

# Sporttechnische voorwaarden Vlaamse Trainersschool

**Om toegelaten te worden tot de kaderopleiding Initiator Aikido horen de kandidaten 1<sup>ste</sup> kyu Aikido te zijn en dus volgende stof te beheersen**

## Tachi Waza

Aihanmi katatedori ikkyo (omote/ura)  
Aihanmi katatedori sankyo  
Aihanmi katatedori iriminage (omote/ura)  
Aihanmi katatedori shihonage (omote/ura)  
Aihanmi katatedori kotegaeshi

Katatedori ikkyo (omote/ura)  
Katatedori nikyo (omote/ura)  
Katatedori sankyo (omote/ura)  
Katatedori yonkyo (omote/ura)  
Katatedori shihonage (omote/ura)  
Katatedori tenchinage  
Katatedori udekimenage (omote/ura)  
Katatedori uchikaitennage  
Katatedori kokyunage

Ryotedori ikkyo (omote/ura)  
Ryotedori shihonage (omote/ura)  
Ryotedori tenchinage  
Ryotedori udekimenage  
Ryotedori iriminage  
Ryotedori kotegaeshi  
Ryotedori kokyunage

Morotedori (Katateryotedori) ikkyo (omote/ura)  
Morotedori (Katateryotedori) nikyo (omote/ura)  
Morotedori (Katateryotedori) kotegaeshi

Shomenuchi ikkyo (omote/ura)  
Shomenuchi nikyo (omote/ura)  
Shomenuchi sankyo (omote/ura)  
Shomenuchi uchikaiten sankyo  
Shomenuchi yonkyo (omote/ura)  
Shomenuchi gokyo  
Shomenuchi kotegaeshi  
Shomenuchi iriminage

Yokomenuchi ikkyo (omote/ura)  
Yokomenuchi nikyo (omote/ura)  
Yokomenuchi sankyo  
Yokomenuchi yonkyo  
Yokomenuchi gokyo  
Yokomenuchi shihonage (omote/ura)

Yokomenuchi udekimenage  
Yokomenuchi iriminage (omote/ura)  
Yokomenuchi kotegaeshi  
Yokomenuchi tenchinage  
Yokomenuchi koshinage

Chudantsuki iriminage (omote/ura)  
Chudantsuki kotegaeshi (omote/ura)  
Chudantsuki udekimenage  
Chudantsuki hijikimeosae  
Chudantsuki sotokaitennage  
Chudantsuki uchikaiten sankyo

Jodantsuki ikkyo (omote/ura)  
Jodantsuki nikyo  
Jodantsuki sankyo  
Jodantsuki yonkyo  
Jodantsuki kotegaeshi  
Jodantsuki iriminage  
Jodantsuki sotokaitennage  
Jodantsuki shihonage  
Jodantsuki koshinage  
Jodantsuki ushirokirotoshi

Katadori menuchi ikkyo  
Katadori menuchi shihonage  
Katadori menuchi kotegaeshi  
Katadori menuchi iriminage  
Katadori menuchi koshinage

Maegeri iriminage

Munadori ikkyo  
Munadori shihonage  
Munadori uchikaiten sankyo

Munadori menuchi ikkyo  
Munadori menuchi nikyo  
Munadori menuchi sankyo  
Munadori menuchi koshinage

## **Suwari Waza**

Shomenuchi ikkyo (omote/ura)  
Shomenuchi nikyo (omote/ura)  
Shomenuchi sankyo  
Shomenuchi yonkyo  
Shomenuchi iriminage  
Shomenuchi kotegaeshi  
Shomenuchi sotokaitennage

Katadori ikkyo (omote/ura)  
Katadori nikyo (omote/ura)  
Katadori sankyo

Katadori menuchi iriminage  
Katadori menuchi kotegaeshi  
Katadori menuchi kokyunage

Ryokatadori ikkyo  
Ryokatadori sankyo  
Ryokatadori yonkyo

Chudantsuki kotegaeshi

Jodantsuki ikkyo

Ryotedori Kokyuhō

### **Ushiro Waza**

Ryotedori ikkyo  
Ryotedori nikyo  
Ryotedori sankyo  
Ryotedori yonkyo  
Ryotedori hijikimeosae  
Ryotedori kotegaeshi  
Ryotedori shihonage  
Ryotedori iriminage  
Ryotedori kokyunage  
Ryotedori koshinage

Eridori ikkyo  
Eridori nikyo  
Eridori sankyo  
Eridori iriminage

Ryokatadori ikkyo  
Ryokatadori nikyo  
Ryokatadori sankyo

Ryohijidori kotegaeshi  
Ryohijidori iriminage

Katatedori kubishime ikkyo  
Katatedori kubishime nikyo  
Katatedori kubishime sankyo

### **Hanmihandachi Waza**

Katatedori shihonage (omote/ura)  
Katatedori uchikaitennage  
Katatedori ikkyo

Ryotedori shihonage

( zie ook <http://www.aikikai.or.jp/eng/gradingsystem.htm> )

**Om toegelaten te worden tot de kaderopleiding Instructeur B Aikido  
horen de kandidaten 1<sup>ste</sup> Dan Aikido te zijn en dus volgende stof te beheersen**

Te beheersen stof voor kandidaat VTS Initiators Aikido.

Ongewapende technieken:

zowel Tachi waza, Suwariwaza als Hanmihandachi waza,

op alle slagen en stoten, en

op alle vormen van grepen naar schouders, ellebogen, kraag, polsen en handen,  
inclusief Ushiro waza:

ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, gokyu, shionage, iriminage, kotegaeshi, kaitennage,  
tenchinage, jiuwaza.

Taninzugake, Sanningake.

### **Basiswerk wapens**

#### **Bokken Jo Tanto**

Tachi suburi

Tachi tai tachi

Jo suburi

Jo tai jo

Tachi dori

Jo dori

Sanningake (bokkenjotanto)

( zie ook <http://www.aikikai.or.jp/eng/gradingsystem.htm> )

**Om toegelaten te worden tot de kaderopleiding Trainer B Aikido  
horen de kandidaten 2<sup>de</sup> Dan Aikido te zijn en dus volgende stof te beheersen**

Te beheersen stof voor kandidaat VTS Instructeurs B Aikido.

Tanto dori

Futari gake

( zie ook <http://www.aikikai.or.jp/eng/gradingsystem.htm> )