



TOBU CHIKU AIKIKAI AALST

Lid van de Vlaamse Aikido Vereniging

Erkend door

Aikikai Foundation in Tokyo

IAF, EAF en BOIC

Brochure voor dojo-leden

versie 2021

Aikido meer dan een krijgskunst ...

[Indexpagina van Tobu Chiku Aikikai Aalst \(aikidoaalst.be\)](http://aikidoaalst.be)

DOJO

Sporthal Schotte Aalst	maandag	:	20u – 22u	+ 14 jaar
Kapellekensbaan 8	donderdag	:	20u – 21u	- 14 jaar & basis
9320 Erembodegem	donderdag	:	21u – 22u	+ 14 jaar

DOJOLEIDING

Ulrich D'haese

6^{de} Dan Aikikai

Shido-in

Trainer A – Vlaamse Trainerschool

0474/217073

ulrichdhaese@hotmail.com

ONZE ANDERE TRAINERS – YUDANSHA AIKIKAI

Jean-Pierre Lievrard Marc Roeland Karel De Lepeleer



WELKOM IN ONZE CLUB



Wens je kennis te maken met Aikido bij Tobu Chiku Aikikai in AALST ?

Dat kan !

De eerste twee kennismakingslessen zijn steeds gratis.

Om onmiddellijk deel te nemen volstaat losse kledij ; een training bijvoorbeeld.

Dus als je interesse hebt kom dan gewoon langs ; doen !

Zoek je meer informatie over onze Aikidoclub in het algemeen ?

Surf naar [Indexpagina van Tobu Chiku Aikikai Aalst \(aikidoaalst.be\)](http://aikidoaalst.be)

Via het menu zal je daar waarschijnlijk vinden wat je zoekt



Aikido is meer dan een krijgskunst ...

Wat is Aikido?

Aikido is een Japanse krijgskunst die ontwikkeld werd door O-sensei Morihei Ueshiba, in het begin van de 20e eeuw. Hiervoor bestudeerde de stichter zijn hele leven lang vele oude krijgskunsten, en ook de Japanse filosofie en religie, in het bijzonder de leer van de Omoto-Kyo beweging.

Zijn inzichten en ongeëvenaarde vaardigheden leidden ertoe dat hij in de tweede helft van zijn leven vorm gaf aan een krijgskunst die hij "Aikido" noemde, vrij vertaald "de weg van de harmonie".

Tot voor de tweede wereldoorlog werd aikido voorbehouden aan deskundigen in budo, adel, hogere officieren en andere vooraanstaanden. Na afloop van de oorlog besliste Morihei Ueshiba aikido open te stellen voor het grote publiek. Vanaf de jaren zestig verspreidden zijn leerlingen zich over de hele wereld en werd aikido ook voor Europeanen toegankelijk.

De training in aikido verschilt van die in andere Japanse krijgskunsten. Niet alleen kan men de unieke bewegingen en technieken van deze kunst doorgronden, maar ook de diepere filosofie erachter. Deze filosofie leert om de geest te ontwikkelen, het karakter te sterken en om in harmonie te leven. De weg ('do') van aiki is een weg naar grotere zelfkennis en zelfbeheersing, evenals een weg naar spirituele groei. In dit opzicht zijn krijgskunst en zelfverdediging niet het doel, maar een middel om te komen tot een hoger bewustzijnsniveau. Naast het ontwikkelen van typische sportieve elementen zoals snelheid, timing, souplesse en uithoudingsvermogen leert men het correcte gebruik van de fysieke energie in de aikidobewegingen. Harmonie van lichaam en geest ('ai') ontstaat geleidelijk door oefening.

In de door O-sensei ontworpen training vindt men vele elementen terug uit de oude Japanse samenleving, die gekenmerkt werd door de klasse van de samoerai: begroetingsceremonieën, het dragen van de broekrok of hakama, het trainen op de knieën, de zwaardtechnieken, ...

In aikido komen vele trainingsvormen aan bod. Hoofdzakelijk zijn dit diverse oefenvormen tegen één of meerdere al dan niet gewapende tegenstrevers. Er wordt ook geoefend met een houten zwaard (bokken), een houten stok (jo) en een houten dolk (tanto). Deze wapens worden gebruikt omdat zij efficiënt zijn en bovendien een bijzondere didactische waarde hebben in het leerproces van een krijgskunst. Na meerdere jaren van studie in deze trainingsvormen zal men stilaan een hogere kracht

(ki-energie) ontwikkelen, waardoor het mogelijk wordt om verschillende fysiek sterkere tegenstrevers terzelfder tijd uit te schakelen.

Het voornaamste element in aikido is dan ook niet de spierkracht, maar wel kokyu ryoku of de kracht van de ademhaling. De kokyu training versterkt de persoonlijkheid en laat toe de Ki-energie doeltreffend te gebruiken. In aikido is kokyu ryoku de basis van meesterschap.

Opvallend bij aikido is ook de cirkelvormigheid van vele bewegingen, waardoor de kracht die de tegenstrever bij de aanval gebruikt, geassimileerd wordt en tegen hem kan worden aangewend. De tegenstrever wordt onder controle gehouden door gericht druk uit te oefenen op gewrichten of zenuwpunten of wordt geworpen door middel van kokyu ryoku.

Aikido is niet enkel een efficiënte krijgskunst; het is ook een manier om het lichaam in goede conditie te houden en een leven lang gezond te blijven, niet alleen door gezonde beweging, maar ook via methoden die in het Oosten sinds eeuwen aangewend worden om het lichaam in goede conditie te houden.

De trainingen zijn voor iedereen toegankelijk, onafhankelijk van leeftijd, geslacht, lichaamsbouw of kracht. Er wordt gewerkt met respect voor de partner en voor het eigen lichaam. Beginnelingen en gevorderden trainen en evolueren samen. Aikido kent geen competitie of wedstrijdvorm.

Onthoud goed dat het doel in aikido niet het zich leren verdedigen is. Dat is slechts het resultaat. Het doel is de training op zich, het bewandelen van de weg van aiki, eenmaking van lichaam, geest en ziel, om zich aldus beter te kunnen aanpassen en te kunnen overleven in de samenleving en spiritueel te groeien. "Het moeilijkste is niet de andere, doch zichzelf te overwinnen."

Maar en dit is er eentje uit de oude doos :

Alleen wie aikido beoefent, kan er de ware betekenis van ervaren! Aan een beginnend Aikidobeoefenaar uitleggen wat Aikido is, is heel moeilijk. Maar hem een lijst bezorgen met de meest gebruikte Japanse benamingen en met een beetje uitleg erbij, vinden wij al beter dan helemaal niets. Daar gaan wij dus...

Als je bij ons naar de les komt, dan kom je rustig en aandachtig de DOJO = oefenplaats binnen, nadat je, uit respect voor die oefenruimte, eerst de groet = REI gebracht hebt. Vooraan in de dojo zie je de KAMIZA = ereplaats, waar wij ter nagedachtenis van de

stichter en O-SENSEI = grootmeester MORIHEI UESHIBA, zijn foto ophangen. Als de sfeer je bevalt en je voelt je blij, dan zit je goed.

Voordat de oefening begint, leggen wij allemaal samen de TATAMI = matten open, brengen wij onze KEIKO-GI = oefenkledij, OBI = gordel en eventueel onze HAKAMA = broekrok in orde en stappen op de tatami. Wij groeten rechtopstaand = RITSU REI of zittend = ZA REI naar de kamiza. Dan gaan wij op een rij op de knieën zitten = SEIZA. YUDANSHA = houders van een DAN = meestergraad, zitten meestal rechts en daarnaast zitten de houders van een KYU = beginnergraad. Wij onthouden dat wij altijd leerlingen blijven. Vooraan zit de SENSEI = leraar.

Eerst gaan wij ons ontspannen of "ledig maken", opdat wij de les goed in ons zouden kunnen opnemen. Wij concentreren ons op onze ademhaling en mediteren = MOKUSO. Als de sensei het teken geeft, groeten wij, nog steeds zittend, eerst naar de kamiza en dan naar de sensei. Met de volgende woorden vragen wij of hij ons wil helpen: "O NEGAI SHIMASU". Door het toepassen van deze "ceremonie" krijgen wij van meet af aan de kans om onze persoonlijke (geestelijke en lichamelijke) houding te tonen en te verbeteren. Die houding = SHISEI is in Aikido van fundamenteel belang.

Dan beginnen wij de opwarmingsoefeningen = TAI SO. Wij leren ademhalingstechnieken (KOKYU); zij zijn zeer belangrijk in aikido. Wij leren vallen = UKEMI, zowel voorwaarts = MAE UKEMI als achterwaarts = USHIRO UKEMI. Wij oefenen alleen = TANDOKU DOSA en met twee = SO TAI DOSA. En dan beginnen wij aan de aikidotechnieken. Het zijn elkaar aanvullende aanvals- en verdedigingstechnieken en toch vormen zij de basis van wat aikido uiteindelijk kan worden: EENHEID TUSSEN LICHAAM EN GEEST, zowel binnen als buiten het gevecht.

Verveel je je nog niet? Geduld en doorzetting zijn onmisbare eigenschappen van een aikidoka! Nadat de sensei de oefening voorgedaan en toegelicht heeft, zullen SHITE of TORI = verdediger ("diegene die uitvoert") en UKE = aanvaller ("diegene die ontvangt") elkaar groeten als blijk van wederzijds respect en zich wijden aan de voortdurende studie van de vele technieken en principes van aikido. Het kan om ongewapende oefeningen gaan, maar wij gebruiken ook de BOKKEN = houten zwaard, de JO = halflange houten stok en de TANTO = houten dolk. Dat doen wij nochtans hoofdzakelijk om onze houding, onze lichaamsbeweging = TAI SABAKI, onze afstand = MA, het ontmoetingspunt = MAAI en onze reactiesnelheid te verbeteren. Zo zullen wij IRIMI = instappend en TENKAN = draaiend leren bewegen, in MIGI = rechter of in HIDARI = linker KAMAE = houding, AIHAMMI = gelijk of GYAKU HAMMI = tegenovergesteld, OMOTE = voorlangs of URA = achter.

De voornaamste aanvalsvormen en verdedigingstechnieken zetten wij hierna voor jou op een rijtje. En maak je geen zorgen: het IS Japans, maar je leert het sneller dan je denkt! En ook nog dit: ga er steeds van uit dat je positieve = YANG krachten moet leren

aanvullen met negatieve = YING, totdat je uiteindelijk één vloeiende beweging overhoudt. Pas dan zal je eenheid bereikt hebben.

Zo! Wellicht ben je nu wel een beetje overdonderd, maar je leert al die dingen natuurlijk niet in één keer. En bovendien zitten er aardig wat gevorderde technieken tussen. Wij beginnen steeds weer bij het begin! En waarom wij de Japanse benamingen gebruiken: gewoon opdat alle aikidoka van de hele wereld “dezelfde taal zouden spreken” op de tatami.

Als de les gedaan is, dan danken wij de sensei: “DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA” en dankt hij ons voor de aandacht. Naar wat er nog zoal gebeurt, daar moet je maar eens goed naar kijken. En als je de uitstraling van toffe dingen ziet, dan zitten we op de goede golflengte: de golflengte van AIKIDO

“Aikido”, nog eens uitgelegd :

“De Weg van harmonie”, “De Weg van Liefde”, “De Weg van Geestelijke Kracht”, “De Kunst van het geen weerstand bieden”... Vele betekenissen worden er aan gegeven. De term Aikido is in ieder geval sterk geladen met het gevoel dat de stichter, O-sensei Morihei Ueshiba, eraan verbonden heeft: een gevoel gegroeid uit zijn geestelijke ontplooiing waarvan hij een belangrijk aspect omschreef als “Aiki”.

Louter op taalkundig vlak even toelichten misschien :

“Ai Ki Do”

bevat drie begrippen die elk door hun eigen kanji (Japans letterteken) worden voorgesteld. “Ai” betekent “ontmoeten” of “passen”, “Ki” staat voor “geest” of “energie” en “Do” betekent “weg”.

De in Japan gebruikte kanji zijn van Chinese oorsprong, maar ze hebben in Japan een nieuwe uitspraak gekregen. De Chinese uitspraak van de meeste kanji werd behouden, waardoor een kanji dus meerdere leeswijzen heeft: Japanse en Chinese. De Japanse uitspraak noemt men “kun-reading”; de Chinese “on-reading”. De manier van lezen, evenals de betekenis, is afhankelijk van de context en van de woorden die de kanji omgeven binnen eenzelfde zin of paragraaf.

AI

Op Japanse wijze kan deze kanji op drie manieren worden gelezen: “a-”, “ai” of “awa-”. De oorspronkelijke Chinese leeswijze of on-reading is “ka”, “ga”

of “go”, en er worden vele betekenissen aan gegeven: passend, ontmoeting, combineren, samenkomen, samenbrengen. Het afgeleide werkwoord is “Au” (uitgesproken “a-oe”), hetgeen “passen” betekent. Voorafgegaan door een lijdend voorwerp betekent “...au”: “samen iets doen”, “tezamen iets uitvoeren”. Voorafgegaan door het werkwoord “kennen” (“shiru”) betekent “shiri-au”: elkaar leren kennen. In de Japanse taal wordt het woord “ai” gebruikt in nog vele andere betekenissen. In die gevallen zal diezelfde “ai” op een totaal verschillende manier worden geschreven. Voorbeelden zijn “ai” in de betekenis van “liefde”, “figuur”, “aangezicht” of “pathos”; niet te verwarren met “ai” zoals in “aikido”! In aikido staat “ai” voor het samen uitvoeren, ontmoeten, samen zoeken, elkaar ontmoeten en zoeken naar?

KI

In Japan leest men deze kanji als “ki”, “-gi”, “ke” of “-ge”. Het staat voor geest, anima, universele energie, lucht, atmosfeer. Ki is ‘iets’ dat overal aanwezig is, maar dat niet gemakkelijk met woorden kan worden omschreven. Er bestaat dan ook geen letterlijke vertaling. In de eerste plaats moet men ki leren aanvoelen, zonet kan het onmogelijk begrepen worden. Om te verduidelijken enkele voorbeelden van samengestelde woorden waarin de kanji ki wordt gebruikt: –Kimochi: gevoel, humeur; Kiai: schreeuw, geroep, wilskracht; Kisho: karaktertrek; Kizuku: gewaarworden; Kibun: geestestoestand; Kiatsu: luchtdruk; Kiko: klimaat; Kitai: gas, gasvormig lichaam; Ki no iru: ingaan van ki: behagen; Ki no suru: ki doen: zich bezorgd maken; Byoki: een zieke ki hebben: ziek zijn; Kichigai: een verschillende ki hebben: gek zijn; Denki: elektrische ki: elektriciteit; oorspronkelijk zou het woord ki betekend hebben: de geest en de kracht die vrijkomt bij het koken van rijst. Het zou dezelfde kracht zijn waaruit het hele universum, de kosmos, is opgebouwd en die onzichtbaar werkt om het leven te laten ontspruiten en tot bloei komen. Het heet dat het ontvangen van ki de essentie van alle leven is. Fysische bestanddelen kunnen pas ‘leven’ vormen, wanneer zij ki bezitten en wanneer er een wisselwerking is tussen de eigen ki en de universele ki hoe vitaler het leven wordt.

DO

De Japanse leeswijze: “michi”; Chinese leeswijze: “do”. Als betekenis van “do” noteert men: hoe, de weg, de manier waarop, pad, laan, straat, afstand, middel, taak, moraal, kunst, reden, district, de weg van de mens, ... Do is de weg die we allen gaan. Het is aan ieder van ons om te zoeken naar de beste weg; de weg die leidt tot het gekozen doel.

Samen maakt dat

AIKIDO

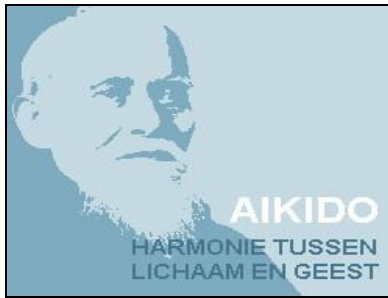
Letterlijk beschouwd kan aikido bijgevolg worden vertaald als: “De Weg van eenwording met Ki”, of gewoon “De Weg van **Aiki**”. In diverse traditionele budo is “aiki” een technische term die betekent dat tegenstrevers in een gevechtssituatie komen waarbij zij eenzelfde hoeveelheid kracht (of geen kracht) toepassen; een situatie waarbij ze dus in een gelijke situatie komen te staan. Technisch wordt dan gezegd dat een dergelijke situatie vermeden moet worden, omdat je dan niet in een voordelige situatie bent.

In diverse geschriften is terug te vinden dat O-sensei Morihei Ueshiba, stichter van aikido, de term “ai” een speciale betekenis gaf: “liefde”.

“Aiki is niet de kunst een tegenstander te vernietigen. Het is de weg van harmonisering van de wereld, zodat de mensheid één geheel kan worden.”

In aikido proberen we naast de innerlijke ook uiterlijke aspecten te ontwikkelen. Uiterlijk zijn er de aikidotechnieken die een efficiënt verdedigingsmiddel kunnen zijn.

合気道



DE STICHTER, O SENSEI MORIHEI UESHIBA

Morihei Ueshiba wordt voor zijn ontwikkeling van Aikido, voor zijn unieke Aikido-technieken en voor zijn diepe spirituele inzichten in de natuur en in het universum, als één van 's werelds grootste krijgskunstenars beschouwd. Zijn aikido was overigens ontwikkeld om veel meer te zijn dan nog maar eens een krijgskunst; het moest een holistische benadering van het leven in zijn vele aspecten zijn; en naast een krijgskunst, een discipline die moet leiden naar oprechtheid, goedheid en schoonheid.

Morihei Ueshiba is geboren in Tanabe in Japan op 14 december 1883. Hij was de zoon van een landbouwer en gerespecteerd lid van het lokale bestuur; zijn moeder stamde af van de Japanse adel. Je kan er op het internet meer over vinden. Wij sommen slechts enkele belangrijke momenten uit zijn bewogen leven op :

- 1890 : eerste contacten met het **Boeddhisme** en met de leer van **Confusius**
- : zwem- en **sumo**training
- Middelbare school en nadien tewerkstelling bij het Kadaster tot 1902
- 1902 : Sociaal engagement in de lokale maatschappij en in de lokale politiek
- : Tewerkstelling als bediende en vestiging als zelfstandig handelaar
- Start van zijn lange, doorgedreven budo-praktijk (**jujutsu** en **kenjutsu**)
- "King of Soldiers" 37^{ste} regiment / Osaka om zijn **bajonetwerk** en karakter
- 1904 : Frontervaring in de Japans-Russische oorlog
- : Beoefening van Yagyu-ryu **jujutsu** en Kodokan-**judo**
- Stichting van een leefgemeenschap op het eiland Hokkaido (° Sugano)
- Ontmoeting met **Sokaku Takeda** van Daito ryu **jujutsu**
- 1919 : Ontmoeting met **Onisaburo Degushi**, spiritueel leider van de **Omoto-kyo**

- : Samenbrenging van **spiritualiteit en krijgskunst** en studie van **Kotodama**
- 1922 : Ontwikkeling van **Aiki-bujutsu** in de Ueshiba-ryu aiki-bujutsu
- 1924 : Betrokkenheid in het "Groot Mongools avontuur" en terdoodveroordeling ...
Arbeid op de Tennodaira boerderij
Beoefening van Sojutsu (**speertechnieken**), **zwaardtechnieken** en **jujutsu**
- 1925 : krachtmeting met een Kendo-meester / evolutie van zijn kunst tot **Aiki-budo**
- 1930 : bezoek van **Jigoro Kano**(stichter Judo) die Aiki-budo het ideale budo noemde
- 1931 : opening van de "hell dojo" Kobukan in Wakamatsu-cho
- : **Kendotraining**; vertrek naar Iwama en bouw van het "Aiki Shrine"
- 1942 : omdopen van zijn krijgskunst tot "**AIKIDO**", de weg naar harmonie en liefde
- 1954 : vestiging Aikido-hoofdkwartier Aikikai Foundation Aikido Hombu Dojo in Tokyo
- 1960 : zeer opmerkelijke demonstratie van "**The Essence of Aikido**" en
Uitreiking van de Shijuhosho Award aan O Sensei door de Japanse Keizer
- 1961 : bezoek aan Hawaii Aikikai, mijlpaal in de wereldwijde verspreiding van Aikido
- 1967 : afwerking van de huidige Hombu Dojo in Tokyo
- 1968 : laatste publieke Aikido-demonstratie door O Sensei Morihei Ueshiba
- 1969 : 26 april 5 PM: O Sensei overleed vreedzaam op 86-jarige leeftijd

Onze Dojo

道_{Do}

Do staat voor de weg, het middel. Dit kan letterlijk zijn, maar ook symbolisch of filosofisch zoals in de weg van de mensheid, de weg van de samoerai, de weg van de kunstenaar,... 'Do' is de oorspronkelijke Chinese uitspraak; de toegevoegde Japanse uitspraak is 'Michi'.

場_{Jo}

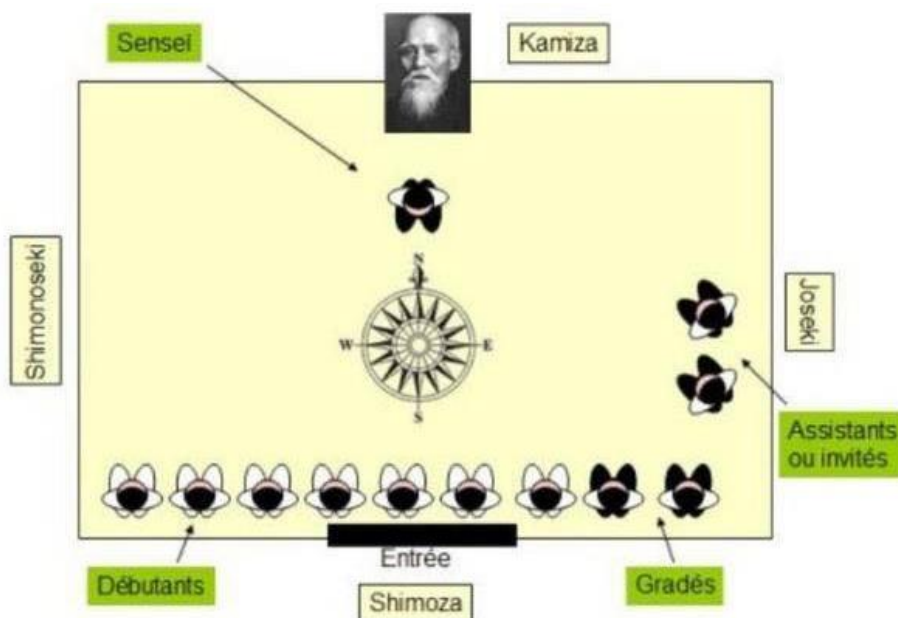
Jo is 'plaats' of 'site'. 'Jo' is de oorspronkelijke Chinese leeswijze. De Japanse is 'ba'.

道場_{Dojo}

Letterlijk 'plaats van de weg' is de dojo oorspronkelijk de plaats waar de weg van Boeddha of het Boeddhisme beoefend werd. Later werd deze naam gebruikt om de oefenzaal aan te duiden waar de samoerai zich oefenden, maar het is meer dan enkel een trainingszaal. Het is tegelijkertijd een heilige ruimte en een oefenzaal.

Het oorspronkelijke religieuze karakter van de dojo wordt vandaag nog steeds gesymboliseerd door de aanwezigheid van een kamiza of shinzen. Het is een altaar dat opgedragen is aan de goden of de overleden voorgangers. Hier plaatsen we de foto van O-sensei met een gevoel van respect voor wat hij ons nagelaten heeft.

Het spirituele aspect van de dojo ligt erin dat we naar de dojo budo komen beoefenen; we zoeken lichamelijke en geestelijke zuivering om onze persoonlijkheid te ontwikkelen, onze kennis te vergroten, onze grenzen te verleggen en capaciteiten te vergroten, onze geest te zuiveren en onze geestkracht hierdoor te vergroten.



... en hoe het er daar aan toe gaat

Doorgaans gaan de aikidotrainingen door in een oefenplaats die “dojo” wordt genoemd. Letterlijk betekent “dojo” “de plaats van de Weg”, oorspronkelijk de Weg van Boeddha. Met de krijgerkaste in Japan is het gebruik van het woord overgegaan naar “de Weg van Bu” of de Weg van de krijger. De aikido dojo is met andere woorden de plaats waar men oefent om de weg van **Aiki** te bewandelen. De dojo is de trainingszaal van aikido; ze verschilt grondig van een gewoon gymlokaal.

Het beoefenen zoals dat in de dojo gebeurt, wordt in het Japans voorgesteld door “shugyo”. **Shugyo** bestaat uit twee kanji: shu en gyo. Shu betekent leren en wordt voorgesteld door een combinatie van twee elementen: “wit” en “vleugels”. Dit stelt m.a.w. de voortdurende herhaling voor, net zoals de herhaling die nodig is om te kunnen vliegen. Bij een vogel in de vlucht ziet men afwisselend wit, telkens wanneer de vogel zijn vleugels opslaat. Dit geeft een beeld van de herhaling die nodig is om de perfectie te bereiken. Het wit vertegenwoordigt hierin bovendien de zuiverheid van hetgeen men wil bereiken.

Het gedrag in de dojo is dan ook niet hetzelfde dan het gedrag in een gewone gymzaal. We komen naar de dojo om aan onszelf te werken, om ons te vervolmaken en te perfectioneren, door middel van voortdurende studie, herhaling, polijsten, oefening,... Het is de weg van de krijger die we leren bewandelen in de dojo. Dit is echter niet de weg van het gevecht, doch de weg van de vervolmaking, in functie van de bescherming van het leven en met als doel de perfecte controle over ons eigen lichaam en onze geest te verwerven. Niet het gevecht wordt gezocht, doch de methode om het gevecht te vermijden.

Het juiste gedrag in de dojo is zeer complex en varieert bovendien naargelang de omstandigheden. Veel van de oude Japanse gewoonten vinden we in het dojoleven terug. De beste manier om het dojogedrag onder de knie te krijgen is dan ook veel in de dojo te vertoeven en de ouderen goed in de gaten te houden, zonder te vergeten dat ook zij nog fouten maken. De rest komt dan wel vanzelf, mits een beetje goede wil, veel geduld, en de moed om te vallen en op te staan.

Bovendien zijn er een aantal “**regels**” die universeel zijn, doch ook een aantal regels die eigen zijn aan een bepaalde dojo. Een exacte code voor het juiste gedrag kan dan ook onmogelijk op papier gezet worden. Dit zou trouwens zinloos zijn: we bevinden ons niet in het leger! Hierna volgt toch een summier opsomming van een aantal belangrijke punten die dienst kunnen doen als geheugensteuntje:

- **Houdt de dojo steeds proper en netjes.** Zelfs wanneer de dojo proper is, moet er toch worden gekuist. Bij het kuisen van de dojo moet men zich namelijk inbeelden en realiseren dat men hierdoor ook zichzelf (binnenin) kuist en zuivert. Dit is een voorname

voorbereiding van de les (renshu). Ook na de les kuist men de dojo. Het is altijd aangener te oefenen in een nette dojo dan in één die onder het stof ligt. Bovendien is een hygiënische en zuivere dojo een noodzaak als wij ook onszelf in de dojo willen zuiveren.

- **Wees steeds vriendelijk en eerbiedig.**

- Je partner leent jou zijn lichaam opdat je zou kunnen oefenen. Hij vertrouwt erop dat je hem niet zal kwetsen. **Tracht dat vertrouwen niet te beschamen!**

- **Maak jouw geest leeg voor de les.** Net zoals je in een volle tas thee geen thee kan bijgieten, kan je in een volle geest geen nieuwe kennis stoppen.

- **Verzorg steeds je lichaam en je kledij.** Dit is een van de belangrijkste vereisten voor een aangename sfeer.

- **Draag geen juwelen** tijdens de renshu. Dit om veiligheidsoverwegingen, doch ook om een zo groot mogelijke sereniteit te bewaren.

- **Oefen steeds met plezier.** Verplicht jezelf om blij te zijn, zoniet kan je jezelf niet polijsten en zuiveren zoals het moet.

- **Respect komt voor alles.** Heb respect voor jezelf, voor de anderen en voor de dingen die je ziet, leert en/of hanteert. Zonder respect kan je jezelf niet openstellen en ontvankelijk zijn voor de goede dingen die je in een les kan leren, zowel van jezelf als van de anderen.

- **Bereid jezelf fysisch, maar vooral ook psychisch voor** op elke les en op het leven in de dojo. Dit is net zoals bij het koken: hiervoor is niet alleen de pan, maar ook het vuur nodig!

- **Tracht steeds vóór de leraar op de tatami te zijn,** zodat je als voorbeeld kan dienen voor de anderen en jezelf. Het is belangrijk een goed voorbeeld te zijn. Hierdoor kan je vaak meer leren dan door het opvolgen van de voorbeelden van anderen!

- **Indien je wacht op de les die moet beginnen:**

o ofwel sta je of zit je naast of op de rand van de tatami;

o ofwel zit je in seiza op je normale plaats op de mat;

o ofwel warm je je op;

o ofwel oefen je alleen of met meerderen.

o ofwel kuis je de dojo.

- **Indien je te laat komt** en de renshu is reeds bezig, wacht dan in seiza aan de rand van de tatami, totdat de leraar je de toestemming geeft de renshu bij te treden.

- **Als je de dojo wil verlaten** voordat de renshu gedaan is, vraag dan eerst toestemming aan de leraar. Verzorg de etiquette voor het verlaten van de tatami en de dojo.

- **Groet steeds wanneer dit vereist is.** Je kan gemakkelijker te weinig groeten dan te veel. Het groeten is een goede oefening in nederigheid en respect, doch zonder daarom slaafs of onderdanig te moeten zijn. Zorg ervoor dat elke groet van respect getuigt. Grootseid kan maar tot uiting komen in eenvoud en zuiverheid. Voorbeelden van enkele belangrijke ogenblikken van groeten zijn de volgende:

o Bij het binnenkomen en bij het verlaten van de dojo;

o Bij het betreden en verlaten van de tatami;

o Wanneer je je tot iemand richt en hem/haar terug verlaat;

o Groet je wapens wanneer je ermee gaat oefenen;

o Als je te laat komt en de leraar heeft je de toestemming gegeven de les bij te treden, groet dan bij het betreden van de tatami niet alleen de kamiza, maar ook de leraar.

- **Verzorg de correcte plaatsing van jouw wapens en zori** ("uwagutsu" = "zori" = "surippa" = slippers).

- **Let er ook op waar en hoe je zelf gaat staan of zitten.** Voorbeelden zijn:

o Zit niet met je rug naar de kamiza (ereplaats);

o Stap niet over andermans wapens en zorg ervoor dat de anderen niet verplicht worden over jouw wapens te stappen;

o Wanneer de leraar (individueel of collectief) uitleg geeft, ga dan in seiza zitten en laat voldoende plaats voor zijn/haar demonstratie. Zit hierbij niet met je rug naar de kamiza;

o Loop nooit langs de tatami voorbij de kamiza;

o Wanneer je even moet stoppen om op adem te komen, zoek dan een veilige plaats om te gaan zitten (in seiza of kleermakerszit). Leun niet tegen een muur of dergelijke. Terwijl je uitblaast kan je partner met anderen verder oefenen.

- **Tijdens de les hou je je enkel bezig met** zaken die betrekking hebben op **de les**, zoniet verspil je je tijd. Dit is niet enkel in je eigen nadeel, maar ook in het nadeel van je vrienden in de dojo.

- We komen naar de dojo om samen iets bij te leren, niet om ons met elkaar te meten. **Competitie is in een echte dojo totaal uit den boze.** We moeten onszelf overwinnen, niet de anderen. Aan anderen mogen we evenmin ietsels aanbrengen dan aan onszelf.

- Wanneer je oefent, moet je de dojo (psychisch) beschouwen als een slagveld. Dit betekent dat we voortdurend de **aandacht en perceptie** moeten hebben die we zouden hebben op een waarachtig slagveld. We moeten voelen, aanvoelen, gereed zijn, perfectie nastreven en zeker zijn van de overwinning (op onszelf). We moeten steeds trachten volledig vervuld te zijn van Ki.

- Tracht de tatami tijdens de les niet te verlaten, behalve om dringende redenen. **Maak het jezelf niet te gemakkelijk**. Indien je het moeilijk krijgt tijdens een les, denk dan dat het voor allen even moeilijk is en dat enkel door jezelf te overtreffen je met grote sprongen vooruit kan gaan.

- Blijf op het einde van les, na de groet, in seiza zitten totdat de leraar de tatami verlaten heeft of toestemming heeft gegeven op te staan.

- **Besteed aandacht aan etiquette** bij het afleggen van examens en bij het overhandigen of ontvangen van geschenken of diploma's.

- Wanneer je vragen hebt over dojo etiquette, aarzel dan niet uitleg te vragen aan oudere leerlingen (sempai) of aan de leraar (sensei).

In budo spreekt men over **de zeven deugden van de bushido** (krijger): Welwillendheid – Beleefdheid – Waardigheid – Loyaliteit – Rechtvaardigheid – Moed – Eer

Tracht om deze deugden in je achter- (of voor-) hoofd te houden.

In feite is de hele drijfveer van het gedrag in de dojo te herleiden tot **één kernbegrip: respect!** Denk hier goed over na. De verschillende "regels" die hierboven staan opgesomd zijn eigenlijk geen echte regels, doch eerder een omschrijving van een gedragscode voor je eigen welzijn. Het doel van de dojo etiquette is je correct voor te bereiden op de renshu, zodat je hierdoor veel meer kan gaan leren dan je zelf voor mogelijk had geacht. Zoals reeds eerder vermeld, is het zeker niet de bedoeling een aantal regels op te stellen zoals in het leger, integendeel! We moeten gewoon trachten om op een aangename, toffe, correcte en efficiënte manier het beste van onszelf te maken en dit als een grote vriendenkring zowel binnen als buiten de dojo.

De eigenlijke training of oefening wordt in Japan voorgesteld door "**keiko**". Tamura sensei leert ons dat keiko in feite **drie begrippen** omvat: renshu, tanren en remma. Deze begrippen kunnen het best worden begrepen door de analyse van hun schrijfwijze.

Renshu bestaat uit twee kanji: ren en shu. Ren betekent kneden, de materie bewerken, en shu betekent leren of aanleren, net zoals in "shugyo". Globaal betekent renshu dus het kneden en bewerken van zichzelf door middel van voortdurende herhaling en studie.

Tanren bestaat uit tan en ren. Tan is het beslaan, hameren en harden van ijzer. Tanren staat bijgevolg voor het bewerken door middel van zware oefening. Verschillende oefeningen met bokken zijn hiervan een voorbeeld.

Remma staat voor het polijsten, net zoals bij een diamant. Remma vertegenwoordigt de overgang van het grove naar het fijnste.

Keiko staat nu voor de globalisatie van die drie gegevens. Het komt er dus voor een groot stuk op neer dat we de tijd die we in de dojo besteden optimaal moeten gebruiken om onszelf zo goed mogelijk te vormen, zodat we bestand zijn tegen het leven buiten de dojo en ons kunnen leren aanpassen aan alle mogelijke omstandigheden, op alle mogelijke gebieden. Denk ook hier goed over na.

Onze trainingsvormen en zo ...

Aikido is niet enkel zelfverdediging. In aikido bewandelt men de weg van de krijger. Men leert niet louter een aantal krijgstechnieken; men leert omgaan met de opbouwende energie van het universum. Men wordt ermee één en aldus wordt men één met het universum en het leven zelf.

Om dit hoge doel te bereiken moeten natuurlijk vele stappen doorlopen worden. Die stappen worden aangebracht via diverse trainingsvormen. Men onderscheidt **ko tai**, **ju tai**, **eki tai** en **ki tai**. **Ko tai** is het eerste niveau, waarin stevig en precies gewerkt wordt en waarbij fysieke kracht gebruikt wordt. Op het tweede niveau, **ju tai**, werkt men met souplesse en zonder onnodige spanning. **Eki tai** of **ryu tai**, het derde niveau, kan men vergelijken met het stromen van water. Men beweegt op het moment zelf van de aanval en gebruikt daarbij de beweging en de richting van de aanvaller. Op het niveau van **ki tai** verkrijgt men **ki awase**, het ontmoeten van ki. Hierbij geeft tori een opening aan aite om aan te vallen, doch wanneer aite aanvalt... is er niemand meer, maar aite wordt volledig opgenomen door de actie van tori. Wanneer men deze fase perfectioneert, spreekt men van **ki musubi**.

Het is niet zo dat deze trainingsvormen elkaar chronologisch opvolgen. In het begin natuurlijk wel: men kan niet lopen zonder eerst te leren stappen. Maar naderhand bestaat de trainingsmethode erin om de verschillende vormen afwisselend te beoefenen en toe te passen op elke techniek die bestudeerd wordt. Aldus vullen zij elkaar aan en brengt de ene trainingsvorm inzichten bij die ons helpen de andere trainingsvormen beter te beheersen en dus de efficiëntie ervan te verhogen. Daarom worden op elk niveau alle technieken beoefend. Na twintig, dertig of veertig jaar bestudeer je nog steeds aihanmi katate dori ikkyo, dezelfde techniek als op je eerste renshu, maar toch wordt ze elk jaar anders, beter, mooier, gemakkelijker, subtieler, efficiënter, interessanter. En uiteindelijk wordt elke techniek, door voortdurende herhaling, als een perfect geslepen diamant.

Na verloop van tijd begint men zich los te maken van de vorm. Wat overblijft is de energie van de techniek: een wisselwerking tussen de energie van de partners die samen oefenen. Op dat ogenblik begint men de opbouwende energie van de techniek, de **ki**, te voelen. Het is dezelfde energie die aan de basis van het leven en het Universum ligt. Maar op dat ogenblik is de ki-energie niet langer aan een vorm geketend, doch kan vrijuit vloeien. Dan is de aikidoka ook niet meer geketend door de vorm (kata), maar kan vrijuit bewegen en begint de techniek zichzelf te creëren. Dan komt men op een niveau waarop men creatief bezig is met de levensenergie zelf: **takemusu aiki**.

“Take” wordt in het Japans geschreven zoals “Bu” uit “Budo”. Het betekende oorspronkelijk “een einde brengen aan vechtende speren” of “het zwaard stoppen”. Men kan deze term best vertalen als “Martial”. “Musu” betekent “worde”, “geboorte” of “creatieve energie”. “Takemusu” is dus de creatieve martiale energie. “Takemusu Aiki” is het niveau van oefenen waarbij de energie van Aiki als pure creatieve martiale energie of pure creatieve kracht van harmonie wordt ervaren.

Wanneer men voeling begint te krijgen met de werking van die creatieve energie, dan komt het moment dat men ki begint te begrijpen, dat men er één mee kan worden en dus ook één met het Universum zelf, dat uit die creatieve energie is opgebouwd. Dan komt er een constante wisselwerking tot stand. De aikidoka geeft energie aan zijn omgeving en de omgeving geeft energie aan de aikidoka. De energie stroomt en kan opbouwend en creatief gebruikt worden voor persoonlijke en gezamenlijke evolutie. Op die manier wordt het leven beter en draagt aikido bij tot een vreedevolle maatschappij.

Daarom is het zeer belangrijk om nooit jezelf te meten met je vrienden. Het doel in aikido is niet om beter te worden dan de ander, maar wel om samen de eindstreep te bereiken. Wanneer we oefenen, geven we onszelf aan elkaar om samen te kunnen oefenen. We proberen niet de andere te kwetsen, maar proberen integendeel te bekomen dat de andere zich heel goed voelt in onze handen. Op die manier creëren we een geest van vertrouwen. Hoe meer de partner ons vertrouwt, hoe meer hij of zij zichzelf geeft met opbouwende energie en hoe moeilijker en interessanter zijn of haar aanvallen worden tijdens de training. Dat laat toe om de eigen techniek te verbeteren, waardoor de andere zich nog beter zal voelen in onze handen, waardoor we nog meer vertrouwen kweken en dus nog meer positieve energie ontvangen waardoor we opnieuw kunnen groeien, enzovoort. Zo groeien we samen en doorgronden uiteindelijk aikido, ofwel **de weg van eenmaking met de universele energie**.

Let wel op: de procedure staat hier eenvoudig beschreven, maar is verschrikkelijk moeilijk te realiseren. Het vergt een levenslange studie om hoge toppen te scheren. Om dit te begrijpen kan je best terugkeren naar trainingsmethoden als hikitate geiko, waarbij meer gevorderde leerlingen de minder gevorderden verbeteren door te tonen waar de techniek niet werkt. Dan voel je dat de oefeningen die het gemakkelijkst lijken, het moeilijkst te doorgronden zijn. Zo is het ook in het dagelijkse leven. Praten over

vrede en harmonie kan iedereen, maar vrede en harmonie in je omgeving verwezenlijken is aan ander paar mouwen! Dát is een bruikbare les in aikido.

Aikido als onderwijssysteem

Af en toe stellen we ons wel eens de vraag waarom we aikido beoefenen. Iedereen heeft daar zo wel zijn eigen redenen voor. Aikido is als een Zwitsers zakmes: je kan het voor tal van zaken gebruiken, maar je hebt zelf de keuze waarvoor je het wel en waarvoor je het niet gebruikt. Algemeen gesproken is aikido een onderwijssysteem waarin volgende aspecten te onderscheiden zijn:

CHI IKU of geestelijke ontwikkeling

Het is de ontwikkeling van het intellect. Door van aikido een echt studiegebied te maken, waarin we het "systeem" van aikido bestuderen op zich, maar ook in zijn bredere context (geografisch, historisch, religieus, technisch, gezondheid,...) en tevens te streven naar een gezonde geest in een gezond lichaam, kunnen we ons intellectueel ontwikkelen.

TAI IKU of lichamelijke ontwikkeling

Het spreekt voor zich dat we bij een gezonde training een gezond lichaam ontwikkelen. Intensieve training met een goede trainingsopbouw en het verzorgen van ons lichaam dragen bij tot een goede ontwikkeling.

TOKU IKU of morele ontwikkeling

Bij aikido hoort een "morele code" die jullie ongetwijfeld kennen, maar die ik toch maar nog even herhaal:

"Aikido is a way.

There is a commitment and there is an obligation.

Do not abuse or misuse the art of aikido.

Study carefully, honestly and humble.

Respect your senior and take care of your junior."

Het is een code die verwacht dat je de studie van aikido als een serieuze zaak opneemt. Dat je aikido niet misbruikt (lees: andere mensen niet kwetst) en dat je er eerlijk en nederig bij blijft. De laatste regel van deze code vraagt dat je respect vertoont. Dit slaat op het sempai/kohai systeem dat in aikido toegepast wordt. De ouderen (lees: diegenen die reeds langer aikido beoefenen) moet je met respect behandelen: zij hebben de weg

geëffend en het voorbeeld gegeven. De jongeren moeten we helpen door ons voorbeeld en door hen op de goede weg te zetten.

JO SHI KI NO KAN YO of gezond verstand

Bij de beoefening van aikido is het de bedoeling dat we gezond verstand ontwikkelen. Wanneer we bij een correcte training een gezonde geest in een gezond lichaam verkrijgen, dan zou een gezond verstand daaruit voort moeten vloeien. Gezond verstand houdt in dat we de zaken logisch bekijken. Dat we niet gehuld geraken in een mystieke mist die ons zicht verstoort, maar dat we klaar, duidelijk en in eenvoud oorzaak en gevolg kunnen onderscheiden van elkaar.

Het geheel van deze vier aspecten (chi iku, tai iku, toku iku en jo shi ki no kan yo) zou ertoe moeten leiden dat we betere mensen worden. Dit is natuurlijk een rekbaar begrip. Een "beter" mens worden kan een andere lading dekken in verschillende maatschappijen. Maar toch zijn er meestal een aantal grote gemene delers te onderscheiden. Doorgaans ervaren we "goed" zijn als respect hebben voor elkaar, voor onszelf, voor onze leefwereld. Elkaar niet kwetsen (niet fysisch, maar ook niet mentaal). Meehelpen aan een wereld waar het voor iedereen beter leven is.

De meeste teksten hiervoor komen uit een oude Informatiebrochure Tobu Chiku Aikikai en werden bijeen geschreven door onze toenmalige leraar Peter Van Marcke

Enkele foto's



Tamura Nobuyoshi († 2010)



Sugano Seichi († 2010)



Pellerin Claude

Doshu M Ueshiba



Deze foto's niet gebruiken voor www applicaties

Kyu examenprogramma's

Hieronder vindt u het kyu-examenprogramma dat samengesteld werd door [Tamura sensei](#), die het "Méthode Nationale" doopte (zie ook verder voor clubexamens TCA)

ROKKYU NO SHIKEN

Tachi waza:

- Aihanmi katatedori iriminage (omote/ura)
- Aihanmi katatedori kotegaeshi
- Aihanmi katatedori ikkyo (omote/ura)
- Aihanmi katatedori shihonage (omote/ura)
- Aihanmi katatedori uchikaitennage
- Aihanmi katatedori sankyo
- Shomenuchi iriminage
- Ukemi waza
- Shikko
- Tai sabaki
- So tai dosa
- Dojo etiquette

GOKYU NO SHIKEN

Tachi waza:

- Shomenuchi ikkyo (omote/ura)
- Shomenuchi nikyo (omote/ura)
- Shomenuchi kotegaeshi
- Chudantsuki iriminage (omote/ura)
- Chudantsuki kotegaeshi (omote/ura)
- Katatedori shihonage (omote/ura)
- Katatedori tenchinage
- Katatedori ikkyo (omote/ura)
- Katatedori udekimenage (omote/ura)
- Katatedori kokyunage

Suwari waza:

- Shomenuchi ikkyo (omote/ura)
- Katadori ikkyo (omote/ura)

YONKYU NO SHIKEN

Tachi waza:

- Shomenuchi sankyo (omote/ura)
- Shomenuchi uchikaiten sankyo
- Yokomenuchi shihonage (omote/ura)
- Yokomenuchi iriminage (omote/ura)
- Yokomenuchi tenchinage
- Yokomenuchi kotegaeshi
- Yokomenuchi udekimenage
- Chudantsuki udekimenage
- Chudantsuki hijikimeosae
- Jodantsuki ikkyo (omote/ura)
- Ryotedori shihonage (omote/ura)
- Ryotedori tenchinage
- Ryotedori udekimenage
- Ryotedori ikkyo (omote/ura)
- Katatedori nikyo (omote/ura)
- Katateryotedori kotegaeshi

Suwari waza:

- Shomenuchi nikyo (omote/ura)
- Katadori nikyo (omote/ura)
- Ryotedori Kokyuhō

SANKYU NO SHIKEN

Tachi waza:

- Shomenuchi yonkyo (omote/ura)
- Shomenuchi gokyo
- Yokomenuchi ikkyo (omote/ura)
- Yokomenuchi uchikaiten sankyo
- Chudantsuki sotokaitennage
- Chudantsuki uchikaiten sankyo
- Jodantsuki shihonage
- Jodantsuki kotegaeshi

- Katatedori uchikaitennage
- Katatedori sankyo (omote/ura)
- Katatedori yonkyo (omote/ura)
- Katateryotedori ikkyo (omote/ura)
- Katateryotedori nikyo (omote/ura)
- Ryotedori iriminage
- Ryotedori kotegaeshi
- Ryotedori kokyunage

Ushiro waza:

- Ryotedori ikkyo
- Ryotedori hijikimeosae
- Ryotedori kotegaeshi
- Ryotedori shihonage
- Ryotedori iriminage

Suwari waza:

- Shomenuchi iriminage
- Shomenuchi kotegaeshi
- Shomenuchi sankyo
- Katadori sankyo

NIKYU NO SHIKEN

Tachi waza:

- Yokomenuchi nikyo (omote/ura)
- Yokomenuchi sankyo
- Yokomenuchi yonkyo
- Yokomenuchi gokyo
- Yokomenuchi koshinage
- Munadori ikkyo
- Munadori shihonage
- Munadori uchikaiten sankyo
- Katadori menuchi shihonage
- Katadori menuchi kotegaeshi
- Katadori menuchi iriminage
- Katadori menuchi koshinage
- Katadori menuchi ikkyo
- Jodantsuki nikyo

- Jodantsuki sankyo
- Maegeri iriminage

Ushiro waza:

- Eridori ikkyo
- Ryokatadori ikkyo
- Ryokatadori nikyo
- Ryokatadori sankyo
- Ryokatadori iriminage
- Ryokatadori kotegaeshi
- Ryohijidori kotegaeshi
- Ryohijidori iriminage
- Katatedori kubishime ikkyo

Suwari waza:

- Shomenuchi yonkyo
- Shomenuchi sotokaitennage
- Ryokatadori ikkyo
- Chudantsuki kotegaeshi
- Jodantsuki ikkyo

Bokken – Jo:

- Tachi suburi
- Tachi tai tachi
- Jo suburi
- Jo dori

IKKYU NO SHIKEN

Tachi waza:

- Munadori menuchi ikkyo
- Munadori menuchi nikyo
- Munadori menuchi koshinage
- Munadori menuchi sankyo
- Jodantsuki yonkyo
- Jodantsuki koshinage
- Jodantsuki iriminage
- Jodantsuki shihonage

- Jodantsuki sotokaitennage
- Jodantsuki ushirokiriotoshi

Ushiro waza:

- Ryotedori yonkyo
- Ryotedori kokyunage
- Ryotedori koshinage
- Katatedori kubishime nikyo
- Katatedori kubishime sankyo
- Eridori nikyo
- Eridori sankyo
- Eridori iriminage

Hanmihandachi waza:

- Katatedori shihonage (omote/ura)
- Katatedori uchikaitennage
- Katatedori ikkyo
- Ryotedori shihonage

Suwari waza:

- Ryokatadori sankyo
- Ryokatadori yonkyo
- Katadori menuchi iriminage
- Katadori menuchi kotegaeshi
- Katadori menuchi kokyunage

Taninzu-gake:

- Sanningake

Bokken – Jo – Tanto:

- Bokken suburi
- Tachi tai tachi
- Tachi dori
- Jo suburi
- Jo dori
- Jo tai jo
- Sanningake (bokken-jo-tanto)

DANGRAADEXAMENS

Dangraadexamens leggen wij in principe af bij een door Honbu Dojo erkende Shihan;
maar er zijn andere mogelijkheden.

Voor alle informatie surf je best eens naar onze federale website

<http://www.aikido-vav.be/>

en klik je door naar Organisatie en dan naar Examenreglement en Examenprogramma



Aikido Tobu Chiku Aikikai Aalst

Voorwaarden voor deelname aan clubexamens

Geldig vanaf 18 jaar

Een examen in aikido is, zowel voor jezelf als voor jouw leraar, een gelegenheid om jouw niveau op dat ogenblik te evalueren; het mag niet gezien worden als een echte test.

Het geeft je de gelegenheid om op een bepaald moment te tonen wat je geleerd hebt, en om na te gaan hoe je jouw aikido beleefd hebt binnen een ruimer kader dan dat van jouw eigen dojo.

Je krijgt dan een graad die overeenkomt met wat je gedaan en getoond hebt; het behalen van een graad is minder belangrijk dan het voortdurend en oprecht trachten om iets bij te leren.

Er zijn verschillende aspecten waarop gelet wordt op het examen: de technische uitvoering van de technieken natuurlijk, maar ook het niveau van beheersing van de aikido - principes, de ontwikkeling van de mentale aspecten, en de zin voor participatie aan de aikido - beoefening binnen een ruimer kader dan dat van onze club.

In onderstaande tabel vind je de voorwaarden die door de hoofdlesgever van Tobu Chiku Aikikai Aalst gesteld worden voor deelname aan de kyu - examens.

Het zijn **minimumeisen** waaraan je hoort te voldoen voordat je je aanbiedt op een examen.

Examen	Na regelmatige training sinds jouw vorige examen gedurende minstens	Na minstens volgend aantal trainingsdagen sinds jouw vorige examen	Na minstens volgend aantal stage-uren op door de VAV erkende stages tijdens het jaar voorafgaand aan het examen (cumul kan)
Rokkyu	6 maanden	25 dagen	0
Gokyu	6 maanden	25 dagen	2

Yonkyu	6 maanden	50 dagen	4
Sankyu	6 maanden	50 dagen	6
Nikyu	9 maanden	75 dagen	8
Ikkyu	12 maanden	100 dagen	10

Stage-uren bijhouden gebeurt op een VAV-stagekaart die ter beschikking is in onze club.

Je hoeft natuurlijk geen examen af te leggen, noch een graad te behalen; de aikido - training op zich is boeiend genoeg om het zonder examens te doen.

Maar jouw training soms eens toespitsen op een examenprogramma, levert inzichten op en helpt je om te vorderen in de beoefening van jouw aikido.

Verwittig de leraren tijdig als je van plan bent om een examen af te leggen, zodat ze jou wat gericht in het oog kunnen houden, en stel gerust vragen.

Prettige en vruchtbare training !

Ulrich