

Aikido Yuishinkai Alkmaar Exameneisen Kinderen

Graad	Minimale eis	Evenwichtsoefeningen & Ki testen/oefeningen	Ukemi (valoefeningen)	Aikido Yuishinkai Waza
Gele band 5 euro	8 lessen	Evenwichtsoefeningen (10 sec): 1. Rechtop op tenen staan 2. Op 1 been staan (links en rechts) 3. Hurkend op de tenen staan Ki testen: 1. Staand	Voorwaarts en achterwaarts (langzaam en snel, en links en rechts)	1. Sumi o'toshi irimi 2. Katatekosadori kokyunage - inspringen 3. Katatekosadori kokyunage - cirkel 4. Kokyu dosa Jo kata: Shooting Star (t/m 6)
Oranje band 5 euro	8 lessen na behalen gele band	Evenwichtsoefeningen (10 sec): 1. Rechtop op tenen staan 2. Op 1 been staan (links en rechts) 3. Hurkend op de tenen staan Ki testen: 1. Staand 2. In seiza	Als gele band + 3 keer achter elkaar voorwaarts rollen met op eind Ki-test	1. Sumi o'toshi irimi 2. Katatekosadori kokyunage - inspringen 3. Katatekosadori kokyunage - cirkel 4. Katatekosadori ikkyo ura katameru 5. Zagi-katatekosadori ikkyo ura katameru 6. Kokyu dosa Jo kata: Shooting Star (t/m 13)
Groene band 5 euro	15 lessen na behalen oranje band	Serie Basis Ki-oefeningen: Juiste volgorde Evenwichtsoefeningen (15 sec): 1. Rechtop op tenen staan 2. Op 1 been staan (links en rechts) 3. Hurkend op de tenen staan met ogen dicht Ki testen: 1. Staand 2. In seiza 3. In kleermakerszit 4. Ki ademhaling	Als oranje band	1. Sumi o'toshi-irimi 2. Katatekosadori kokyunage - inspringen 3. Katatekosadori kokyunage - cirkel 4. Katatekosadori ikkyo ura katameru 5. Katatekosadori kotegaeshi 6. Ryotodori tenchi nage irimi 7. Zagi-katatekosadori ikkyo ura katameru 8. Kokyu dosa Jo kata: Shooting Star (t/m 22)
Blauwe band 5 euro	20 lessen na behalen groene band	Serie Basis Ki-oefeningen: Juiste volgorde en juiste ritme Evenwichtsoefeningen (15 sec): 1. Rechtop op tenen staan 2. Op 1 been staan (links en rechts) 3. Hurkend op de tenen staan met ogen dicht Ki testen: 1. Staand 2. In seiza 3. In kleermakerszit 4. Liggend 5. Ki ademhaling	Als groene band	1. Sumi o'toshi-irimi 2. Katatedori tenkan kokyunage 3. Katatedori shihonage ura 4. Katatekosadori kotegaeshi 5. Katatekosadori kokyunage - inspringen 6. Katatekosadori kokyunage - cirkel 7. Katatekosadori ikkyo ura katameru 8. Ryotodori tenchi nage irimi 9. Zagi-katatekosadori ikkyo ura katameru 10. Kokyu dosa Jo kata: Shooting Star (t/m 22) Futarigake: Aanval met 2 volwassen uke's
Bruine band 5 euro	25 lessen na behalen blauwe band	Serie Basis Ki-oefeningen: Juiste volgorde, juiste ritme en zelf tellen Evenwichtsoefeningen (20 sec): 1. Rechtop op tenen staan 2. Op 1 been staan (links en rechts) 3. Hurkend op de tenen staan met ogen dicht Ki testen: 1. Staand 2. In seiza 3. In kleermakerszit 4. Liggend 5. Ki ademhaling	Als blauwe band	1. Shomenuchi irimi nage 2. Katatedori shihonage tenkan 3. Yokomenuchi shihonage omote 4. Katatekosadori kotegaeshi 5. Munetsuki kotegaeshi katameru 6. Katadori ikkyo omote katameru 7. Katadori ikkyo ura katameru 8. Ryotodori tenchi nage irimi 9. Kokyu dosa Jo kata: Shooting Star (t/m 22) Sanningake: Aanval met 3 volwassen uke's
Junioren zwarte band 25 euro	25 lessen na behalen bruine band	Serie Basis Ki-oefeningen: Juiste volgorde, juiste ritme en zelf tellen Evenwichtsoefeningen (30 sec): 1. Rechtop op tenen staan 2. Op 1 been staan (links en rechts) 3. Hurkend op de tenen staan met ogen dicht Ki testen: 1. Staand 2. In seiza 3. In kleermakerszit 4. Liggend 5. Ki ademhaling	Als bruine band	1. Shomenuchi irimi nage 2. Yokomenuchi shihonage omote 3. Munetsuki kotegaeshi katameru 4. Katatedori ikkyo omote katameru 5. Katatedori ikkyo ura katameru 6. Katadori nikyo omote katameru 7. Katadori nikyo ura katameru 8. Katatekosadori kotegaeshi 9. Ushirotekubidori sankyo katameru Boken kata: Sword of Nine Ways Jo kata: Shooting Star (t/m 22) Taninzugake (2 volwassen uke's, 1 minuut): 1. Katatedori 2. Katatekosadori Sanningake: Aanval met 3 volwassen uke's

Het aantal vermelde lessen is de minimale eis, de examiner plant het examen in als het vereiste niveau is behaald.
De examen vergoeding uiterlijk één week voor het examen in een envelop aan de examiner overhandigen.