

Algemene eisen voor dan-gradenⁱ

Naar welke aspecten wordt gekeken bij de beoordeling van het examen? Dit zijn aspecten op:

- technisch niveau: de uitvoering van de technieken.
- Fysiek niveau: energieverdeling en conditie (op een 'gezonde' manier trainen, met respect voor eigen en andermans fysieke grenzen).
- Omgang met de partner: samenwerking (afstemming tori – uke).
- Je bent in staat met elke uke examen te doen.

Er zijn enkele meer algemene aspecten (voorwaarden), die mee worden gewogen bij de beoordeling van het examen.

- Er is ruimte voor diversiteit: voorwaarde is dat het binnen de grenzen van (Aikikai) Aikido blijft en voldoet aan de Aikido principes.
- Beperkingen: deze kunnen lichamelijk zijn, maar ook op andere vlakken liggen en zijn voorafgaand aan het examen bekend (bij de gradencommissie).
- Leeftijd.

Shodan-examen

Ingangsniveau voor 1e dan

Om op te gaan voor het shodan examen wordt er verwacht dat je:

- Het examenprogramma t/m 1^e kyu doorlopen hebt.
- De basistechnieken kent en de verschillen tussen een basistechniek en een variatie.
- Ukemi voldoende kunt uitvoeren (mits er geen lichamelijke beperkingen zijn).
- Voldoende trainingsuren hebt gemaakt om de technieken niet alleen 'in het hoofd' te hebben, maar ook om ze lichamelijk eigen te hebben gemaakt. De ervaring is dat dit 7 tot 9 jaar kan duren.
- Bekend zijn met de examen-etiquette.
- Bekend zijn met de examen-procedure.
- Minimaal 16 jaar bent (conform Hombu-eisen).
- De examenstages van Yuwakai bezocht hebt.

Termijn:

- Er zit ten minste 1 jaar tussen je 1^e kyu en 1^e dan examen.
- Je hebt ten minste 6 jaar getraind.

Trainingstermijn

Met de trainingstermijn wordt een aaneengesloten periode van trainen bedoeld. Er wordt niet mee bedoeld dat de startdatum van je training 6 jaar geleden was en dat je hele perioden niet op de mat hebt gestaan. Vanzelfsprekend is het mogelijk dat er periode(n) zijn waarin je vanwege ziekte of blessure niet hebt kunnen trainen, maar om bij 'gaten' in de trainingstermijn in aanmerking te komen voor het examen zal dit worden gewogen door de examencommissie.

Technisch niveau:

Het gaat er vooral om dat je kunt laten zien dat je het geleerde curriculum kent: welke taisabaki's worden ingezet bij het opvangen van de verschillende aanvallen, zowel voor omote als ura. Je bent daarbij voldoende in staat de juiste afstand te houden en naar de juiste (veilige) positie te bewegen. Daarbij beweeg je voldoende vloeiend. Bij de uitvoering van technieken wordt er niet gestopt. Je kunt een aantal technieken per aanval laten zien of van aanval naar aanval een techniek laten zien (jiyuwaza).

Wat betreft Aikido als zelfverdediging ligt de nadruk bij het shodan examen dus op afstand (naar de juiste plek bewegen) en timing (in de taisabaki). Voor het technische niveau worden deze aspecten het zwaarst gewogen bij de beoordeling.

Dit geldt voor alle technieken / aanvallen en tevens aanvullende onderdelen:

- Tanto technieken: in staat zijn het mes veilig af te nemen zonder zichzelf te 'verwonden'.
- Meerdere aanvallers: futari-gake, futari-dori: ten minste 5 variaties kunnen laten zien.
- Randori: het gaat erom vloeiend te blijven bewegen en positie te zoeken onder de druk van het aantal aanvallers. De nadruk ligt op het handhaven van flow: met voldoende kalmte blijven bewegen waarbij de ademhaling is gekoppeld aan de beweging. Het gaat er vooral om niet in het midden stil te blijven staan, om niet te hard te gooien, enz.: alles wat de beweging doet stoppen. Het is bedoeld om te laten zien hoe met flow kan worden getraind, in onderscheid tot meer nauwkeurig uitgevoerde technieken. Flow is op 1^e dan niveau een klein stroompje, niet een grote rivier.

Fysiek niveau:

Er wordt van je verwacht dat je voldoende conditie hebt om het examen vol te houden (de lengte van het examen is van tevoren bekend) en dat je je energie kunt verdelen tijdens het examen. Je bent in staat de ademhaling te koppelen aan de beweging, met kalmte en alertheid de aanval op te vangen en het tempo te versnellen of langzamer te maken afhankelijk van hoe de omstandigheden dat vragen. Dit laatste wordt op heel basaal niveau verwacht.

Omgang met de partner:

Er wordt verwacht dat je alert blijft op wat er met je partner en wat er om jullie heen gebeurt. Je bent er voor verantwoordelijk dat er veilig kan worden getraind en dat het examen zonder blessures verloopt. Je stemt je daarvoor af op je uke(s) met wie je examen doet.

Nidan-examen

Ingangsniveau voor 2e dan

Om op te gaan voor het nidan examen wordt er verwacht dat je:

- Aan alle shodan eisen voldoet.
- Minimaal 18 jaar bent.
- De examenstages van Yuwakai bezocht hebt.

Termijn:

- Er zit ten minste 2 jaar tussen 1^e dan en 2^e dan examen
- Je hebt ten minste 8 jaar getraind

Technisch niveau:

Het gaat er bij de 2^e dan vooral om dat je je partner onder controle kunt houden (balansverstoring). Dit betekent vanzelfsprekend dat de taisabaki moet kloppen, de timing en de afstand, maar daarna moet de balansverstoring en het moment van controle van de partner in elke techniek duidelijk zijn. Dit geldt zeker voor alle staande en zittende technieken, voor de verdediging vanuit hanmi-handachi waza positie moet er de intentie op het uitoefenen van controle er zijn. Dit betekent dat in vergelijking met het shodan examen de controle zich uitbreidt van perifeer naar meer naar het centrum toe (of van buiten meer naar binnen toe); bij alle klemmen bijvoorbeeld wordt na het opvangen van de aanval een grotere controle verwacht.

Hier ligt dus het accent op de het vloeiend uitvoeren van de technieken waarbij de timing, afstand en controle kloppen. Wat betreft Aikido als zelfverdediging ligt de nadruk bij het nidan examen op het overnemen van de aanval en het onder controle krijgen van je partner. Voor het technische niveau worden deze laatste aspecten het zwaarst gewogen bij de beoordeling.

Dit geldt voor alle technieken / aanvallen en tevens:

- Zie de voorgaande shodan eisen
- Wapenbeheersing: jo, tanto en bokken:
 - o Wapens weten te hanteren
 - o Wapens kunnen overnemen zonder zichzelf te verwonden
 - o Basistechnieken (ikkyo, iriminage, kotegaeshi en shihonage) voor elk wapen
 - o Jo nage: 5 variaties van werpen
- Randori: flow handhaven, kunnen variëren in omote en ura bewegingen wanneer dit nodig is (dus niet botsen, maar afhankelijk van de partners ook kunnen 'ingaan', zonder tegen mensen aan te lopen, 'weg kunnen bewegen', zonder alle partners op je af te krijgen: in de flow kunnen verdelen van het speelveld).

Fysiek niveau:

Zie 1^e dan. Er wordt meer rust en kalmte verwacht bij de uitvoering van de technieken dan op shodan niveau. Eveneens dat je je energie beter kunt verdelen: je kunt als je meer aanspant en meer inzet, dit ook weer loslaten.

Omgang met de partner:

Zie 1^e dan. De afstemming op je uke is zorgvuldiger dan bij het shodan-examen, waarbij je meer controle kunt houden zonder daarbij over de grenzen van de partner heen te gaan.

Sandan-examen

Ingangsniveau voor 3e dan

Om op te gaan voor het sandan examen wordt er verwacht dat je:

- Aan alle nidan eisen voldoet.
- Minimaal 21 jaar bent.
- Aan de aanvullende eisen voldoet:
 - o Je bezoekt regelmatig stages van Yuwakai (je bent zichtbaar als Aikidoka in Yuwakai).
 - o Je bezoekt stages buiten Yuwakai.
 - o Je ondersteunt Yuwakai in een commissie en/of bestuur.
 - o Je geeft les als assistent, je hebt bij voorkeur Aikido opleiding niveau 2 gehaald.
 - o Een essay schrijft voorafgaand aan het examen, waarin je je visie toelicht op een onderwerp naar keuze. De onderwerpen worden door de examencommissie voorgelegd.

Aanvullende eisen 3e dan

Rond 3^e dan wordt van je verwacht dat je start met een verdere bijdrage te leveren aan de ontwikkeling van Aikido. Dit kan in de dojo als (assistent) leraar of door Yuwakai te ondersteunen. Op deze manier is er sprake van een bredere ontwikkeling en wordt er een begin gemaakt met het dragen van de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor het kunnen beoefenen van Aikido. Aangezien niet iedereen wil lesgeven, een dojo wil beginnen of bestuurswerk wil doen, zal niet iedereen aan deze eisen kunnen voldoen. De gradencommissie 'weegt' de nevenactiviteiten mee in de beoordeling of je examen kan doen. Wanneer er geen stappen in deze richting zijn gezet, dan kan de conclusie zijn dat YuWaKai het 3^e dan-examen als het laatste examen voor de kandidaat beschouwt.

Het regelmatig bezoeken van Yuwakai stages (zowel examen als andere stages) is wel een vereiste voor wie 3^e dan examen wil doen.

Termijn:

- Er zit ten minste 3 jaar tussen je 2^e dan en 3^e dan examen.
- Je hebt ten minste 11 jaar getraind.

Technisch niveau:

Bij het 3^e dan niveau gaat het er om of de balansverstoring en controle kan worden vastgehouden bij het uitvoeren van de techniek. Er is dus steeds meer controle van perifeer naar centraal in de beweging (van buiten naar binnen): de afstand en timing (1^e dan), balansverstoring (2^e dan) wordt uitgebreid naar het vasthouden van de balansverstoring in de uitvoering van de techniek. Dit vraagt meer inzicht in waar de techniek kan worden overgenomen en waar gaten in de techniek zitten. Vandaar dat op dit niveau ook kaishiwaza-technieken worden gevraagd, maar dit is eerder het resultaat van meer inzicht in de technieken en het bestuderen ervan, dan het een 'set van technieken' zijn. Ook betekent dit dat tori meer 'contact' (verbinding) heeft met uke (dus niet: uit balans brengen, balans teruggeven, techniek uitvoeren) tijdens de bewegingen. Tori moet meer 'aanvoelen' hoe uke zich beweegt. Dit is een behoorlijke stap in het niveau, waarvoor een aantal jaren training nodig is: zowel om meer

inzicht te krijgen waar overnames mogelijk zijn, als de rust bewaren om dit in de beweging aan te voelen en hierop te reageren.

Het accent ligt hier dus op het handhaven van de balansverstoring tijdens de uitvoering van de technieken. Voor het zelfverdedigingsaspect betekent dit dat er geen 'gaten' zijn en de technieken effectiever worden. Tori moet kunnen aanvoelen wat er bij uke gebeurt en hierop met kalmte en alertheid reageren.

Dit geldt voor alle technieken / aanvallen en tevens:

- Wapenbeheersing: jo, tanto en bokken: meer variaties voor elk wapen; ten minste 5 technieken voor elk wapen naast de basistechnieken (ikkyo, iriminage, kotegaeshi, shihonage)
- Kaishiwaza: ten minste voor ikkyo, nikyo, sankyo, yonkyo, shihonage, kotegaeshi, iriminage
- Randori: flow handhaven, 2 variaties van kokyo nage laten zien. Dit houdt in dat je kunt blijven bewegen terwijl je kunt variëren in de worp die je maakt. Het gaat erom dat de worp een antwoord is op wat er om je heen gebeurt terwijl je tegelijk in de flow kunt blijven: je kunt dus om je heen kijken (veld verdelen) en opmerken hoe iemand op je af komt.

Fysiek niveau:

Zie 1^e – 2^e dan. Op dit niveau wordt meer verwacht van een gelijktijdig vloeiende uitvoering als ook een effectieve uitvoering van de techniek. Je bent beter in staat om de ademhaling te koppelen aan de bewegingen dan op 2^e dan niveau, zowel bij een meer statische als bij meer dynamische uitvoering van technieken.

Omgang met de partner:

Zie 1^e – 2^e dan. Tijdens het examen worden de eigen lichaamsgrenzen en die van de partner gerespecteerd. Omdat er op dit niveau meer controle is in de techniek, ben je als tori meer verantwoordelijk voor de lichamelijke veiligheid van je partner (zoals het voorkomen van lichamelijke blessures). Er wordt op gelet of je niet over de grenzen van je partner gaat – klemmen te hard inzetten, hard gooien – waar bij het risico van uitvoering van de technieken bij je partner komen te liggen.

Zelfvertrouwen

Er wordt verwacht dat je zonder twijfel het examen kunt afleggen met voldoende gezond zelfvertrouwen is. Zelfvertrouwen is lastig te beoordelen, maar overmoed (bluf) is net zo min gepast als examenvrees (faalangst). Bij 3^e dan mag er nog sprake zijn van het 'overwinnen' van dergelijke aspecten. Bij 4^e dan is hier geen ruimte meer voor.

Yondan-examen

Ingangsniveau voor 4e dan

Om op te gaan voor het yondan examen wordt er verwacht dat je:

- Aan alle sandan eisen voldoet.
- Minimaal 25 jaar bent.
- Je visie op Aikido voor een bepaald onderwerp (onderwerp naar eigen keuze) toelicht via het schrijven van een essay en / of door een presentatie hiervan op de mat.
- Aan de aanvullende eisen voldoet:
 - o Je bezoekt regelmatig stages van Yuwakai.
 - o Je geeft les als leraar, je hebt bij voorkeur Aikido opleiding niveau 3 gehaald.
 - o Je geeft les in de eigen en / of andere dojo's.
 - o Je bezoekt stages buiten Yuwakai.
 - o Je bezoekt stages in het buitenland.
 - o Je ondersteunt Yuwakai in een commissie en/of bestuur.

Aanvullende eisen 4e dan

Op het niveau van 4e dan wordt verwacht dat je een duidelijke bijdrage levert aan de ontwikkeling van Aikido. De kennis en ervaring die je na zoveel jaren hebt verzameld, is onontbeerlijk voor de voortgang van Aikido. YuWaKai ziet in dat niet iedereen evenveel tijd en energie kan en wil investeren, maar op dit niveau wordt verwacht dat je je breder oriënteert dan je directe omgeving (nationale en internationale stages) en je kennis en ervaring deelt (lesgeven in de eigen en andere dojo's). Bovendien is dit het niveau waarop YuWaKai hoopt dat je eraan toe bent om structureel les te geven en zelfs een dojo te leiden. Ook hier geldt dat er begrip is dat niet iedereen dit kan of wil, maar ook hier geldt dat wanneer deze bijdrage 'niet in de kaarten zit' er geen gelegenheid is voor een volgende (5e of 6e) dan. YuWaKai ziet die graden als een uitdrukking van andere ontwikkelingen dan alleen technische.

Termijn:

- Er zit ten minste 4 jaar tussen 3e dan en 4e dan examen.
- Je hebt ten minste 15 jaar getraind.

Technisch niveau:

Tijdens het examen op 4e dan niveau gaat het erom dat je de technieken nagenoeg foutloos kan uitvoeren: hierbij zijn eigenlijk voortdurend de controle van de partner en het contact aanwezig. Van meer perifeer naar centraal worden alle delen van de beweging kloppend uitgevoerd: timing, afstand, balansverstoring, controle en handhaven balansverstoring (zie eisen t/m 3e dan). Dit kun je ongeacht de bewegingen van uke: als tori pas je je eigen positie op elk moment aan wanneer dit nodig is. Als tori kun je je eigen positie steeds aanpassen aan de bewegingen van de partner, bij welke partner ook en bij welke aanval dan ook. Als tori merk je op wat uke doet en kan je hiermee omgaan. Op dit niveau wordt ook henka waza gevraagd, niet als aparte technieken, maar als gevolg van het bestuderen van de dynamiek tussen uke en tori. Er is ruimte voor variaties in de technieken. Als tori kun je de uitvoering

van een techniek aanpassen, terwijl deze correct uitgevoerd blijft (houding, contact, balans). Als tori ben je ook in staat om dit niveau van beheersing vol te houden bij meerdere aanvallers.

Tevens worden de bewegingen van wapens (jo, bokken) zichtbaar in de uitvoering van de technieken: de extensie in de bewegingen is duidelijk zichtbaar, zowel wat bewegingen voor de jo betreft als voor de bokken toegepast in Aikido-technieken.

Het accent bij het 4^e dan examen ligt op het gelijktijdig vloeiend bewegen en voortdurend effectief en gecontroleerd uitvoeren van de technieken, van welke techniek dan ook, met welke partner dan ook.

Dit geldt voor alle technieken / aanvallen en tevens:

- Zie boven de voorgaande shodan, nidan en sandan eisen.
- Henkawaza.
- Randori: flow handhaven en meerdere variaties van kokyo nage laten zien (flow handhaven terwijl je kunt variëren in de worpen (technieken) die je uitvoert. Het gaat erom dat de worp een antwoord is op wat er om je heen gebeurt en je tegelijk in de flow kunt blijven: je kunt dus om je heen kijken (veld verdelen), opmerken hoe de ukes op je af komen en deze werpen waar je ze naar toe wilt hebben.

Fysiek niveau:

Zie 1^e – 3^e dan. Op dit niveau wordt verwacht dat de technieken vloeiend en effectief kunnen worden uitgevoerd en dat de bewegingen zijn gekoppeld aan de ademhaling. Er is uitdrukkelijk aandacht voor.

Omgang met de partner:

Zie 1^e - 3^e dan. Vanwege de extensie bewegingen in de uitvoeringen van de technieken laat je als tori zien niet buiten de grenzen te bewegen van wat uke kan hanteren, dit is de verantwoordelijkheid van tori. Op dit niveau wordt verwacht dat tori dit tot uitdrukking kan brengen en niet het risico van de uitvoering bij uke legt. De afstemming van uke en tori wordt op dit niveau uitdrukkelijk meegenomen: de bewegingen zijn noch te 'hard' noch te 'zacht'.

^{i i} Deze algemene eisen zijn gebaseerd op "Examineren beleidsdocument juni 2021", Yuwakai (2021).