



Snelle gids door de les



Technisch programma
Groep 1



Technisch programma
Groep 2



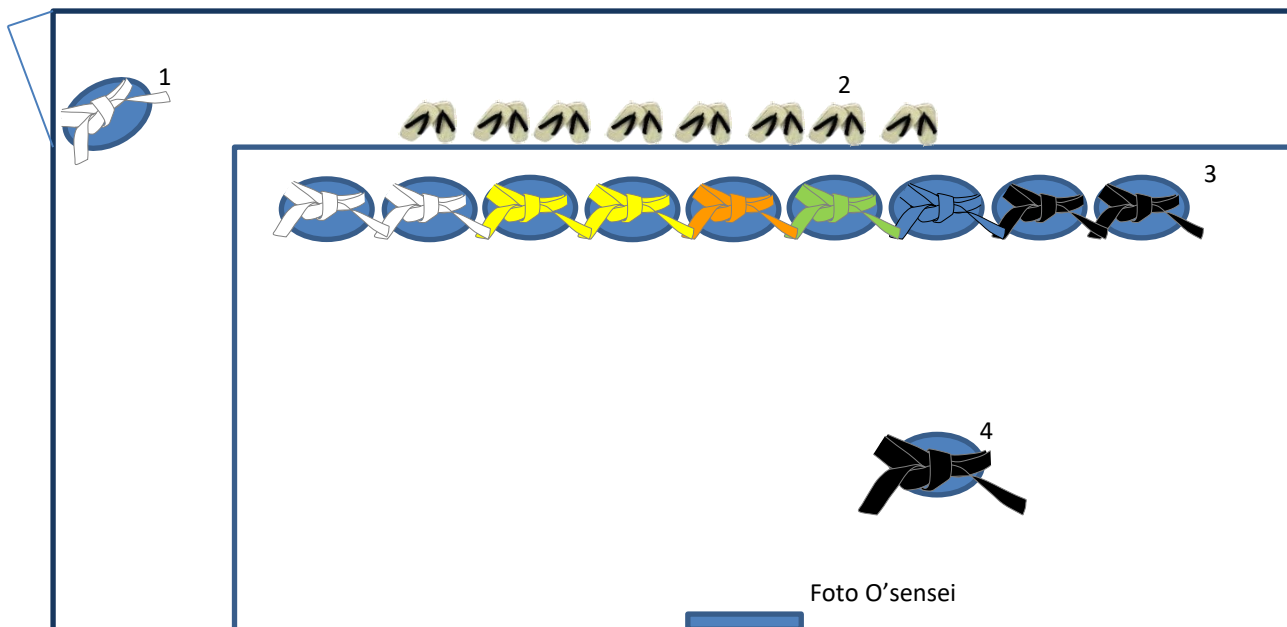
Dojo-etiquette en
woordenlijst



Activiteitenkalender
en informatiekanalen

合氣道





Welkom bij musha shugyo vzw! Blij dat je besluit om uit te proberen! Hopelijk vind je het net als wij superleuk! Met deze snelle gids helpen we je alvast door je eerste les,

1. Als je binnen komt in de lesruimte (de dojo) buig je naar de foto die vanvoor op de mat staat. Op die foto staat de stichter van aikido, Morihei Ueshiba (O'sensei).
2. Voor je de mat opkomt doe je je pantoffels uit. Daarna buig je nog eens naar de foto.
3. De les zal je samen met je leraar (sensei) openen (Onegai shimasu). Daarvoor ga je op volgorde zitten, de nieuwste leerlingen het dichtste bij de deur, de meest ervaren leerlingen aan de andere kant.
4. Je leraar zit tussen jullie en de foto van de stichter. Na de opwarming zal hij of zij een oefening voordoen. Als de uitleg gedaan is, groet je naar *sensei* en kies je een partner om mee te trainen. Je buigt naar elkaar aan het begin van de oefening, en ook wanneer de *sensei* de oefening stopt om een volgende oefening voor te doen.
5. Aan einde van de les ga je terug op volgorde zitten (Domo arigato gozai mashita). Als *sensei* zegt dat je mag rechtstaan, buig je nog een keer naar de foto en mag je je pantoffels aandoen.
6. Voor je de zaal verlaat buig je nog een laatste keer.

Tot de volgende keer!



Wat heb je nodig?



Technisch programma groep 1

Witte gordel:

- Basis dojo etiquette
- tot tien tellen in het Japans
- met zori naar de tatami komen.

Gele gordel:

- Tai sabaki
- shiko
- aanvallen:
 - shomen uchi.

Oranje gordel:

- Kamai (migi, hidari)
- groeten (binnenkomen, mat betreden, in seiza met achterwerk op de hiel)
- opstarten van een oefening
- gordel knopen
- zitten en rechtstaan
- aanvallen:
 - yokomen uchi
 - kosa dori, katate dori.



Rode gordel:

- Ukemi waza (mae, ushiro)
- aanvallen:
 - chudan tsuki
 - kata dori
 - shomen uchi (boken).

Groene gordel:

- Verschil omote-ura
- welke technieken worden voor kosa dori aangegeven met de handpalm naar beneden, en welke met de handpalm naar boven?

- ukemi waza (zenjo ukemi)
- shiko (tai sabaki)
- aanvallen:
 - Yokomen uchi (jo)
 - Ryote dori
 - Morote dori.

Blauwe gordel:

- Kosa dori:
 - Ikkyo
 - Sankyo
 - Irimi nage (omote/ura)
- Shomen uchi:
 - Irimi nage (idem).

Onze club hanteert een drieledig gradensysteem. Groep 1 en groep 2 krijgen kleurengordels en de volwassenen dragen enkel wit en zwart.

Technisch programma groep 2

KEEP CALM AND PRACTICE AIKIDO

Gele gordel (10^e kyu)

- ✓ Shiko: mae en ushiro
- ✓ Ukemi: mae en ushiro (hoge stand)
- ✓ Rechtstaan/zitten
- ✓ Kamae met check
- ✓ Dojo etiquette

Oranje gordel (9^e kyu)

- ✓ Suwari waza
 - ✓ Kokyu ho
- ✓ Tachi waza
 - ✓ Shomen uchi (ikkyo, kote gaeshi)
 - ✓ Katate dori (tenchi nage)



Groene gordel (8^e kyu)

- ✓ Hanmi handachi waza
 - ✓ Kokyu nage
- ✓ Tachi waza
 - ✓ Shomen uchi/ Chudan tsuki (irimi nage)
 - ✓ Yokomen uchi (shiho nage, ude kime nage)
 - ✓ Katate dori (3^e punt)
- ✓ Boken
 - ✓ Shomen uchi en verdediging

Blauwe gordel (7^e kyu)

- ✓ Suwari waza
 - ✓ Shomen uchi (ikkyo)
- ✓ Tachi waza
 - ✓ Kosa dori (ikkyo, sankyo)
 - ✓ Shomen uchi/Chudan tsuki (tai sabaki)
- ✓ Boken vs boken
- ✓ Jo
 - ✓ Kata 31 (eerste 12)

Bruine gordel

- ✓ Zelfde programma als 6^e kyu, de eerste gordel van de volwassenen

Dojo-etiquette - Fairplay

Groeten

- ✓ Bij het begin en einde van de les, ook bij een uitleg van sensei zit je allemaal aan de rand van de mat in *seiza*. Liggen of tegen de muur leunen mag je niet doen.
- ✓ Nadat sensei een oefening heeft getoond, kiest de *uke* van sensei eerst een partner, daarna kies jezelf zo snel mogelijk iemand. Probeer met zoveel mogelijk verschillende partners te trainen!
- ✓ Wanneer sensei de oefening stopt, werk je je oefening af en ga je **zo snel mogelijk** terug zitten.

Trainingsgeest

- ✓ De dojo wordt met eerbied betreden.
- ✓ Wanneer je binnenkomt, groet je de *kamiza* (waar de foto van de stichter hangt).
- ✓ Zit klaar voor de les begint. Als je te laat bent, ga dan in *seiza* zitten aan de rand van de mat. Als sensei toont dat hij/zij je gezien heeft, kan je meedoen.
- ✓ Tijdens het groeten van de foto is het **absoluut stil** in de zaal.
- ✓ Tijdens de les ben je zo rustig mogelijk, wat niet wil zeggen dat je je niet mag amuseren. Oefen wel altijd de techniek die sensei voordoet, geen andere.
- ✓ Als sensei een oefening voordoet is het stil in de zaal.
- ✓ Je mag de mat tijdens de les niet verlaten zonder toestemming van sensei.
- ✓ Bij de start van een nieuwe oefening is *senpai* degene die als *tori* begint



Woordenlijst

- Dojo: trainingsplaats
- Kamiza: muur waartegen de afbeelding van O'Sensei hangt
- Seiza: houding zittend op de knieën
- Senpai/kohai: de meer/minder ervaren leerling
- Zori: slippers
- Dogi: aikido trainingspak

Hygiëne

- ✓ Je *dogi* moet **schoon en fris** zijn, jijzelf natuurlijk ook.
- ✓ Onder je *dogi* mag je een wit tshirt dragen.
- ✓ Je loopt buiten de mat op slippers, niet op blote voeten.
- ✓ Hou je nagels aan handen en voeten kort, zo kan je veilig oefenen.
- ✓ Lang haar bind je samen, of je kan het vlechten.
- ✓ Kleedt je om in je *dogi* in de kleedkamer. Je pak hoort bij je aikidoles. Het is niet de bedoeling om het thuis al te dragen, of erin naar huis te gaan na de training.



Woordenlijst

Aanvallen

- ✓ Shomen uchi: slag recht naar het hoofd
- ✓ Yokomen uchi: schuine slag naar het hoofd
- ✓ Tsuki: vuistslag
- ✓ Katate dori: pols vastnemen
- ✓ Kosa dori: gekruisd pols vastnemen
- ✓ Kata dori: schouder vastnemen
- ✓ Uchiro ryote dori: langs achteren twee polsen vastnemen

Verdediging

- ✓ Ikkyo, nikkyo, sankyo: 1^e, 2^e, 3^e klem
- ✓ Irimi nage: inkomende worp
- ✓ Shiho nage: vier richtingenworp
- ✓ Kote gaeshi: pols draaiing
- ✓ Kokyu nage: werptechnieken
- ✓ Tenchi nage: hemel en aarde worp
- ✓ Ude kime nage: armklem worp



Tot tien tellen

- ✓ Een: ichi
- ✓ Twee: ni
- ✓ Drie: san
- ✓ Vier: chi
- ✓ Vijf: go
- ✓ Zes: roku
- ✓ Zeven: sichi
- ✓ Acht: hachi
- ✓ Negen: kyu
- ✓ Tien: ju

Andere

- ✓ Kamae: houding
- ✓ Migi, hidari: rechts, links
- ✓ Ukemi: rol
- ✓ Mae, ushiro: voorwaarts, achterwaarts
- ✓ Tai sabaki: lichaamsdraaiing
- ✓ Omote, ura: voorkant, achterkant

Dinsdag (Budohal)

✓ 19-20u groep 1 en 2

Vrijdag (Iham)

✓ 18-19u groep 1

✓ 19-20u10 groep 2



Groep 1

Ludo Levens

2^e dan

ludo@aikido.vlaanderen

Michel Boone

Sven Geens



Groep 2

Niels De Nutte

2^e dan

niels@aikido.vlaanderen

Milan Biestman

Yoni Beddegenoodts

Algemene informatie

info@mushashugyo.be

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