

Aikido Yuishinkai Alkmaar

Ki taiso / gezondheidsoefeningen

Staand

- | | | | |
|-----|--|---|---|
| 1. | Met twee armen zwaaien, kijk naar links en rechts
Links: tel 1-2 5-6 Rechts: tel 3-4 7-8 (twee keer uitvoeren*) |  |  |
| 2. | Naar links en rechts buigen, kijk vooruit arm over hoofd en tegen oor
Links: tel 1-2 5-6 Rechts: tel 3-4 7-8 (twee keer uitvoeren*) |  |  |
| 3. | Naar beneden en omhoog bewegen, kijk naar achteren omlaag en omhoog
Links: tel 1-2 5-6 Rechts: tel 3-4 7-8 (twee keer uitvoeren*) |  |  |
| 4. | Ellebogen naar achteren bewegen, kijk naar links en rechts
Links: tel 1-2 5-6 Rechts: tel 3-4 7-8 (twee keer uitvoeren*) |  |  |
| 5. | Hoofd draaien links / rechts
Links: tel 1-2 5-6 Rechts: tel 3-4 7-8 (twee keer uitvoeren*) |  |  |
| 6. | Hoofd opzij links / rechts
Links: tel 1-2 5-6 Rechts: tel 3-4 7-8 (twee keer uitvoeren*) |  |  |
| 7. | Hoofd beneden / boven
Links: tel 1-2 5-6 Rechts: tel 3-4 7-8 (twee keer uitvoeren*) |  |  |
| 8. | Door knieën gaan en op tenen staan
Links: tel 1-2 5-6 Rechts: tel 3-4 7-8 (twee keer uitvoeren*) |  |  |
| 9. | Buigen, naar links en naar rechts
Links: tel 1-2 5-6 Rechts: tel 3-4 7-8 (twee keer uitvoeren*) |  |  |
| 10. | Armzwaaien: Linkerarm, rechterarm
Links: tel 1-2-3-4 Rechts: tel 5-6-7-8 (twee keer uitvoeren*) |  |  |
| 11. | Armzwaaien beide armen
Voorwaarts: tel 1-2-3-4 Achterwaarts: tel 5-6-7-8 (twee keer uitvoeren*) |  |  |
| 12. | Armzwaaien beide armen en door knieën gaan
Voorwaarts: tel 1-2-3-4 Achterwaarts: tel 5-6-7-8 (twee keer uitvoeren*) |  |  |

*Tweede keer tel 2-2-3-4-5-6-7-8

Stretching

Op grond zitten

1. Zit op de grond met benen naar voren, pak de linkervoet en draai met de klok mee en tegen de klok in. Dan de rechterkant van de rechterhand over de onderkant van de voet wrijven en met de linkerhand de tenen achterover houden. Dan tenen naar beneden houden en met vuist op voetzool slaan. En dan de enkel vasthouden en de voet schudden. Herhalen met de rechtervoet.

2. Handen over knieën bewegen

3. Benen recht vooruit en naar voren buigen, eerst 5x linkerhelft bovenlichaam (beweeg de linkerkant niet meer dan de rechterkant, stel je alleen voor dat je met de linkerkant beweegt), dan 5x rechterhelft, dan 5x allebei

Voorwaarts: *linkerkant bovenlichaam* 1-2-3-4-5

Voorwaarts: *rechterkant bovenlichaam* 1-2-3-4-5

Voorwaarts: *centrale as bovenlichaam* 1-2-3-4-5



4. Benen gespreid, draai het bovenlichaam naar de linkerkant in dezelfde richting als het been en buig 5x naar voren buigen en stel je voor dat alleen de linkerkant van het bovenlichaam beweegt, buig dan 5x naar voren naar rechts en stel je voor dat alleen de rechterkant van het bovenlichaam beweegt, dan hetzelfde 5x naar links en 5x naar rechts en stel je voor dat beide kanten van het bovenlichaam bewegen.



Linkerkant bovenlichaam: 1-2-3-4-5 *Rechterkant bovenlichaam: 1-2-3-4-5*

Centrale as bovenlichaam: 1-2-3-4-5 *Centrale as bovenlichaam: 1-2-3-4-5*

5. Benen gespreid, 5x recht vooruit buigen, eerst je voorstellen dat alleen linkerhelft van het bovenlichaam beweegt, dan 5x rechterhelft, dan 5x allebei

Voorwaarts: *linkerkant bovenlichaam* 1-2-3-4-5

Voorwaarts: *rechterkant bovenlichaam* 1-2-3-4-5

Voorwaarts: *centrale as bovenlichaam* 1-2-3-4-5



6. Voeten tegen elkaar, schud linker knie op en neer, rechter knie en dan allebei, dan naar voren buigen, stel je eerst voor dat je linkerhelft van het bovenlichaam beweegt, dan rechterhelft, dan allebei

Voorwaarts: *linkerkant bovenlichaam* 1-2-3-4-5

Voorwaarts: *rechterkant bovenlichaam* 1-2-3-4-5

Voorwaarts: *centrale as bovenlichaam* 1-2-3-4-5



7. In seisha zitten en voorover leunen met voorhoofd op de grond, armen gestrekt vooruit en rug bol, daarna naar voren bewegen en omhoog kijken, borst openen, rug hol (twee keer uitvoeren)



Aikido Yuishinkai Alkmaar

Aikido Yuishinkai Kata

1. Kohotento Kata



achterwaarts rollen (8x linkerbeen, 8x rechterbeen)
achterwaarts rollen en opstaan (8x linkerbeen, 8x rechterbeen)

tel *Linkerbeen voor* 1-2 1-2 1-2 3-4
 Rechterbeen voor 1-2 1-2 1-2 3-4

2. Nikyo Kata



polsklem

tel *Houd linkerhand vast* 1-2-3-4
 Houd rechterhand vast 1-2-3-4
 Houd linkerhand vast 1-2-3-4
 Houd rechterhand vast 5-6-7-8

3. Kotegaeshi Kata



polsklem

tel *Houd linkerhand vast* 1-2-3-4
 Houd rechterhand vast 1-2-3-4
 Houd linkerhand vast 1-2-3-4
 Houd rechterhand vast 5-6-7-8

4. Sankyo Kata



polsklem

tel *Houd linkerhand vast* 1-2-3-4
 Houd rechterhand vast 1-2-3-4
 Houd linkerhand vast 1-2-3-4
 Houd rechterhand vast 5-6-7-8

5. Tekubimawashi Kata

handen tegen elkaar, pink kant van de handen raken elkaar, en naar je toe en van je af draaien, handen blijven continu in contact tijdens het draaien

tel *Naar je toe* 1-2-3-4
 Van je af 1-2-3-4
 Naar je toe 1-2-3-4
 Van je af 5-6-7-8

6. Tekubishindo Kata

polsen op en neer schudden (niet tellen)

7. Funakogi Kata

roeioefening, hielen blijven op de grond staan



tel *Linkerbeen voor* 1-2 1-2 1-2 3-4
 Rechterbeen voor 1-2 1-2 1-2 3-4

Aikido Yuishinkai Alkmaar

8. Ikkyo Kata

handen naar voren zwaaien, vingers recht omhoog,
hielen blijven op de grond staan



<i>tel</i>	<i>Linkerbeen voor</i>	1-2 1-2 1-2 3-4
	<i>Rechterbeen voor</i>	1-2 1-2 1-2 3-4

9. Zengo Kata

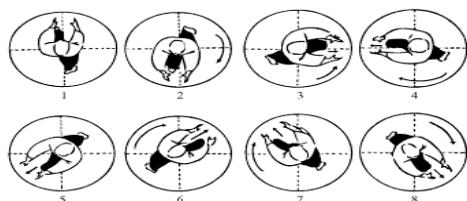
handen naar voren zwaaien, naar voor en achteren



tel Linkerbeen voor 1-2, draai 180°, 3-4, draai 180°,
1-2, draai 180°, 3-4, draai 180°,
1-2, draai 180°, 3-4, draai 180°,
5-6, draai 180°, 7-8, draai 180°

10. Happo Kata

acht richtingen, eerste vier met T-step, laatste vier zonder T-step, aan het eind van de beweging de voorste arm recht naar voren, de hand van de achterste arm voor de voorste kant van de borst en sta in hitoue stand, hielen blijven op de grond staan



tel
1 draai 180°, 2 draai 90°, 3 draai 180°, 4 draai 45°,
5 draai 180°, 6 draai 90°, 7 draai 180°, 8
(vier keer uitvoeren)

11. Tekubikosa Kata

armen opzwaaien tot one point



tel	Linkerhand boven	1-2-3-4
	Rechterhand boven	1-2-3-4
	Linkerhand boven	1-2-3-4
	Rechterhand boven	5-6-7-8

12. Tekubikosa Joho Kata

armen opzwaaien tot op ooghoogte



<i>tel</i>	<i>Linkerhand boven</i>	1-2-3-4
	<i>Rechterhand boven</i>	1-2-3-4
	<i>Linkerhand boven</i>	1-2-3-4
	<i>Rechterhand boven</i>	5-6-7-8

13. Sayu Kata

armen opzij zwaaien en knie buigen, houd tanden tussen
het 1/3 gedeelte tussen de voeten



<i>tel</i>	<i>Linkerkant</i>	<i>1-2</i>	<i>Rechterkant</i>	<i>3-4</i>
	<i>Linkerkant</i>	<i>1-2</i>	<i>Rechterkant</i>	<i>3-4</i>
	<i>Linkerkant</i>	<i>1-2</i>	<i>Rechterkant</i>	<i>3-4</i>
	<i>Linkerkant</i>	<i>5-6</i>	<i>Rechterkant</i>	<i>7-8</i>

Aikido Yuishinkai Alkmaar

14. Sayuido Chidori Kata

armen opzij met stap opzij, stap voorlangs

tel	Linkerkant	1-2	Rechterkant	3-4
	Linkerkant	1-2	Rechterkant	3-4
	Linkerkant	1-2	Rechterkant	3-4
	Linkerkant	5-6	Rechterkant	7-8

15. Tenkan Kata

steek linker pols uit naar voren en draai op voorste voet, na draai is de linkervoet voor, dan steek rechter pols uit naar voren, dan instappen en draaien op de rechtervoet die voorstaat



tel	Linkerarm	1	Rechterarm	2
	Linkerarm	1	Rechterarm	2
	Linkerarm	1	Rechterarm	2
	Linkerarm	3	Rechterarm	4

16. Zenshin Koshin Kata

voor- en achterwaarts stappen met t-step, links en rechts, eindig voor in hitoue stand

tel	Linkerkant	1-2 1-2 1-2 3-4
	Rechterkant	1-2 1-2 1-2 3-4

17. Udemawashi Kata

armzwaai met beide armen en door knieën gaan



tel	Voorwaarts	1-2-3-4
	Achterwaarts	1-2-3-4
	Voorwaarts	1-2-3-4
	Achterwaarts	5-6-7-8

18. Shomenuchi Iriminage Kata

begin met rechtervoet voor, stap naar voren, beide handen omhoog (tel 1), draai en zwaai armen laag/hoog, hand van voorste arm onder oksel (tel 2) en laat armen vallen

tel	Rechtervoet voor	1-2	Linkervoet voor	3-4
	Rechtervoet voor	1-2	Linkervoet voor	3-4
	Rechtervoet voor	1-2	Linkervoet voor	3-4
	Rechtervoet voor	5-6	Linkervoet voor	7-8

19. Ushirodori Kata

start met lege stap rechts en armen omhoog, dan grote stap links en draai naar voren



tel	Linkerkant	1-2	Rechterkant	3-4
	Linkerkant	1-2	Rechterkant	3-4
	Linkerkant	1-2	Rechterkant	3-4
	Linkerkant	5-6	Rechterkant	7-8

Aikido Yuishinkai Alkmaar

20. Ushirotekubidori Zenshin Kata

start met linkervoet en maak een lege stap naar voren en armen omhoog, dan voorover buigen, hielen blijven op de grond, rug, hoofd en armen zijn op één lijn



tel	<i>Linkerkant</i>	1-2	<i>Rechterkant</i>	3-4
	<i>Linkerkant</i>	1-2	<i>Rechterkant</i>	3-4
	<i>Linkerkant</i>	1-2	<i>Rechterkant</i>	3-4
	<i>Linkerkant</i>	5-6	<i>Rechterkant</i>	7-8

21. Ushirotekubidori Koshin Kata

start met linkervoet en maak een lege stap naar achteren en armen omhoog, stap recht naar achteren met rechtervoet en buig voorover, hielen blijven op de grond, rug, hoofd en armen zijn op één lijn



tel	<i>Linkerkant</i>	1-2	<i>Rechterkant</i>	3-4
	<i>Linkerkant</i>	1-2	<i>Rechterkant</i>	3-4
	<i>Linkerkant</i>	1-2	<i>Rechterkant</i>	3-4
	<i>Linkerkant</i>	5-6	<i>Rechterkant</i>	7-8

Tekening komen uit het Aikido Yuishinkai Student Handbook

Ukemi en Shikko



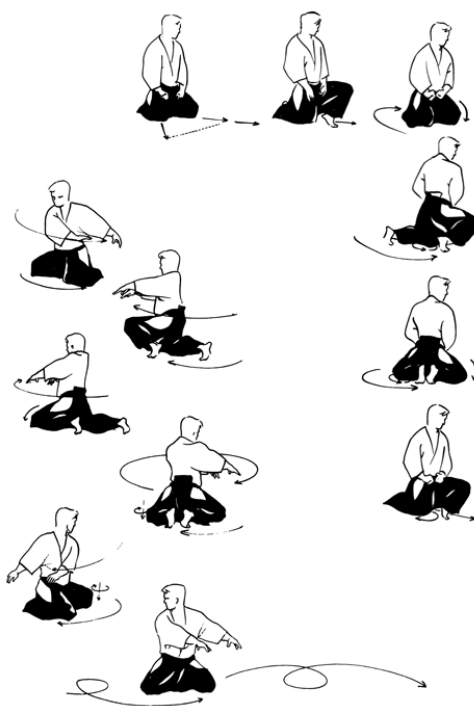
1. Zempo kaiten waza

vooruit rollen links en rechts (om en om)



2. Ushiro ukemi waza

achteruit rollen links en rechts (om en om)



3. Shikko

kniewandelen