

AIKIDO YUISHINKAI DANMARK

ELEV HÅNDBOG

合氣道
心

INDHOLDSFORTEGNELSE

Elev Håndbog	3
Navne:	3
Japanske gloser	4
Tal	4
Kriterier for graduering	5
Aikido graduerings betingelser	6
Graduering(bælter):	6
Graduerings etikette	7
Hakama	8
Yuishinkai Aikido Kata	9
Aikido grader.....	10
6. kyu.....	10
Teknikker.....	10
5. kyu.....	11
Teknikker.....	11
4. kyu.....	12
Teknikker.....	12
3. kyu.....	13
Teknikker.....	13
2. kyu.....	14
Teknikker.....	14
1. kyu.....	15
Teknikker.....	15
Shodan	16
Teknikker.....	16
Nidan.....	17
Teknikker.....	17
Sandan	18
Teknikker.....	18

ELEV HÅNDBOG

Denne bog skal tjene det formål, at give dig indsigt i Aikidoen og forklare lidt om den rejse man som ny Aikido udøver, bevæger sig ud på.

'Hver flod har sit navn. Trods det, forsvinder disse navne når de flyder ud i det store hav. Aikido har mange stilarter, mange navne, men Aikido er Aikido. Det er min vision og håb, at ligesom floderne, vil de flyde sammen og forene sig til én.'

Citat: Koretoshi Maruyama (grundlægger af Aikido Yuishinkai)

Aikido er en japansk kampkunst, der gennem harmoni med livet søger at forebygge konfrontationer før de opstår. Aikido er derfor andet og mere end selvforsvar. Opretholdelse af Fred forudsætter et aktivt og dagligt indre arbejde. Aikido øvelserne er metoder til at løse den indre strid i menneskets sind. Aikido handler ikke om magt og kraft eller farlige teknikker, men om at forebygge vold og at hele konflikter. Aikido er den indre krigers vej!

NAVNE:

Koretoshi Mauryama, født i Tokyo 1936. I 1967 begyndte han at dyrke aikido under M. Ueshiba. I 1971 blev han Chef Instruktør af Ki no Kenkyukai, som var grundlagt af K. Tohei (10 Dan) og modtog af ham 8 Dan. Fra 1977 begyndte han at studere Ki-mester H. Noguchi som yderligere uddybede hans indsigt i Yuki i relation til Aikido. I 1990 fik han imidlertid visse reservationer omkring Ki-Society's organisatoriske retning og trak sig fra embedet som præsident. Fra 1991 trak han sig tilbage fra Aikido for at forbyde sig i meditationens indre vej, ved et Tempel i Saitama, Japan. Her realiserede han grundideen "Jeg er selve sindet". Men allerede i 1996 fik han med templets tilladelse, tilladelse til at grundlægge Aikido Yuishinkai, han forlod Templet i 2001 og har siden da vedblevet at opretholde og udvikle Aikido Yuishinkai.

Søren Dalsgaard, født i Odense 1943. Begyndte at studere Judo og Ju jutsu som ung. Siden 1968 har han arbejdet med helse, meditation og åndsvidenskab af R. Steiner. I 1990, blev han medlem af Århus Aikikai som fulgte K. Nishios(8. dan). Her lærte han Aikido og Iai Toho (Iaido). Han blev i 1997 introduceret til K. Toheis; Shin Shin Toitsu Aikido, som i Europa var ledet af K. Yoshigasaki(8 dan). Han grundlagde da sin egen dojo i Århus. I 1998 tog han til Japan for at møde Tohei, sensei. Det var efter et møde med K. Maryuama i Hamburg i 2006 han genfandt de pædagogiske kvaliteter i Aikido og dybder i helse og meditation som han havde arbejdet med i fire årtier. I 2009 tog han for anden gang til Japan, men nu for at mødes K. Maruyama. Her blev han bemyndiget til at repræsentere Aikido Yuishinkai i Danmark og gradueret 6. dan.

JAPANSKE GLOSER

ai (eye) = Harmoni or Kærlighed
ki (kee) = Livskraft; Den universelle energi
do (doe) = vejen
dojo (doe-joe) = Trænings sal
kamiza (kah-mee-za) = Fokus i respekt for ånden i dojoen
sensei (sen-say) = lærer
rei (ray) = bukke respektfuldt for hinanden
gi (gee) = kampsports træningsdragt
obi (oh-bee) = bælte
seiza (say-za) = side på knæene
hajime (ha-jee-may) = 'Begynd'
yame (yah-may) = 'Stop'
hai (ha-ee) = 'Ja' eller 'Start'
bokken (bock-ken) = træ sværd
jo (joe) = træ stav
tanto (tahn-toe) = træ kniv
ukemi (oo-kay-mee) = kunsten at falde i forsvar
uke (oo-kay) = den der angriber
nage (nah-gay) = den der udfører teknikken
tenkan (ten-kahn) = en drejende bevægelse væk fra konflikten
irimi (ih-rih-mee) = en bevægelse ind i konflikten
shizentai (shee-zen-tye) = stå parallelt med fødderne
hanmi (hummi) = stå i en position hvor den ene fod er foran den anden
kiaï (kee-eye) = åndeligt råb med ki
maai (maa-eye) = sikker afstand mellem uke og nake
hakama (ha-ka-ma) = 'kjolen' som man får når man opnår 2. kyu
shikko (shee-ko) = gå på knæene

TAL

1 = ichi (eechee)	12 = ju-ni (joo-nee)
2 = ni (nee)	13 = ju-san (joo-sun)
3 = san (sun)	14 = ju-shi (joo-shee)
4 = shi (shee)	15 = ju-go (joo-go)
5 = go (go)	16 = ju-roku (joo-rock)
6 = roku (rock)	17 = ju-shichi (joo-shee-chee)
7 = shichi (shee-chee)	18 = ju-hachi (joo-hut-chee)
8 = hachi (hut-chee)	19 = ju-ku (joo-koo)
9 = ku (koo)	20 = ni-ju (nee-joo)
10 = ju (joo)	21 = ni-ju-ichi (nee-joo-eechee)
11 = ju-ichi (joo-ee-chee)	22 = ni-ju-ni (nee-joo-nee)

KRITERIER FOR GRADUERING

Følgende information vil hjælpe dig til at forstå ideen bag gradueringer.

Først, alle studerende består gradueringen når de bliver eksamineret. Der gives ingen karakter, point eller procenter for gradueringen. Det er udelukkende når din instruktør føler du er klar, du kan gå op til en graduering. Husk, det er ikke god etikette at bede om at blive gradueret – din instruktør holder nøje øje med din udvikling og vil spørge dig om du har lyst til at blive gradueret når din udvikling har nået det krævede niveau. Baggrunden for gradueringen er at det giver en mulighed for at vise, at du kan lave teknikker og udsende Ki foran dine medstuderende. Ved at lære dette vil du få større selvtillid og gennemslagskraft i dit daglige liv.

Nogle gange er den studerende tilbageholdende med at gå op til graduering og foretrækker blot at træne. Trods det, er graduerings pensummet påpasseligt opbygget således, at det sikrer en stabil opbygning af basisprincipperne. I realiteten, er forberedelsen til gradueringen vigtigere end selve gradueringen. Ved at opnå et bestemt niveau i et antal specifikke teknikker, konsolideres dit fremskridt i Aikido. Det er vigtigt at afslutte den proces ved at graduere, så du kan integrere den erfaring og høste maksimalt udbytte fra din træning.

Kyu certifikater er udstedt af Chefinstruktør Søren Dalsgaard.

Dan grader (sort bælte) er udstedt af Mester Koretoshi Maruyama.

Dette certifikat betyder at dit niveau er anerkendt som en del af det Internationale selskab af Aikido Yuishinkai.

Der afholdes gradueringer 2 gange årligt, sidste weekend i februar og sidste weekend i september.

Priser for graduering pr. 1.1.2015 er:

6. Kyu: 100 kr.

5. Kyu: 200 kr.

4. Kyu: 300 kr.

3. Kyu: 400 kr.

2. Kyu: 500 kr.

1. Kyu: 600 kr.

Dan grader: Jf. information på aikidoyuishinkai.org.

AIKIDO GRADUERINGS BETINGELSER

Kyu grader – Disse grader er det første niveau af Aikido forståelse. Der er syv kyu niveauer; 7. kyu er det første og 1. kyu er sidste niveau inden sort bælte.

Dan grader(sort bælte) – Dette er de øverste niveauer af Aikido forståelse. Dan betyder trin, Shodan er det første trin, Nidan er det andet trin, Sandan- det tredje, Yondan- det fjerde, - og så videre. Der er 10 dan grader i Aikido. Elever som har modtaget et sort bælte kaldes Yudansha.

Betydning af niveauer:

Der er tre kvaliteter som vi søger i Aikido

Kotai - den grundlæggende form – træ.

Juntai – den væskeagtige form – vand

Ryutai – den strømmende form – vinden

De beskriver de tre trin – begynder, let øvede og øvede.

GRADUERING (BÆLTER):

7. kyu (hvidt bælte)

6. kyu (hvidt bælte)

5. kyu (hvidt bælte)

4. kyu (hvidt bælte)

3. kyu (hvidt bælte)

2. kyu (Brunt Bælte)

1. kyu (Brunt bælte og hakama)

Shodan (sort bælte)

Nidan

Sandan

GRADUERINGS ETIKETTE

For at starte din graduering, buk 3 gange:

1. Kamiza rei (buk for dojo)
2. Sensei rei (buk for sensei)
3. Uke rei (buk for uke)

For at afslutte din graduering, buk 3 gange:

1. Uke rei
2. Kamiza rei
3. Sensei rei

Det er uke's opgave at sikre at nage's våben er klare og tilgængelige til brug.

Alle elever på måtten skal sidde i seiza i starten og slutningen af hver graduering. Enhver elev der aktivt deltager i en graduering skal blive indtil alle gradueringer er afsluttet, medmindre andet er aftalt med Sensei på forhånd.

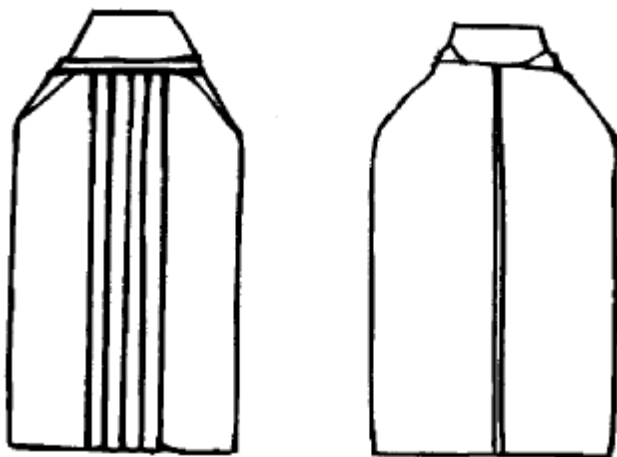


HAKAMA

Hakama er en syv-foldet beklædningsgenstand der bæres af de ældre elever. Hver af folderne symboliserer en af budoens syv dyder. Ældre elever bør have en målsætning for at forfine disse dyder.

Jin -	Venlighed
Gi -	Ære og Retfærdighed
Rei -	Dannelse og Etikette
Chi -	Visdom og Intelligens
Shin -	Ærlighed
Chu -	Loyalitet
Ko -	Medlidenhed

Hakama'en er bibeholdt i Aikidoen fordi den understreger det smukke i bevægelserne. Det giver bæreren en følelse af at glide over måtten og samtidig med at man er bedre funderet. Hvis du har det privilegium at bære en hakama, skal du lære at folde, bære og behandle den korrekt. Hvis din hakama viser tegn på slid overvej hvornår du skal anskaffe en ny. Hele, rene gi bukser skal bæres under – det betyder at afkortede eller lasede gamle gi bukser ikke er tilladt.



YUISHINKAI AIKIDO KATA

1. Kouhoutentou Kata
2. Nikyo Kata
3. Kotegaeshi Kata
4. Sankyou Kata
5. Tekubimawashi Kata
6. Tekubishindou Kata
7. Funakogi Kata
8. Ikkyou Kata
9. Zengo Kata
10. Happou Kata
11. Tekubikousa Kata
12. Tekubikousa jyohou Kata
13. Sayuu Kata
14. Sayuuidou Chidori Kata
15. Tenkan Kata
16. Zenshin Koushin Kata
17. Udemawashi Kata
18. Shoumenuchi Iriminage Kata
19. Ushirodori Kata
20. Ushirotekubidori Zenshin Kata
21. Ushirotekubidori Koushin Kata

AIKIDO GRADER

6. KYU

Instruktøren vil bede om at få teknikkerne vist flere gange på Kotai niveau.

TEKNIKKER

1. Yuishinkai Aikido Kata med tælling
2. Katatekosadori Kokyunage
3. Katatedori Tenkan Kokyunage

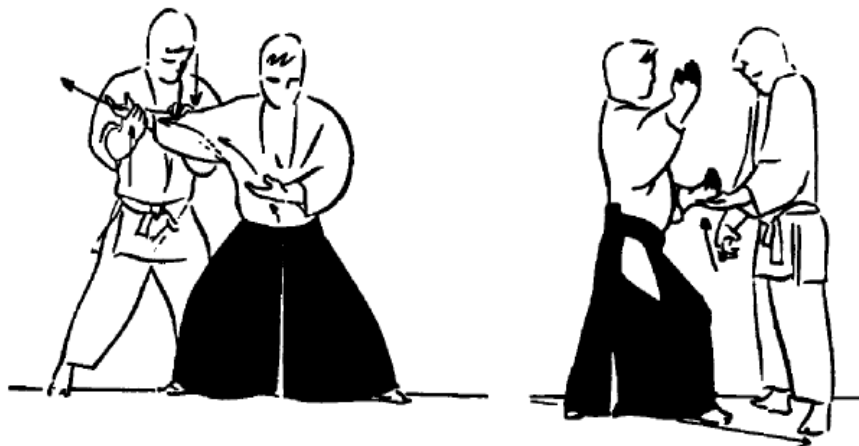


5. KYU

Instruktøren vil bede om at få teknikkerne vist flere gange på Kotai og Juntai niveau.

TEKNIKKER

1. Yuishinkai Aikido Kata med tælling
2. Katatekousadori Kokyunage
3. Katatedori Tenkan Kokyunage
4. Shomenuchi Iriminage
5. Yokomenuchi Shihonage, Omote og Ura
6. Munatzuki Kotegaeshi, Katameru
7. Katadori Ikkyo, Omote og Ura, Katameru
8. Kokyu dosa



4. KYU

Instruktøren vil bede om at få teknikkerne vist flere gange på Kotai og Juntai niveau.

TEKNIKKER

1. Yuishinkai Aikido Kata med tælling
2. Katatekosadori Kokyunage
3. Katatedori Tenkan Kokyunage
4. Shomenuchi Iriminage
5. Yokomenuchi Shihonage, Omote og Ura
6. Katatedori Shihonage, Omote og Ura
7. Munatzuki Kotegaeshi, Katameru
8. Katadori Ikkyo, Omote og Ura, Katameru
9. Katadori Nikyo, Omote og Ura, Katameru
10. Ushirodori Kokyunage Zenponage
11. Kokyu dosa



3. KYU

Instruktøren vil bede om at få teknikkerne vist flere gange på Kotai og Juntai niveau.

TEKNIKKER

1. Yuishinkai Aikido Kata med tælling
2. Katatekosadori Kokyunage
3. Katatedori Tenkan Kokyunage
4. Shomenuchi Iriminage
5. Shomenuchi Kotegaeshi, Katameru
6. Yokomenuchi Shihounage, Omote og Ura
7. Yokomenuchi Kokyunage Makikomi
8. Katadori Ikkyo, Omote og Ura, Katameru
9. Katadori Nikyo, Omote og Ura, Katameru
10. Katadori Sankyo, Omote og Ura, Katameru
11. Katadori Yonkyo, Omote og Ura, Katameru
12. Kokyu dosa



2. KYU

Instruktøren vil bede om at få teknikkerne vist flere gange på Ryutai niveau.

TEKNIKKER

1. Yuishinkai Aikido Kata med tælling
2. Katatekosadori Kokyunage
3. Katatedori Tenkan Kokyunage
4. Shomenuchi Iriminage
5. Shomenuchi Kotegaeshi
6. Yokomenuchi Shihounage, Omote og Ura
7. Yokomenuchi Kotegaeshi
8. Katadori Ikkyo, Omote og Ura
9. Katadori Nikyo, Omote og Ura
10. Katadori Sankyu, Omote og Ura
11. Katadori Yonkyu, Omote og Ura
12. Ushirodori Kokyunage Zenponage
13. Ushiro Ryoutekubidori Zenponage
14. Ushiro Ryoutekubidori Ikkyo, Katameru
15. Kokyu dosa



1. KYU

Teknikkerne skal vises på Ryutai niveau.

Nage skal vise mindst 5 variationer på Ryutai niveau.

TEKNIKKER

1. Yuishinkai Aikido Kata med tælling
2. Katatekosadori
3. Katatedori
4. Katatedori Ryotemochi
5. Shomenuchi
6. Yokomenuchi
7. Tzuki
8. Ushirodori, Ushirotekubidori
9. Ryotedori
10. Zagi Handachi
11. Zagi

SHODAN

TEKNIKKER

De Ni Vejes Sværd (Sword of Nine Ways - bokken)

Frit Svingende Sværd (Free Wielding Sword - bokken)

Stjerne skud (Shooting Star - jo)

Sommerfugl (Butterfly - jo)

Bokken Dori – 5 teknikker

Tanto Dori – 5 teknikker

Jo Dori – 5 teknikker

Jo Nage – 5 teknikker

Shomenuchi – 20 gange, ok at bruge samme teknik

Yokomenuchi – 20 gange, ok at bruge samme teknik

Munetzuki – 20 gange, ok at bruge samme teknik

Sanningake (3 modstandere)

NIDAN

TEKNIKKER

De Ni Vejes Sværd (Sword of Nine Ways - bokken)

Frit Svingende Sværd (Free Wielding Sword - bokken)

Stjerne skud (Shooting Star - jo)

Sommerfugl (Butterfly - jo)

Bokken Dori – 6 teknikker

Tanto Dori – 6 teknikker

Jo Dori – 6 teknikker

Jo Nage – 6 teknikker

Shomenuchi – 30 gange, ok at bruge samme teknik

Yokomenuchi – 30 gange, ok at bruge samme teknik

Munetzuki – 30 gange, ok at bruge samme teknik

Yoningake (4 modstandere)

SANDAN

TEKNIKKER

De Ni Vejes Sværd (Sword of Nine Ways - bokken)

Frit Svingende Sværd (Free Wielding Sword - bokken)

Stjerne skud (Shooting Star - jo)

Sommerfugl (Butterfly - jo)

Bokken Dori – 7 teknikker

Tanto Dori – 7 teknikker

Jo Dori – 7 teknikker

Jo Nage – 7 teknikker

Shomenuchi – 100 gange, ok at bruge samme teknik

Yokomenuchi – 100 gange, ok at bruge samme teknik

Munetzuki – 100 gange, ok at bruge samme teknik

Goningake (5 modstandere)

'Jeg er selve sindet.

Hvis jeg har positive tanker i mit sind, vil gode ting sandsynligvis ske.

Negative tanker i mit sind modarbejder det der er bedst for mig.

Derfor, selvom min krop lider fysisk, vil mit sind forblive optimistisk.

Selv hvis jeg møder modstand, er mit sind aldrig overvundet.

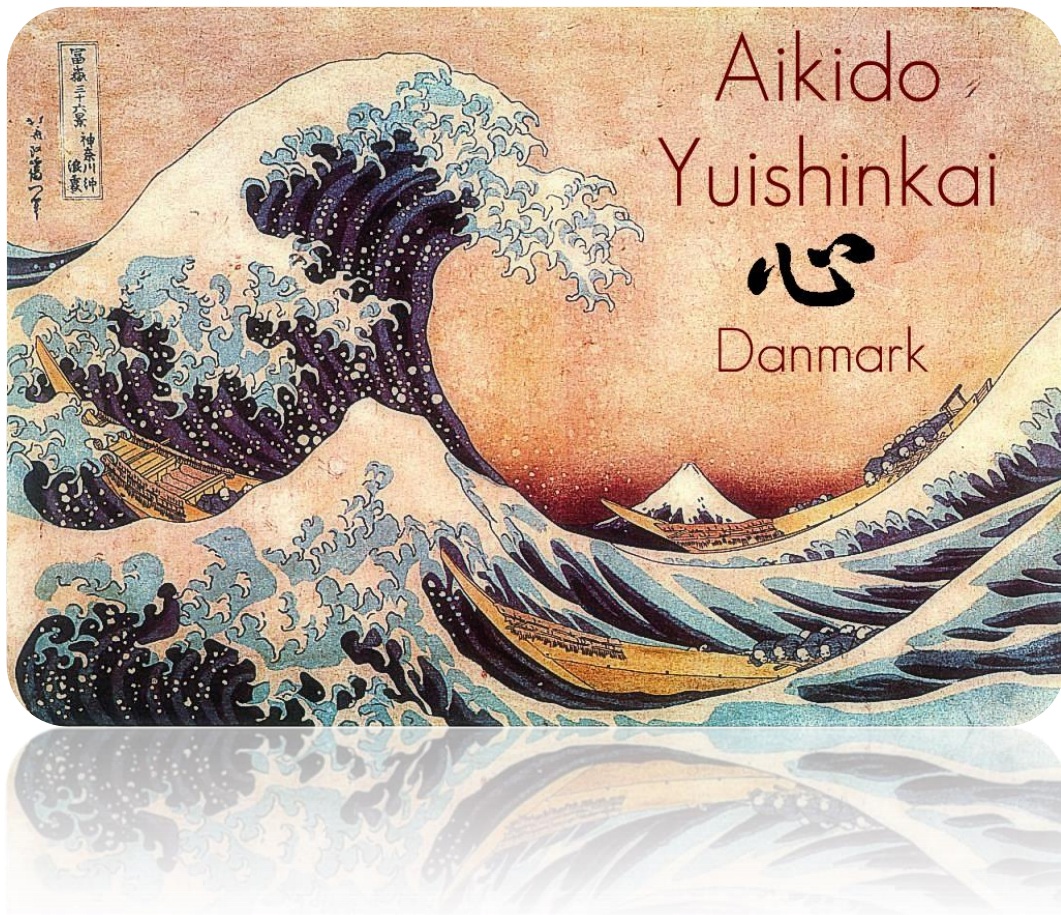
Jeg fylder dagligt mit hjerte med glæde, taknemmelighed og håb.

Jeg møder hver dag med en lys og optimistisk tilgang,

Som jeg udtrykker i ord og gerning.

Jeg har troen på livet, og livet svarer venligt.'

Koretoshi Maruyama (grundlægger af Aikido Yuishinkai)



WWW.AIKIDO-YUISHINKAI.DK