

Lesindeling

Aikido Yuishinkai Alkmaar

Woensdag beginners

Deze les is zeer geschikt voor beginners en voor iedereen zich de basistechnieken en - principes verder eigen wil maken.

Voor wie: Is voor iedereen toegankelijk

Vereiste: De wens en inzet om Aikido te leren

Doel: Aikidoka's begeleiden t/m 2^e kyu en verdere verdieping in de basistechnieken en - principes

Basisprincipes

1. Shinbashira/centrale as/3 tanden (jo tanden, chu tanden, ge tanden/seika tanden)
2. Behoud tanden
3. Richt en beweeg van as naar as
4. Omote (zichtbaar)/ ura (verborgen) en irimi (ingaan)/tenkan (draaien)
5. Ki musubi
6. Gebruik kleine hand
7. Houd met 3 punten onder de voet contact met de grond
8. Beweeg botten ipv spieren
9. Moon shadow/lizard legs (t-step)
10. Inasu
11. Volledige ontspanning
12. In overeenstemming met zwaartekracht bewegen
13. Echte aanval
14. Wijde/martial blik
15. Shoshin - beginner's mind
16. One point, concentratie/richten aandacht
17. Extend ki, expansie/ki gericht en naar alle kanten naar buiten laten stromen
18. Beweeg van oneindigheid naar oneindigheid
19. 5 Aikido principes
 1. Stuur Ki uit / laat Ki stromen
 2. Ken de intentie van je partner
 3. Respecteer de Ki van je partner
 4. Zet jezelf op de plek van je partner
 5. Voer uit met vertrouwen
20. Maai
21. Ki meditatie
22. Ki ademhaling
23. Begrip dojo etiquette

Ki testen

1. Staan
2. Onbuigbare arm
3. Arm uitsteken met gewicht aan onderkant

Lesindeling

Aikido Yuishinkai Alkmaar

4. In seiza zitten
5. Opstaan en zitten
6. Kleermakerszit, test achter en onder knie
7. Staan met arm naar voren
8. Achterover buigen
9. Voorover buigen
10. Ontilbaar lichaam
11. Ki ademhaling

Basisoefeningen

1. Ki taiso (gezondheidsoefeningen)
2. Zittende oefeningen (gebaseerd op Makko ho oefeningen)
3. Shinbashira oefeningen
4. Inasu oefening
5. One line exercise

Aikido Yuishinkai Kata

1. Kohotento Kata
2. Nikyo Kata
3. Kotegaeshi Kata
4. Sankyo Kata
5. Tekubimawashi Kata
6. Tekubishindo Kata
7. Funakogi Kata
8. Ikkyo Kata
9. Zengo Kata
10. Happo Kata
11. Tekubikosa Kata
12. Tekubikosa Joho Kata
13. Sayu Kata
14. Sayuido Chidori Kata
15. Tenkan Kata
16. Zenshin Koshin Kata
17. Udemawashi Kata
18. Shomenuchi Iriminage Kata
19. Ushirodori Kata
20. Ushirotekubidori Zenshin Kata
21. Ushirotekubidori Koshin Kata

Aikido Yuishinkai waza

6^e t/m 2^e kyu programma

1. Katatekosadori kokyunage
2. Katatedori tenkan kokyunage
3. Shomenuchi irimi nage

Lesindeling

Aikido Yuishinkai Alkmaar

4. Shomenuchi kotegaeshi katameru
5. Shomenuchi kotegaeshi
6. Katatedori shihonage omote/ura
7. Yokomenuchi shihonage omote/ura
8. Yokomenuchi kokyunage makikomi
9. Yokomenuchi kotegaeshi
10. Munetsuki kotegaeshi katameru
11. Katadori ikkyo omote/ura katameru (en zonder katameru)
12. Katadori nikyo omote/ura katameru (en zonder katameru)
13. Katadori sankyo omote/ura katameru (en zonder katameru)
14. Katadori yonkyo omote/ura katameru (en zonder katameru)
15. Ushirodori kokyunage zenponage
16. Ushiro ryotekubidori zenponage
17. Ushiro ryotekubidori ikkyo katameru
18. Kokyu dosa

Maandag gevorderden

Deze les is zeer geschikt om je te ontwikkelen richting het gevorderde niveau en je verder te blijven ontwikkelen als gevorderde.

Voor wie: Is voor iedereen toegankelijk

Vereiste: basisbeheersing 4^e kyu programma en ukemi kunnen nemen op ryutai niveau

Doel: Aikidoka's begeleiden naar 1^e dan niveau en stimuleren continue ontwikkeling gevorderden

Basisprincipes

1. Aikido is misogi harai/zuivering
2. Shinbashira/centrale as/3 tanden (jo tanden, chu tanden, ge tanden/seika tanden)
3. Behoud tanden
4. Richt en beweeg van as naar as, nenpa shindo
5. Omote (zichtbaar)/ ura (verborgen) en irimi (ingaan)/tenkan (draaien)
6. Beweeg vanuit tanden/vanuit heiligbeen en schouderbladen
7. Gebruik voeten en benen om hara te bewegen
8. Ki musubi
9. In-yo
10. Vol en leeg been
11. Gebruik kleine hand
12. Draai om knokkel middelvinger
13. Houd met 3 punten onder de voet contact met de grond
14. Beweeg botten ipv spieren
15. Moon shadow/lizard legs (t-step)
16. Inasu

Lesindeling

Aikido Yuishinkai Alkmaar

17. Volledige ontspanning
18. In overeenstemming met zwaartekracht bewegen
19. Echte aanval
20. Wijde/martial blik
21. Shoshin - beginner's mind
22. Zanshin - remaining mind, mindfulness, volledige aandacht in het nu
23. Mushin - no mind/no fighting mind
24. Fudoshin – immovable mind
25. Senshin - enlightened mind
26. Aiki age & aiki sage
27. Wave principle / earth reactive force
28. Beweeg als draak, uit water omhoog, als bliksem omlaag
29. Arm begint bij schouderbladen, vingers beginnen bij kleine hand, etc
30. Armen komen uit heiligbeen, via onderkant ribben naar onderarm
31. Ontspan oksels
32. Reversed breathing
33. Zwaardslag met principes
34. Kiai
35. One point, concentratie/richten aandacht
36. Extend ki, expansie/ki gericht en naar alle kanten naar buiten laten stromen
37. Beweeg van oneindigheid naar oneindigheid
38. 5 Aikido principes
 1. Stuur Ki uit / laat Ki stromen
 2. Ken de intentie van je partner
 3. Respecteer de Ki van je partner
 4. Zet jezelf op de plek van je partner
 5. Voer uit met vertrouwen
39. Maai
40. Ki meditatie
41. Ki ademhaling
42. Meiso ho en Kan so
43. Begrip ware betekenis Aikido
44. Begrip dojo etiquette

Ki testen

1. Staan
2. Onbuigbare arm
3. Arm uitsteken met gewicht aan onderkant
4. In seiza zitten
5. Opstaan en zitten
6. Kleermakerszit, test achter en onder knie
7. Staan met arm naar voren
8. Achterover buigen
9. Voorover buigen

Lesindeling

Aikido Yuishinkai Alkmaar

10. Ontilbaar lichaam
11. Achterover leunen op partner
12. Voorover leunen op partner
13. Arm uitsteken en op één been staan
14. Beide armen omhoog
15. Vooruitlopen, partner houdt vast van achteren
16. In kleermakerszit zitten en beide handen onder armen partner die op beide schouders test
17. Ki ademhaling

Basisoefeningen

1. Ki taiso (gezondheidsoefeningen)
2. Zittende oefeningen (gebaseerd op Makko ho oefeningen)
3. Shinbashira oefeningen
4. Inasu oefeningn
5. One line exercise
6. 10 basis vormen
 1. Ryotedori tenchi nage undo
 2. Ryotedori shihonage undo
 3. Katatedori irimi nage undo
 4. Shomenuchi irimi nage undo
 5. Ushiro ryotekubidori uragaeshi undo
 6. Katadori ikkyo undo
 7. Katadori nikyo undo
 8. Shomenuchi sankyo undo
 9. Kaiten undo
 10. Katatedori tenkan undo
7. Sword of the Dreams
8. The Sword of Infinity
9. Kumi tachi #01 (The Rising Moon)
10. Kumi tachi #02 (Lightning)

Aikido Yuishinkai Kata

1. Kohotento Kata
2. Nikyo Kata
3. Kotegaeshi Kata
4. Sankyo Kata
5. Tekubimawashi Kata
6. Tekubishindo Kata
7. Funakogi Kata
8. Ikkyo Kata
9. Zengo Kata
10. Happo Kata
11. Tekubikosa Kata

Lesindeling

Aikido Yuishinkai Alkmaar

12. Tekubikosa Joho Kata
13. Sayu Kata
14. Sayuido Chidori Kata
15. Tenkan Kata
16. Zenshin Koshin Kata
17. Udemawashi Kata
18. Shomenuchi Iriminage Kata
19. Ushirodori Kata
20. Ushirotekubidori Zenshin Kata
21. Ushirotekubidori Koshin Kata

Aikido Yuishinkai Waza

1^e kyu t/m 3^e dan programma

Minimaal 5 technieken per aanval:

1. Katatekosadori
2. Katatedori
3. Katatedori ryotemochi
4. Shomenuchi
5. Yokomenuchi
6. Munetsuki
7. Ushirodori/ushirotekubidori
8. Ryotedori
9. Zagi handachi
10. Zagi

1. Sword of Nine Ways
2. Free Wielding Sword
3. Shooting Star
4. Butterfly

Minimaal 7 technieken per aanval:

1. Bokken dori
2. Tanto dori
3. Jo dori
4. Jo nage

20/30/100 aanvallen (technieken vrije keuze, herhalen zelfde techniek is ok):

1. Shomenuchi
2. Yokomenuchi
3. Munetsuki

Randori

1. Sanningake
2. Yoningake

Lesindeling

Aikido Yuishinkai Alkmaar

3. Goningake

Zaterdag alle niveau's

Deze les is zeer geschikt om je te ontwikkelen als beginner en als gevorderde. Tijdens deze les wordt herhaald wat er die week op maandag en woensdag is geoefend.

Voor wie: Is voor iedereen toegankelijk

Vereiste: De wens en inzet om Aikido te leren

Doel: Aikidoka's ondersteunen in hun ontwikkeling op elk niveau

Zaterdag verdieplingsles (1x per maand)

Elke 3e zaterdag van de maand geeft Martijn van Hemmen een verdieplingsles aan gevorderden. Deze les is zeer geschikt om op dan niveau te trainen.

Voor wie: Zeer gevorderden

Vereiste: Basisbeheersing 3^e kyu programma. Regelmatige deelname vereist voor instructeurs en degenen die opgaan voor het 1^e kyu en de dan examens.

Doel: Aikidoka's ondersteunen in hun ontwikkeling op dan niveau