

HSR-AIKIDO: PROGRAMMA

Beginnersprogramma

1. Techniek

1. Kosa dori ikkyo
2. Kosa dori shiho nage
3. Shomen uchi iriminage
4. Shomen uchi kote gaeshi
5. Katate dori tenchi nage
6. Katate dori kokyu nage
7. Katate dori sokumen iriminage
8. Kokyu dosa

Opm: de technieken kunnen gevarieerd worden volgens richting (omote en ura)

2. Aiki taiso

1. Mae ukemi (laag, in shikko)
2. Mae ukemi (kort)
3. Mae ukemi (ver)
4. Ushiro ukemi
5. Haishin Undo
6. Shikko

3. Achtergrond

1. Benamingen hanteren
2. Werkwijze technische ontplooiing
3. Betekenis aikido
4. Het concept "Dojo"

4. Een mogelijke omschrijving van "aikido" in de zin van HSR-aikido

"Aikido is een krijgskunst die, door geweldloze training van daartoe aangepaste vechttechnieken, de levenskwaliteit van de beoefenaars verhoogt en zo een bijdrage levert tot de wereldvrede."

Basisprogramma

I. Vaardigheden

1. Seiza

1. Mentale voorbereiding
2. Fysieke voorbereiding
3. Uitlijning
4. Ontspanning
5. Luisteren naar stilte
6. Meditatie

7. Rechtstaan vanuit seiza naar shisei
8. Gaan zitten van shisei tot seiza
9. Van shisei naar hanmi
10. Van seiza naar shikko
11. Vanuit hanmi tot shikko
12. Vanuit shikko rechtstaan tot hanmi

2. Etiquette

1. Groeten in seiza ("za rei")
2. Rechtstaand groeten ("tachi rei")
3. Groeten met ken of met jo
4. De ingesteldheid van reigi
5. Kledij
6. Wapens plaatsen aan de kamiza
7. De dojo binnenkomen
8. Het plaatsen van de zori's
9. De tatami betreden of verlaten
10. Een geschenk (of een diploma) afhalen
11. De dojo verlaten
12. Betekenis van het begrip "dojo"

3. Ukemi

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Iriminage - tenchinage
5. Shihonage
6. Kote gaeshi
7. Kokyunage (1)
8. Kokyu nage (2)
9. Kokyu nage (3)
10. Ushiro kiri otoshi
11. Koshi nage
12. Aiki nage (Sudori)

II. Techniek

4. Aiki-taijutsu

1. Katate dori shiho nage
2. Shomen uchi ikkyo tot gokyo
3. Ski kote gaeshi
4. Kosa dori irimi nage
5. Ryote dori tenchi nage
6. Katate dori kaiten nage
7. Ryote dori kokyu nage en koshinage
8. Katate, ryote, morote, ushiro kokyu dosa
9. Kata dori nikkyo
10. Ushiro katate dori kubishime sankyo
11. Yokomen uchi yonkyo
12. Ushiro eri dori shiho nage

Opm: de technieken kunnen gevarieerd worden volgens richting, aanvalsvorm, techniek, of afwerking (worp of controle)

5. Aiki-kenjutsu: kumi tachi

1. Openingen (3 mogelijkheden)
2. Irimi (omote en ura)
3. Kiri age (omote en ura)
4. Marubashi (4)
5. Inazuma (2)
6. Do
7. Ski
8. Irimi – tenkan
9. Kote
10. Uke nagashi
11. Skibarai (+ reeks)
12. Ski-musubi (+ reeks)

Opm: eerst kennismakingsoefeningen uitvoeren; opties om te kwetsen, te controleren of te ontwapenen

6. Aiki-kenjutsu: nitto

1. Openingen (4 mogelijkheden)
2. Skibarai - kesa giri rechtstreeks
3. Skibarai - kesa giri
4. Uke nagashi omote
5. Uke nagashi ura
6. Soto kaiten
7. Uchi kaiten
8. Do-omote
9. Do-ura
10. "Dubbele" uke nagashi (omote en ura)
11. Tegen ski -of yokomen- ura
12. Tegen ski- of yokomen- omote

7. Aiki-jojutsu: kumi jo

1. Openingen (4 mogelijkheden 3 handposities links, 1 rechts)
2. Jodan
3. Jodan gaeshi
4. Gedan gaeshi
5. Katate gedan gaeshi
6. Jodan tsuki
7. Hissage
8. Hasso
9. Toma katate uchi
10. Ski-marubashi
11. Katate barai (variantie: hachi no ji)
12. Nikyo

Opm: eerst kennismakingsoefeningen uitvoeren; opties om te kwetsen, te controleren of te ontwapenen

8. Aiki-jojutsu: jo - bokken

1. (Hissage)-omote-ura
2. (Hissage)-irimi
3. (Hissage)-irimi barai
4. Hasso (2)
5. (Hiki otoshi)-irimi nage
6. (Hiki otoshi)-kokyu nage
7. (Hiki otoshi)-jodanbarai - ski
8. Marubashi
9. Kesabarai (2)
10. Chudanbarai
11. Ski-marubashi
12. Toma katate uchi

Opm: eerst kennismakingsoefeningen uitvoeren; opties om te kwetsen, te controleren of te ontwapenen

II.Zelfstudie

9. Bokken - suburi

1. Kamae (5)
2. Kesa giri
3. Shomen (met verschillende verplaatsingen)
4. Tsuki
5. Uke Nagashi
6. Happo Giri

Met partner:

1. Shomen-ski combinaties (5)
2. Kesa giri (3 mogelijkheden)
3. Ski-musubi
4. Uke nagashi (2)
5. Ski-barai
6. Barai(3 mogelijkheden: musubi, omote en ura)

10. Jo - suburi

1. Ski (4 mogelijkheden: choku, kaeshi, ushiro, jodan)
2. Gedan gaeshi
3. Jodan gaeshi
4. Men
5. Hasso
6. Happo giri
7. Hachi no ji
8. Toma katate uchi
9. Katate gedan gaeshi
10. Afweer jodan
11. Afweer chudan
12. Afweer gedan

Opn: *mogelijkheid tot combineren basistechnieken in spiegelkata*

11. Zelfzorg en basisoefeningen

1. (Zelf)massage, stretching en ontspanning (Ki-ko)
2. Energie-en ademhalingsoefeningen (Ki-ko)
3. Meditatie
4. Ude furi undo
5. Ude furi choyaku undo
6. Ude mawashi undo (2)
7. Turi fune undo
8. Ikkyo undo
9. Sayu undo
10. Tai sabaki (4)
11. Shikko
12. Ukemi

12. Achtergrond en beginselen

1. HSR-aikido met "10 lijnen in 5 thema's"
2. (Maatschappelijke) geschiedenis van aikido
3. (Traditionele) krijgskunst in een moderne samenleving
4. Definitie van aikido
5. Het concept "geweldloze krijgskunst"
6. Het concept "katsu jin ken"
7. Noties van Oosterse religie en wereldbeschouwing
8. Technische ontwikkeling van de aikidotraining
9. Werken met informatiebronnen
10. Woordenlijst en "vaktermen"
11. "Studie der klassieken" (1) filosofische begrippen:
("Masagatsu agatsu", "Chinkon - kishin", "Ichirei - shikon - sangen - hachiriki", "Ki", "Nen ", "Ki - shin - tai ichi ", "Takama Hara", "Ai-ki", "Yin - yang" (omote - ura irimi - tenkan)," Kokyū ryoku", "Ki-musubi", "Takemusu aiki", "Shugyo", "Misogi ")
12. "Studie der klassieken" (2): geschiedenis van en scholen binnen de aikido- techniek

Gevorderden programma

1. Verdieping HSR-aikido filosofie

1. Aikido als traditie in moderniteit
2. Aikido als toegepaste filosofie van geweldloosheid
3. HSR-aikido als geïntegreerd geheel
4. Principes van de aikido-techniek: musubi, kuzushi, de ai, ma ai, irimi, tenkan, kokyu ryoku, shisei, hanmi, tai no henka, kokyu no henka....
5. Kenmerken van een HSR-aikidotechniek

2. Zelfstudie

1. Staande meditatie
2. Ademhaling-stretching en ontspanning
3. Patronen-oefeningen (12)
4. Aiki taiso
5. Tai sabaki – Te sabaki (klevende handen)
6. Shikko
7. Jo suburi-fragmentjes en vrij bewegen
8. 31-tellen bokken suburi en vrij bewegen
9. Aiki-iaijutsu: riai , aanvullend: tameshigiri (To ho)
10. "Kiai" en "aiki"
11. Mitori geiko: boeken, dvd, video,...
12. Zittende meditatie

3. HSR-wapenwerk

1. Muto (tachi dori)
2. Muto (jo dori)
3. Muto (tanto dori)
4. Muto (hanbo dori)
5. Kumi tachi, 5 openingen, optie A, B en C
6. Kumi tachi riai shomen uchi
7. Jo-bokken, optie A, B en C
8. Kumi jo, 5 handposities, optie A, B en C
9. Nitto, selectie en variaties
10. Timing en aanvalsoefeningen

4. Ongewapende technieken

1. Volledige basistechniek (zie overzicht)
2. (VAR) Toegepaste techniek (oyogi)
3. (VAR) Niveau: suwari waza; hanmi handachi waza; tachi waza
4. (VAR) Takemusu aiki: henka waza
5. (VAR) Takemusu aiki: kaeshi waza
6. (BIJZ) Atemi waza
7. (BIJZ) Kettingaanvallen
8. (BIJZ) Groepsaanval
9. (BIJZ) Kokyu ryoku: 1 aanvaller; meerdere aanvallers;
10. (BIJZ) Kokyu nage met jo : 1 aanvaller; meerdere aanvallers;
11. (SYST) Andere variaties
12. (SYST) Patronen (12)
13. (SYST) Gebruik van voeten, knieën, heupen, schouders, ellebogen, handen, hoofd
14. (SYST) 8 deuren-toepassingen
15. (SYST) Kotai, jutai kitai
16. (SYST) Principes van ukemi

5. Studie der klassieken: wapenwerk

1. **13-tellen kata –solo en met partner (Saito)**
2. **31-tellen kata –solo en met partner (Saito)**
3. **31-tellen kata – solo (Tohei)**
4. **Kumi-tachi + variaties (Saito)**

1. Kumi-jo 1ste reeks + variaties (Saotome)
2. Kumi-jo 2de reeks (Saotome)
3. Kumi-jo 3de reeks (Saotome)
4. Kumi-jo (Saito)
5. Kumi-tachi 1ste reeks + variaties (Saotome)
6. Kumi-tachi 2de reeks (Saotome)
7. Jo-Bokken (Ikeda-Saotome)
8. Nitto basis en kata (Saotome)
9. Kumi iai (Saotome)
10. Aiki To ho (Nishio)