een “kapstok” te bieden om al wat je leert te omkaderen, maar bij ons zijn ze vrijblijvend.

Om het brede scala aan technieken en interesses aan bod te laten komen hebben uw lesgevers een tweeledig gradensysteem ontwikkeld.

Eén volgt de didactische lijn van de 6 budo graden voor kids en jongeren met de gekleurde banden (wit-geel-oranje-groen-blauw-bruin).

De ander volgt de opbouw zoals voorgesteld door het So Honbu Dojo (Tokyo). (6 kyu graden met witte band en dan graden met zwarte band)

U kan dit het programma eenvoudig nalezen in Tamura's eerste boek (in onze Bib), maar we hebben het voor u samengevat op

[www.mushashugyo.be/wp-content/uploads/2017/01/kyugraden.pdf](http://www.mushashugyo.be/wp-content/uploads/2017/01/kyugraden.pdf)

## ENKELE BASISBEGRIPPEN

Ai	合	harmonie
Ki	気	levensenergie, innerlijke kracht
Do	道	de weg, methode
Kokyu		ademhalingskracht
Uke		degene die de techniek ontvangt
Tori, nage		werper, degene die de techniek maakt
Ma ai	間 合い	ruimte, interval + gelijkschakelen; basisafstand
Kuzushi	崩し	breken, naar beneden halen; evenwicht storen
Seiza		zittende positie
Mai ukemi	前 受身	voorwaarts + ukemi ;voorwaartse val
Ushiro ukemi	後ろ 受身	achterwaarts + ukemi ;achterwaartse val
Tai sabaki		lichaamsbeweging, basis van technieken
Irimi		ingående beweging, instappen
Tenkan		draaiende beweging, wegdraaiend
Dojo	道場	trainingsplaats voor krijgskunsten
Tatami	畳	mat
Onegaishimasu		ik verzoek u (vb begin vd les of oefening)
Domo arigato gozai mashita		dank je/dank u wel (vb eind vd oefening of les)



INLEIDING

LESGEVERS

OEFEN -  
MOMENTEN

DOJO

DOJO

ETIQUETTE



GRADEN



BASIS  
BEGRIPPEN

UITRUSTING





## UITRUSTING:

KeikoGi (Do-Gi 道着):

Het is niet nodig om tijdens de kennismakingsles(sen) een Do-gi te dragen; een trainingspak volstaat.

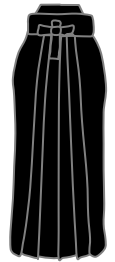
Een witte Do-gi (Aikido, keikogi /Iaido, uwagi) is wel vereist daarna.



Hakama: (袴)

Voor de beoefening van Iaido is een hakama noodzakelijk (om de zwaardschede te kunnen bevestigen maar ook omdat er bij een iaido-gi geen broek zit)

Voor Aikido beoefening is het dragen van een hakama pas gebruikelijk vanaf 3de kyu (groene gordel) of zelfs later.



Obi (帯)(gordel).

De witte band wordt gebruikelijk met de Do-gi meegeleverd.

Kinderen krijgen hun gekleurde gordel na geslaagd examen van de club. Volwassenen dragen gebruikelijk steeds een witte (of zwarte) band



Zori (草履) (sandalen).

Van de kleedkamer naar de mat draagt men pantoffels. Op de mat staat men blootsvoets.

Gewoonlijk verkiest men "Japanse pantoffels" of Zori.



Wapens: "het bestek" .

Bokkèn (木劍)(de nadruk ligt op de "è")

Jo (杖)

Tanto (短刀)

De club stelt gratis wapens ter beschikking voor beginners zodat de wapens niet hoeven aangeschaft te worden in het eerste jaar.

Geleidelijk aan groeit de interesse en uiteindelijk wil je er zelf.

De club verkoopt ook wapens aan zijn leden tegen kostprijs.

Ook om Iaido te beoefenen stelt de club bokkens en de bijbehorende saya (schede) ter beschikking van diegenen die (nog) geen iaito (niet-scherp Japans zwaard) hebben.

