



**Keiko ho  
voor bokken en jo**

Karl-Friedrich Leisinger Sensei 6e dan Aikikai Aikido

Uitgave juli 2006  
Verandert door Karl-Friedrich Leisinger Sensei, 6e dan Aikikai  
Aikido

## Inhoudsopgave

1. Inleiding	2
2. <i>Bokken</i>	3
2.1 Etiquette, toepassing en omgang	3
2.2 <i>Bokken, suburi, tachi waza</i>	3
2.3 <i>Bokken, suburi, suwari waza</i>	4
2.4 <i>Bokken, Kumi, tachi waza</i> (Oefeningen me partner)	5
3. <i>Jo</i>	9
3.1 Etiquette, toepassing en omgang	9
3.2 <i>Jo, suburi, tachi waza</i>	9
3.3 <i>Jo, Kumi, tachi waza</i> (Oefeningen met partner)	12
3.4 <i>Bokken en jo, kumi, tachi waza</i> (Oefeningen me partner)	14
4. Vertaling van de Japanse begrippen	16
5. Bijlage I: Overzicht van de exameneisen voor <i>bokken</i>	18
6. Bijlage II: Overzicht van de exameneisen voor <i>jo</i>	20
7. Bijlage III: Graduering	21

# 1. Inleiding

Het gebruik van wapens tijdens de Aikido-training wordt in verschillende scholen verschillend geleert. Maar de enkele bewegingen zijn altijd hetzelfde. Het verschil bestaat slechts in de ordening, nummers of toepassing. Net als de wapenloze oefeningen van Aikido kent de fantasie en de combinaties geen grenzen. Zo zijn er een groot aantal mogelijkheden van combinaties, waaruit men mag uitzoeken waartoe men geneigd is.

Een enkele Aikido leraar, in het bijzondere oude studenten van O Sensei, weigeren technieken met wapens te leren, omdat O Sensei in de oude Honbu Dojo het gebruik van wapens had verboden. Het is bekend, dat O Sensei zeer verafschuwd reageerde, wanneer hij hoorde, dat zijn studenten een demonstratie met echte wapen hadden gegeven. Enerzijds is het verwondingsgevaar te groot en aan de andere kant is zo een ongeluk geen goede propaganda voor Aikido. Zoals men in filmen met O Sensei kan zien, heeft hij met jo en bokken Aikido gedemonstreerd, maar de opinies, of hij ook het gebruik van wapens heeft geleerd, zijn erg verschillend. Soms is er meer reclame aanwezig, om te suggereren, dat de betreffende persoon de echte opvolger van O Sensei is. Aan de andere kant moet O Sensei ook trainings-partner hebben gehad, zodat de vorige aanspraak daardoor komt. Klaarblijkelijk heeft O Sensei de oefeningen met bokken en jo niet in een systeem ondergebracht, zoals de technieken zonder wapens. Zo komt het, dat iedereen zich hetgeen neemt wat hem lief is.

Aan de andere kant kan iedereen zien, dat het gebruik van tanto, bokken en jo vrijwel overal gewoon is. In de Honbu Dojo als ook tijdens de „All Japan Embukai“. De oefeningen met bokken en jo zijn interessant omdat zij de training verrijken en nieuwe inzichten geven in hoe verschillende Aikido-Technieken en hoe deze zijn ontstaan. De omgang met bokken scherpt het gevoel voor afstand en de tijdelijke afstemming (timing).

Principieel behoort de afweer zonder wapens, tegen aanvallen met bokken of jo, tot de omgang met wapens in Aikido. Hoewel er een groot aantal technieken bestaan, zijn de manieren van de aanval in het getal beperkt. De manieren van aanval met bokken en jo zijn in deze keiko ho inbegrepen. De technieken van de afweer behoren min of meer tot Aikido zonder wapens. Om die reden zijn deze technieken niet in deze keiko ho opgenomen.

Cum grano salis zijn de vorige overleggen ook geldig voor de afweer van aanvallen met een tanto. Deze oefeningen behoren ook meer tot Aikido zonder wapens.

Deze Keiko Ho is zowel voor de leren als ook voor het examen onderverdeeld naar kyu- en dangraden.

## 2. Bokken

### 2.1. Etiquette, toepassing en omgang

Een Aikido *bokken* heeft de lengde van 101 cm. Maar ook een zogenoemd Iwama *bokken* van 103 cm lengte is te gebruiken.

De *bokken* word aan de linker kant van het lichaam met de hand vastgehouden, zo alsof het in de *obi* steekt, de scherpe kant naar boven. Voor de oefeningen van Aikido *bokken* wordt geen *tsuba* opgestoken..

Als de les begint en men in *seiza* zit, wordt de *bokken* aan de rechter kant van het lichaam gelegd, met de scherpe kant naar buiten. Als de les in *seiza* eindigt, met de scherpe kant naar binnen. De (niet voorhanden zijnde) *tsuba* en de knieën vormen een lijn. Als de oefening begint, wordt de *bokken*, al staande (*tachi waza*) met beide handen, horizontaal naar voren ter hoogte van de borst gehouden en naar de leraar of het beeld een buiging gemaakt. Hetzelfde is nodig als de *bokken* opgenomen wordt, om ermee te werken. Als de oefening begint, is de scherpe kant bij de buiging naar buiten, aan het einde van de les is deze naar het lichaam gericht.

De *bokken* naar voren houden heet *kamaete* (De benaming bij de schermer is in Frans: en garde). De *bokken* wordt altijd met beide handen vast gehouden, waarbij de rechter hand voor de linker ligt. Ook als de linker voet naar voren staat, blijft de rechter hand aan de *bokken* voor de linker. De linker hand sluit af aan het einde van de *bokken*. De rechter hand eindigt aan de voorkant vlak achter de plaats van de *tsuba*.

### 2.2 Bokken – Suburi, tachi waza

- 6de kyu**      *shomen uchi, hidari en migi ashi.*  
De *bokken* wordt zo over het hoofd gebracht, dat de *bokken* ca.60° ten opzichte van de verticale lijn staat. De slag gaat recht door in het mediale vlak en eindigt in de *kamaete* houding en niet dieper!  
*shomen uchi* met *okuri ashi, hidari en migi ashi*, bewegingen voor-en achteruit  
Bij *okuri ashi* beweegt de voet in de bewegingsrichting eerst (de voorste voet heteerst vooruit). De voetenbewegingen naar voren en terug moeten samen met de slag uitgevoerd worden!
- 5de kyu**      *niho giri = shomen uchi* naar 2 kanten (naar voren en naar achteren), *renzoku waza*  
*chiudan tsuki* met *okuri ashi, hidari en migi ashi*, bewegingen voor-en achteruit  
Bij de stoot worden de handen niet ver vooruit van het lichaam weg gevoerd. De voetenbewegingen naar voren en terug moeten samen met de stoot uitgevoerd worden!
- 4de kyu**      *shiho giri = shomen uchi* naar 4 kanten (rechthoekig), *renzoku waza, hidari en migi ashi* bij het begin.  
Beweging met de *bokken* als *shiho nage omote* vanuit *ai hanmi* , *renzoku waza, hidari en migi ashi* bij het begin.
- 3de kyu**      *hachi ho giri = shomen uchi* naar 8 kanten (rechthoekig), *renzoku waza, hidari en migi ashi* bij het begin.  
De techniek is een samenstelling van 2 keer *shihogiri*, waar telling 5 tot 8, 45° gedraaid is. De overgang bij telling 4 naar 5 en 8 naar 1 is slechts een hoek van 45°.

Beweging met de *bokken* als *shiho nage omote* vanuit *ai hanmi*, *renzoku waza*, *hidari* en *migi ashi* bij het begin.

Beweging met de *bokken* als *shiho nage ura* zo als *gyaku hanmi*, *renzoku waza*, *hidari* en *migi ashi* bij het begin

*Uchi komi*.

De bokken word over het hoofd genomen en gelijktijdig de rechtervoet, die naar voren stond, naar achteren geplaatst. De bokken heeft hier een hoek van slechts 30° tot 45° met de verticale lijn. *Shomen uchi* wordt uitgevoerd met een gelijktijdige stap met de rechter voet naar voren.

## 2de kyu

*Shi ho shiho nage*.

Beweging met de *bokken* als *shiho nage omote* vanuit *ai hanmi* in 4 richtingen, *renzoku waza*, *hidari* en *migi ashi* bij het begin.

Als men met de rechter (linker) voet begint, moet de rechter (linker) voet bij telling 1 en 3 over de andere gezet worden.

Beweging met de *bokken* als *shiho nage ura* vanuit *ai hanmi*, *renzoku waza*, *hidari* en *migi ashi* bij het begin.

## 1ste kyu

*hachi ho shiho nage*.

Beweging met de *bokken* als *shiho nage omote* vanuit *ai hanmi* in 8 richtingen, *renzoku waza*, *hidari* en *migi ashi* bij het begin.

Als men met de rechter (linker) voet begint, moet de rechter (linker) voet bij telling 1,3,5 en 7 over de andere gezet worden.

De techniek is een samenstelling van 2 keer *shi ho shiho nage omote*, waar telling 5 tot 8, 45° gedraaid is. De overgang bij telling 4 naar 5 is slechts een hoek van 45°.

*Yokomen uchi*, *renzoku waza*, met beweging, maar op de plek blijven.

De *bokken* wordt zoals bij *shomen uchi* over het hoofd gebracht, maar de slag wordt in een boog uitgevoerd. De hoek aan de einde heeft ca. 30° ten opzichte van het mediale vlak. *Yokomen uchi* kan met en zonder draaien over het hoofd geslagen worden, maar met *renzoku waza* wordt *yokomen uchi* doorlopend met draaiing over het hoofd geslagen, waarbij na de slag aan de rechter (linker) kant de bokken aan de rechter (linker) schouder teruggevoerd wordt. Bij de rechter (linker) slag is de rechter (linker) voet naar voren.

Bewegingen me de bokken als *irimi nage*, *kotegaeshi* enz..

## 1ste dan

*Shiho nage omote* en *ura* als afweer tegen virtuelen aanvall met *yokomen uchi*

*Waki gamae* – *shomen uchi* met *ki ai*, *hidari* en *migi ashi*.

Begin: *kamae te*. *Bokken* over het hoofd (*jodan*, inhalen), toen gelijktijdig met de rechter voet een stap naar achteren. De *bokken* wordt aan de rechter (linker) kant naar beneden gevoerd, het lichaam gaat door de knieën. Gedurende de hele beweging word ingeademd en daarna de adem ingehouden. De *ki ai* komt met *shomen uchi*.

## 2.3 Bokken – Suburi, suwari waza

- 1ster kyu** *shomen uchi omote no shikko, renzoku waza*  
Op knieën naar voren lopen en bij elke vooruit gaande beweging slaan.  
*Yokomen uchi omote no shikko, renzoku waza*  
Op knieën naar voren lopen en bij elke vooruit gaande beweging slaan.  
*Yokomen uchi ura no shikko, renzoku waza*  
Op knieën naar achteren lopen en bij elke achteruit gaande beweging slaan.
- 1ster dan** *Shomen uchi ura no shikko renzoku waza*  
Op knieën naar achteren lopen en bij elke achteruit gaande beweging slaan. De beweging op de knieën word niet gedraait, maar linear naar achteren.

## 2.4. Bokken, kumi, tachi waza (Oefeningen me partner)

- 1de dan** Afweer van een aanval van 2 personen met beweging als *shiho nage omote* vanuit *ai hanmi, hidari* en *migi ashi* bij het begin.

<i>Uchitachi</i>	<i>Uketachi</i>
Aanval met <i>shomen uchi</i> tegelijkertijd met <i>okuri ashi</i>	Naar voren: <i>ude kiri</i> Naar achteren: <i>te uchi.</i> Uit de slaglijn stappen!

Afweer van een aanval van 2 personen met beweging als *shiho nage ura* vanuit *ai hanmi, hidari* en *migi ashi* bij het begin.

<i>Uchitachi</i>	<i>Uketachi</i>
Aanval met <i>shomen uchi</i> tegelijkertijd met <i>okuri ashi</i>	Naar achteren: <i>ude kiri</i> Naar voren: <i>te uchi.</i> Uit de slaglijn stappen!

Afweer van een aanval van 2 personen met beweging als *shiho nage omote* vanuit *gyaku hanmi, hidari* en *migi ashi* bij het begin.

<i>Uchitachi</i>	<i>Uketachi</i>
Aanval met <i>shomen uchi</i> tegelijkertijd met <i>okuri ashi</i>	Naar voren: <i>ude kiri</i> Naar achteren: <i>te uchi.</i> Uit de slaglijn stappen!

Afweer van een aanval van 2 personen met beweging als *shiho nage ura* vanuit *gyaku hanmi*, rechter en linker voet naar voren bij het begin.

<i>Uchitachi</i>	<i>Uketachi</i>
Aanval met <i>shomen uchi</i> tegelijkertijd met <i>okuri ashi</i>	Naar achteren: <i>ude kiri</i> Naar voren: <i>te uchi.</i> Uit de slaglijn stappen!

*Ki musubi no tachi*

De partners staan op een passend afstand of op groote afstand tegenover elkaar.

<b><i>Uchitachi</i></b>	<b><i>Uketachi</i></b>
1. <i>waki gamae</i>	1. <i>waki gamae</i>
2. <i>shomen uchi</i>	2. <i>shomen uchi</i>
3. <i>jo dan</i> De positie van de voeten blijven van hier onveranderlijk	3 <i>tsuki</i> Met de rechte voet nog en stap naar voren.
4. <i>shomen uchi</i>	4. <i>gyaku yokomen uchi</i> (linker kant)
5. <i>jodan</i>	5. <i>ude giri</i>

**2 de dan**

1st-te *kumi tachi*

*uchitachi* gaat naar voren, *uketachi* gaat naar achteren

<b><i>Uchitachi</i></b>	<b><i>Uketachi</i></b>
	1a. <i>Jodan</i>
1. <i>chiudan tsuki</i>	1b. <i>Okuri ashi</i> terug en
2. Naar links uitwijken waarbij de bokken met de scherpe kant zo naar boven gevoerd wordt, zo dat de spits naar het hoofd van uketachi wijst en het bokkenvat voor het eigen voorhoofd is	2. <i>shomen uchi</i> met <i>okuri ashi</i> naar voren.
3. <i>gyaku yokomen uchi</i> (linke kant) zonder draaien over het hoofd	4. <i>yokomen uchi</i> (linker kant) zonder draaien over het hoofd
4. <i>yokomen uchi</i> zonder draaien over het hoofd	4. <i>shomen uchi</i> op de <i>bokken</i> van uchitachi

### 2de kumi tachi

*uchitachi* gaat naar voren, *uketachi* gaat naar achteren

<b><i>Uchitachi</i></b>	<b><i>Uketachi</i></b>
1. <i>Jodan</i>	1. <i>Jodan</i>
2. <i>gedan gaeshi</i>	2. <i>gedan gaeshi</i>
	2a) heff de bokken om de partners handen te snijden
3. De bokken onder de bokken van de partner door naar de linker kant wisselen en <i>hidari chiudan tsuki</i>	3. Met de <i>bokken</i> pareren en <i>Uchitachis bokken</i> wegduwen.
4. <i>yokomen uchi</i>	4. <i>Shomen uchi</i>
5. Bokken terugtrekken en van nieuwe <i>hidari chiudan tsuki</i>	5. Met de <i>bokken</i> pareren en <i>Uchitachis bokken</i> wegduwen.
6. <i>Gyaku yokomen uchi</i>	6. <i>Shomen uchi</i> op de <i>bokken</i> van <i>uchitachi</i>

### 3de kumi tachi

*uchitachi* gaat naar voren, *uketachi* gaat naar achteren

<b><i>Uchitachi</i></b>	<b><i>Uketachi</i></b>
	1a). Door draaien vanuit de pols naar links wordt de <i>bokken</i> v.d.p. opzij en naar beneden geduwd
1. Aanval met <i>gyaku yokomen uchi</i>	1b). tegenhouden en duwen
2. <i>yokomen uchi</i>	2. <i>Shomen uchi</i> op de <i>bokken</i> v.d.p

### 4de kumi tachi

*uchitachi* gaat naar voren, *uketachi* gaat naar achteren

<b><i>Uchitachi</i></b>	<b><i>Uketachi</i></b>
1. <i>Chiudan tsuki</i> rechts	2. Van rechts opvangen
2. <i>Bokken</i> terugtrekken en op niuw op de linker kant <i>chiudan tsuki</i>	2. Van links opvangen en tegen de <i>bokken</i> v.d.p. duwen, zodat hij gedwongen is <i>yokomen uchi</i> te doen.
3. <i>yokomen uchi</i>	3. <i>Shomen uchi</i> op de <i>bokken</i> v.d.p.

## 3 de dan

## 5de kumi tachi

<i>Uchitachi</i>	<i>Uketachi</i>
	1a). <i>Bokken</i> een beetje naar rechts voeren om d.p. „uittenodigen“
1. Keel doorsnijden met een stao van de rechter voet naar links.	1b). <i>Shomen uchi</i>
2. <i>Gyaku yokomen uchi</i>	2. <i>Gyaku yokomen uchi</i>
3. <i>Yokomen uchi</i>	3. <i>Yokomen uchi</i>
4. Met de rechte voet een stap naar voren en de <i>bokken</i> over het hoofd houden	4. Met de rechter voet een stap naar voren en de <i>bokken</i> over het hoofd houden
5. <i>Irimi tenkan</i> met aan elkaar ligende <i>bokken</i>	5. <i>Irimi tenkan</i> met aan elkaar ligende <i>bokken</i>
6. <i>Gedan gaeshi</i> van links	6. <i>Gedan gaeshi</i> van links
7. <i>Yokomen uch</i>	7. <i>Shomen uchi</i> op de <i>bokken</i> v.d.p.

6<sup>de</sup> kumi tachi

<i>Uchitachi</i>	<i>Uketachi</i>
1. De <i>bokken</i> word over de hoofd gehouden, rechter voet vooraan.	1. De <i>bokken</i> word over de hoofd gehouden, rechter voet vooraan.
2. <i>Waki game</i> .	2. Een stap met de linker voet naar voren
3. De <i>bokken</i> word met de scharpe kant van beneden tegen <i>Uketachis</i> slag gevoerd. De rechter voet gaat erbij naar voren.	3. <i>Shomen uchi</i> , linker voet terug
4. <i>Gyaku yokomen uchi</i>	4. <i>Gyaku yokomen uchi</i>
5. <i>yokomen uchi</i>	5. <i>Shomen uchi</i>

*Kumi tachi 1 – 6 en ki musubi no tachi*

## 3. JO

### 3.1 Etiquette, toepassing en omgang

Een Aikido *jo* heeft een lengte van 128 cm en een diameter van 26 mm. Als je met de *jo* loopt, wordt hij met de rechter of linker hand zo gehouden, dat hij achter de arm en shoulder komt te liggen.

Als de les begint of eindigt en iedereen in *seiza* zit, wordt de *jo* aan de rechter kant van het lichaam gelegd. Als de oefening begint, wordt de *jo* in staande positie (*tachi waza*) met beiden handen horizontaal naar voren ter hoogte van de borst gehouden en naar de leraar of het beeld (*shomen*) een buiging gemaakt. Hetzelfde is nodig als de *jo* opgenomen wordt, om ermee te werken.

De *jo* naar voren houden heet *kamaete* (De benaming bij het schermen is in het Frans: ‘en garde’). De *jo* kan met beide handen of met één hand gehouden worden, waarbij in de houding met twee handen de rechter hand voor en de linker achter is, of andersom. Als de linker hand voor is, staat ook de linker voet naar voren en andersom. De achterstehand sluit af aan het einde van de *jo*.

Als niet anders is vermeldt is de linker hand voor de rechter.

### 3.2 Jo, suburi, tachi waza

**6de kyu**      *choko tsuki, hidari en migi*  
*kaeshi tsuki, hidari en migi*  
*gyaku tsuki, hidari en migi*

**5de kyu**      *choko tsuki – jodan gaeshi – (shomen uchi), hidari en migi*  
*kaeshi tsuki – jodan gaeshi – (shomen uchi), hidari en migi*  
*gyaku tsuki – jodan gaeshi – (shomen uchi), hidari en migi*  
*choko tsuki – gedan gaeshi, 1ste manier, hidari en migi*  
*choko tsuki – gedan gaeshi, 2de manier, hidari en migi*  
*kaeshi tsuki – gedan gaeshi, 1ste manier, hidari en migi*  
*kaeshi tsuki – gedan gaeshi, 2de manier, hidari en migi*

**4de kyu**      *shi ho choko tsuki, hidari, migi*  
*shi ho kaeshi tsuki, hidari, migi*  
*shi ho gyaku tsuki, hidari, migi*  
*toma katate uchi, hidari, migi*  
*katate gedan gaeshi, hidari, migi*  
*katate hachinoji gaeshi – hasso gamae, hidari, migi*  
*shomen uchi renzoku waza, hidari, migi, rechter en linker hand bij de eerst slag naar voren.*

De *jo* wordt wisselnd aan de linke als aan de rechte schouder terug gevoerd. De handen wisselen niet tijdens de oefening

*ushiro shomen uchi, renzoku waza*

De *jo* wordt altijd langs de voorste schouder, dezelfde kaant waar de voet voor, staat terug gevoerd. De handen wisselen niet tijdens de oefening

*hasso gamae - shomen uchi – hasso gamae, hidari en migi*

*hasso gamae - ushiro shomen uchii – hasso gamae*

- 3de kyu** *hasso gamae – gyaku tsuki – hasso gamae, hidari en migi*  
*hasso gamae – ushiro tsuki – hasso gamae, hidari, manieren van 1 tot 4*  
manier 1 : stoot naar achteren rechts  
boven  
manier 2: stoot naar achteren rechts  
beneden  
manier 3: stoot naar achteren links  
boven  
manier 4: stoot naar achteren links  
beneden  
*hasso gamae – koho barai – hasso gamae*
- 2de kyu** *yokomen uchi – gyaku yokomen uchi, hidari en michi, renzoku waza met voetbeweging*  
*gyaku yokomen uchi – nagare gaeshi – chiudan tsuki, hidari en mgi*  
*gedan gaeshi 1. manier, hidari en migi*  
*gedan gaeshi 2. manier, hidari en migi*  
*Hachi ho choko tsuki, hidari en migi*  
*Hachi ho kaeshi tsuki, hidari en migi*  
*Hachi ho gyaku tsuki, hidari en migi*
- 1ste kyu** *Hachi ho shomen uchi, hidari en migi*
- 1ste dan** 25 punten *jo kata* zonder partner  
1 – *chiudan tsuki*  
2 – verdedigings houding  
3 – *chiudan tsuki*  
4 – verdedigings houding  
5 – *yokomen uchi*  
6 – *gyaku yokomen uchi*  
7 – Naar achteren de *bokken* van een virtuele aanvaller( *met shomen uchi*) opzij slaan  
8 – *choko tsuki* rechts  
9 – *gyaku yokomen uchi*  
10 – *yokomen uchi*  
11 – *ushiro tsuki* 2de manier  
12 – *jo* me de linke hand in het midden draaien en *choko tsuki*  
13 - verdedigings houding  
14 – *gyaku yokomen uchi*  
15 – *jo* aan de linker kant van het lichaam terug nemen en een stap met de linker voet naar achteren  
16 – *gedan gaeshi* 1ste manier  
17 - *jo* met de linker hand in het midden draaien en *gedan tsuki*  
18 - verdedigings houding  
19 – *toma katate uchi*  
20 – *jo* over het hoofd voeren, linke hand Voren (hokslag onder de kinn v.d. virtuele aanvaller)  
21 – *kaeshi tsuk* (boven)i  
22 - *jo* met de linker hand in het midden draaien en *choko tsuki*  
23 - verdedigings houding  
24 - *yokomen uchi*  
25 – *gyaku yokomen uchi*

combinaties van *suburi* technieken

### 3.3 Jo, kumi, tachi waza (oefeningen met partner)

1ste kyu

3de kumijo

<i>Uchi</i>	<i>Uke</i>
1. <i>Choko tsuki</i>	1. Op de <i>jo</i> v.d.p.slagen
2. <i>Gedan gaeshi</i> 1ste manier	2. <i>Gedan gaeshi</i> 2de manier.

4de kumijo

<i>Uchi</i>	<i>Uke</i>
1. <i>Choko tsuki</i>	1. Van rechts met <i>shomen uchi</i> op de <i>jo</i> v.d.p. slaan, rechter hand voren.
2. <i>Choko tsuki</i>	2. Overgaan in <i>migi hasso gamae</i> . In het verloop de <i>jo</i> v.d.p. wegslaan. Op de linker kant van de aanvaller staan.
3. <i>Choko tsuki</i>	3. <i>Shomen uchi</i> op het hoofd v.d.p. weer van rechts.

1de dan

1ste kumi jo, 1-ste manier

<i>Uchi</i>	<i>Uke</i>
1. <i>Choko tsuki</i>	1. Op de <i>jo</i> van uchi slaan
2. Verdedigings houding	2. <i>Choko tsuki</i>
3. <i>Jodan gaeshi</i> – <i>yokomen uchi</i>	3. Met de <i>jo</i> tegenhouden, rechter hand voor en duwen. (Keen <i>yokomen uchi</i> !)
4. <i>Gyaku yokomen uchi</i> en duwen.	4. Met de <i>jo</i> tegenhouden, linker hand voor (Keen <i>gyaku yokomen uchi</i> !)
5. <i>Ukemi</i> of op grond gaan of	5. Naar de rechte kant van uchi gaan en <i>jo</i> tussen de handen van <i>uchi</i> insteken, werpen als <i>koky nage</i> of <i>ikkyo</i>

1ste kumi jo, 2-de manier

<i>Uchi</i>	<i>Uke</i>
1. <i>Choko tsuki</i>	1. Op de <i>jo</i> van uchi slaan
2. Verdedigings houding	2. <i>Choko tsuki</i>
3. <i>Jodan gaeshi – yokomen uchi naar de knie van Uke</i>	3. De <i>jo</i> voor de linker been houden
4. <i>Gyaku yokomen uchi</i> en duwen.	4. Met de <i>jo</i> tegenhouden, linker hand, linker voet voor
5. <i>Ukemi</i> of te grond gaan	5. Naar de rechte kant van uchi gaan en <i>jo</i> tussen de handen van <i>uchi</i> insteken, werpen als <i>kokyo nage</i> of <i>ikkyo</i> .

2<sup>de</sup> dan

2<sup>de</sup> kumi jo

<i>Uchi</i>	<i>Uke</i>
1. <i>Choko tsuki</i>	1. <i>Kaeshi tsuki</i> (en op de <i>jo</i> van uchi slaan)
2. <i>Ukes jo</i> in een bow wegduwen	2. In een bow terugduwen
3. <i>Jodan gaeshi – yokomen uchi</i>	3. <i>Jodan gaeshi – yokomen uchi</i>
4. <i>Gyaku yokomen uchi</i>	4. <i>Gyaku yokomen uchi</i>
5. Aan de rechter kant <i>jo</i> terugtrekken	5. Aan de rechte kant <i>jo</i> terugtrekken
6. <i>Gedan gaeshi</i> 1ste manier	6. <i>Gedan gaeshi</i> 1. manier
7. <i>Jo</i> in een cirkel tegen het hoofd van de partner voeren	7. <i>Jo</i> in een cirkel tegen het hoofd van de partner voeren
8. <i>Uchi</i> is gedwongen weg te draaien.	8. <i>Jo</i> van uchi wegvegen en <i>tsuki</i> tegen het lichaam

5de kumi jo

<i>uchi</i>	<i>Uke</i>
1. <i>Choko tsuki</i>	1. Op de <i>jo</i> van <i>uchi</i> slaan
2. <i>Jo</i> aan de rechter kant terugnemen	
3. <i>Katate gedan gaeshi</i>	3. Linker been terugzetten, op de linker knie gaan, <i>jo</i> verticaal aan de linker kant van de licham aanleggen, so dat de rechter arm horizontaal vor de schouderlijn staat, om de linker kant van het lichaam boven de schouder te beschermen
5. <i>Shomen uch.</i> Linker hand blijft als ze is.	5. Opstaan en met linker hand naar voren <i>tsuki</i>

6de kumi jo

<i>Uchi</i>	<i>Uke</i>
1. <i>Choko tsuki</i>	1. Op de <i>jo</i> van <i>uchi</i> slagen
2. <i>Jo</i> met de rechter hand achter het hoofd terugnemen en <i>toma katate uchi</i>	2. De linker been optillen en met de <i>jo</i> beschermen.
3. <i>Gyaku tsuki</i> met de rechter hand voor	3. <i>Chiudan tsuki, hidari</i>

**3de dan** *Kumi jo* 1 tot 6

### 3.4 Bokken en jo, kumi, tachi waza (oefeningen met partner)

#### 3de dan

25 punten kata jo tegen tachi

pt	Jo	bokken
		<i>Jodan gaeshi</i>
1	<i>Chiudan tsuki</i>	<i>Ushiro okuri ashi</i>
2	Verdedigingshouding	<i>Shomen uchi, migi</i>
		<i>Jodan gaeshi</i>
3	<i>Chiudan tsuki</i>	<i>Ushiro okuri ashi</i>
4	verdedigingshouding	<i>Shomen uchi, migi</i>
5	<i>Jodan gaeshi – yokomen uchi</i>	Tegenhouden
6	<i>Gyaku yokomen uchi</i>	<i>Shomen uchi</i>
		Aanval van achteren
7	<i>Kaiten - Bokken opzij slaan</i>	<i>Shomen uchi</i>
8	<i>Choko tsuki</i> rechts	Van links op de <i>jo</i> slaan
9	<i>Gyaku yokomen uchi</i>	Tegenhouden
10	<i>Yokomen uchi</i>	<i>Yokomenuchi</i>
		Aanval weer van voren
11	<i>Ushiro tsuki</i> 2 de manier	<i>Jodan gaeshi</i>
12	<i>Jo</i> met de linker hand in het midden draaien en <i>choko tsuki</i>	<i>Jo met de bokken</i> (de handen voor het voorhoofd) naar boven wegslaan
13	verdedigingshouding	<i>Yokomen uchi</i>
14	<i>Jodan gaeshi, yokomen uchi</i>	Tegenhouden
15	<i>Jo</i> aan de linker kant van het lichaam terugnemen en een stap naar achteren	<i>Gedan gaeshi</i>
16	<i>Gedan gaeshi, hidari</i>	Van boven tegende <i>jo</i> slaan
17	<i>Jo</i> met de linker hand in het midden draaien en <i>gedan tsuki, hidari</i>	Van boven aan de andere kant tegende <i>jo</i> slagen
18	verdedigingshouding	<i>Kiri naar de hals</i>
19	<i>Toma katate uchi</i>	Terug uitwijken
20	<i>Jo</i> van beneden tegen de kin slagen	<i>Jodan gaeshi</i>
21	<i>Kaeshi tsuki</i>	Van links naar beneden slaan
22	<i>Jo</i> met de linker hand in het midden draaien en <i>choko tsuki</i>	Van rechts naar beneden slaan
23	Verdedigingshouding	<i>Kiri naar de hals</i>
24	<i>Yokomen uchi</i>	Tegenhouden
25	<i>Gyaku yokomen uchi</i>	<i>Gyaku yokomen uchi</i>

## 4. Vertaling van Japanse begrippen

<b>Japans</b>	<b>Nederlands</b>
<i>Ai hanmi</i>	Beide partners staan met dezelfde voet naar voren
<i>Ashi</i>	Voet(en)
<i>Bokken</i>	Houten zwaard
<i>Chiudan</i>	Midden, (buik)
<i>Chiudan tsuki</i>	Buik stoot
<i>Choko tsuki</i>	Hals stoot
<i>Gedan</i>	Beneden
<i>Giri</i>	Snijden
<i>Gyaku</i>	Omgekeerd
<i>Gyaku hanmi</i>	De partner staan spiegelbeeldig tegenover elkaar
<i>Hachi</i>	Acht
<i>Hasso gamae</i>	De jo of bokken wordt zo aan de zijkant gehouden, dat de onderarmen het Japanse schriftteken 8 vormen
<i>Hidari</i>	Links
<i>Hidari ashi</i>	Linker voet naar voren
<i>Ho</i>	Richting, volgorde
<i>Irimi</i>	Instappen naar voren in de partner
<i>Jo</i>	Stok
<i>Jodan</i>	Boven
<i>Kaeshi tsuki</i>	Afweerstoot
<i>Kaeshi, gaeshi</i>	Tegen
<i>Kamae = gamae</i>	Houden
<i>Kamaete</i>	Uitlegen(en garde)
<i>Kata</i>	Schouder, monster, vorm
<i>Ki</i>	Energie, Levenskracht
<i>Ki ai</i>	Gevechtshreeuw
<i>Ki musubi no tachi</i>	Met het zwaard de Energie (van de anderen) opnemen of de eigen beweging aanpassen
<i>Koho barai</i>	In halve kring naar achteren vegen
<i>Kote</i>	Pols
<i>Kumi</i>	Ordenen
<i>Kumi jo</i>	<i>Jo</i> -oefeningen met partner
<i>Kumi tachi</i>	<i>Bokken</i> oefeningen met partner
<i>Migi</i>	Rechts
<i>Migi ashi</i>	Rechter voet naar voren
<i>Musubi</i>	Aanpassen, opnemen
<i>Nage</i>	Werpen, worp
<i>Ni</i>	Twee
<i>Obi</i>	Gordel
<i>Okuri ashi</i>	Volgorde van de voeten (De voorste voet gaat het eerst, dan volgt de andere)
<i>Omote</i>	Voor de partner
<i>Seiza</i>	Kniezit
<i>Shi</i>	Vier
<i>Shikko</i>	Op knieën lopen
<i>Shomen</i>	Voorhoofdkant
<i>Shomen uchi</i>	De rechter slag naar voren in het mediale vlak

<i>Suburi</i>	Elementaire slag oefeningen zonder partners
<i>Suwari waza</i>	Technieken, die op knieën uitgevoerd worden
<i>Tachi waza</i>	Staand
<i>Te</i>	Hand
<i>Tsuba</i>	Handbescherming
<i>Tsuki</i>	Stoten
<i>Uchi</i>	Slaan, binnen, aanvaller bij kumijo
<i>Uchi komi</i>	Slag met een stap naar voren
<i>Uchitachi</i>	Aanvaller bij kumitachi
<i>Ude</i>	Arm
<i>Uke</i>	Verdediger bij kumijo
<i>Uketachi</i>	Verdediger bij kumitachi
<i>Ura</i>	Achter de partner
<i>Ushiro</i>	Achteruit
<i>Waki gamae</i>	Aan de kant houden, wakende positie, met bokken op heup hoogte.
<i>Yokomen</i>	Zijkant van het hoofd/de slaap
<i>Yokomen uchi</i>	Slag aan de slaap

## 5. Bijlage I: Overzicht van de exameneisen voor *bokken*

Graad	hoofdstuk	Techniek	
<b>6-de kyu</b>	2.2	<i>Shomen uchi, h.en m.ashi</i>	
		<i>Shomen uchi met okuri ashi, h.en m.ashi,voor- en achteruit</i>	
<b>5-de kyu</b>	2.2	<i>Ni ho giri, renyoku waa</i>	
	2.2	<i>Chiudan tsuki met okuri ashi h.en m.ashi,voor- en achteruit</i>	
<b>4-de kyu</b>	2.2	<i>Shi ho-giri</i>	
	2.2	<i>B.als shiho nage omote zo als ai hanmi, renzoku waza, h. en m. ashi</i>	
<b>3-de kyu</b>	2.2	<i>Hachi ho giri</i>	
	2.2	<i>B.als shiho nage ura zo als gyaku hanmi, renzoku waza, h. en m. ashi</i>	
	2.2	<i>Uchi komi</i>	
<b>2-de kyu</b>	2.2	<i>Shi ho shiho nage omote zo als ai hanmi, renzoku waza, h. en m. ashi</i>	
	2.2	<i>B.als shiho nage ura zo als ai hanmi, renzoku waza, h. en m. ashi</i>	
<b>1-de kyu</b>	2,2	<i>Hachi ho shiho nage</i>	
	2.2	<i>B.als shiho nage omote zo als gyaku hanmi, renzoku waza, h. en m. ashi</i>	
	2.2	<i>Yokomen uchi, renzoku waza</i>	
	2.2	<i>B. als irimi nage, kotegaeshi enz.</i>	
	2.3	<i>Shomen uchi omote no shikko,renzoku waza</i>	
	2.3	<i>Yokomen uchi omote no shikko,renzoku waza</i>	
	2.3	<i>Yokomen uchi ura no shikko renzoku waza</i>	
<b>1-ste dan</b>	2.3	<i>Shomen uchi ura no shikko,renzoku waza</i>	
	2.2	<i>Shiho nage omote en ura als verd. tegen. yokomen uchi</i>	
	2.2	<i>Waki gamae – shomen uchi met ki ai, hidari. en migi. Ashi</i>	
	2.4	<i>Afweer v.e.aanfall v.2 pers.als shiho nage omote uit ai hanmi, hidari en migi</i>	
	2.4	<i>Afweer v.e.aanfall v.2 pers.als shiho nage ura uit ai hanmi, hidari en migi</i>	
	2.4	<i>Afweer v.e.aanfall v.2 pers.als shiho nage omote uit gyaku hanmi, hidari en migi</i>	
	2.4	<i>Afweer v.e.aanfall v.2 pers.als shiho nage ura uit gyaku hanmi, hidari en migi</i>	
	2.4	<i>Ki musubi no tachi</i>	
	<b>2-de dan</b>	2.4	<i>1-te kumi tachi</i>
		2.4	<i>2-de kumi tachi</i>
2.4		<i>3-de kumi tachi</i>	
2.4		<i>4-dte kumi tachi</i>	
<b>3-de dan</b>	2.4	<i>kumi tachi 1 – 6 en ki musubi no tachi.</i>	

## 6. Bijlage II: Overzicht van de exameneisen voor *jo*

<b>Grad</b>	<b>hoofdstuck</b>	<b>Techniek</b>	
<b>6de Kyu</b>	3.2	<i>Choko tsuki, h en m</i>	
	3.2	<i>Kaeshi tsuki, h en m</i>	
	3.2	<i>Gyaku tsuk, h en mi</i>	
<b>5de kyu</b>	3.2	<i>Choko tsuki – jodan gaeshi, hidari en migi</i>	
	3.2	<i>Kaeshi tsuki – jodan gaeshi, hidari en migi</i>	
	3.2	<i>Gyaku tsuki – jodan gaeshi, hidari en migi</i>	
	3.2	<i>Choko tsuki – gedan gaeshi, 1ste manier, hidari en migi</i>	
	3.2	<i>Choko tsuki – gedan gaeshi, 2de manier, hidari en migi</i>	
		<i>Keshi tsuki – gedan gaeshi, 1ste manier, hidari en migi</i>	
		<i>Kaeshi tsuki – gedan gaeshi, 2de manier, hidari en migi</i>	
<b>4de kyu</b>	3.2	<i>Shi ho choko tsuki, hidari migi</i>	
	3.2	<i>Shi ho kaeshi tsuki, hidari migii</i>	
	3.2	<i>Shi ho gyaku tsuki, hidari migii</i>	
	3.2	<i>Toma katate uchii, hidari migi</i>	
	3.2	<i>Katate gedan gaeshii, hidari migi</i>	
	3.2	<i>Katate hachiinoji gaesh hasso gamaei, hidari en migi</i>	
	3.2	<i>Shomen uchi renzoku waza, hidari en migi</i>	
	3.2	<i>Ushiro shomen uchi renzoku waza, hidari en migi</i>	
	3.2	<i>Hasso gamae – shomen uchi – hasso gamae</i>	
	3.2	<i>Hasso gamae – ushiro shomen uchi – hasso gamae</i>	
	<b>3de kyu</b>	3.2	<i>Hasso gamae – gyaku tsuki – hasso gamae</i>
		3.2	<i>Hasso gamae – ushiro tsuki – hasso gamae, manieren 1-4</i>
		3.2	<i>Hasso gamae – koho barai – hasso gamae</i>
<b>2de kyu</b>	3.2	<i>Yokomen uchi – gyaku yokomen uchi, h.en m, renzoku waza</i>	
	3.2	<i>Gyaku yokomen uchi – nagare gaeshi –chiudan tsuki ,renzoku waza, h.en m.</i>	
	3.2	<i>Gedan gaeshi, manieren 1-2, h.en m.</i>	
	3.2	<i>Hachi ho choko tsuki ,h.en m.</i>	
	3.2	<i>Hachi ho kaeshitsuki ,h.en m.</i>	
	3.2	<i>Hachi ho gzaku tsuki ,h.en m.</i>	
	<b>1ste kyu</b>	3.2	<i>Hachi ho shomen uchi, h. en m.</i>
3.3		<i>3de kumi jo</i>	
3.3		<i>4de kumi jo</i>	
<b>1ste dan</b>	3.2	<i>25 punten jo kata zonder partner</i>	
	3.2	<i>Combinaties van suburi technieken</i>	
	3.3	<i>1de kumijo, 1ste manier</i>	
	3.3	<i>1de kumijo, 2de manier</i>	
<b>2de dan</b>	3.3	<i>2de kumijo</i>	
	3.3	<i>5de kumijo</i>	
	3.3	<i>6de kumijo</i>	
<b>3de dan</b>	3.3	<i>Kumijo 1-6</i>	
	3.4	<i>25 punten jo kata tegen tachi</i>	

## 7. Bijlage III: Gradueringen

### 7.1 Wachttijden

Wachttijden zijn minimale tijden tussen de examens van de opeenvolgende graden. Aangeraden wordt om de stap naar een volgend examen in samenspraak te doen met de Sensei. De wachttijden zijn:

<b>Tussen</b>	<b>wachttijd</b>
6de en 5 <sup>de</sup> kyu	6 maanden
5de en 4 <sup>de</sup> kyu	6 maanden
4de en 3 <sup>de</sup> kyu	6 maanden
3de en 2 <sup>de</sup> kyu	8 maanden
2de en 1 <sup>ste</sup> kyu	8 maanden
1 <sup>ste</sup> kyu en 1 <sup>ste</sup> dan	1 jaar
1 <sup>ste</sup> dan en 2 <sup>de</sup> dan	1 jaar
2 <sup>de</sup> dan en 3 <sup>de</sup> dan	1 jaar

Als de bewegingen en kennissen voldoende zijn kun de Sensei ook kortere wachttijden toelaten.