



Ima Juku  
Handboek



# Inhoudsopgave

Beste Aikidoka	3
Ima Juku	4
Organisatie	5
Dojo Etiquette	6
Kleding	7
Persoonlijke hygiëne	7
Sieraden	7
Uke - Nage dynamiek	8
Afnemen van examens bij Ima Juku	9
Het volgen van stages	9
De Aikido graden structuur	9
Overzicht veel gebruikte Japanse woorden	10



## Beste Aikidoka

Welkom bij Aikido dojo (school) Ima Juku, bedankt dat je deelneemt aan onze trainingen. Dit handboek is bedoeld als korte introductie voor nieuwe leerlingen in onze dojo en een leidraad voor het volgen van de lessen. Het kan je helpen te begrijpen wat Aikido is en je helpen je verder te ontwikkelen in Aikido. Er kunnen vele verschillende redenen zijn waarom je begint aan het beoefenen van een krijgskunst. In eerste instantie zal het vaak toegeven zijn aan de drang om jezelf op een of andere manier te kunnen verdedigen. Andere redenen zijn bv om jezelf te ontwikkelen als mens of het leren omgaan met conflictsituaties thuis of op je werk. Maar ook het simpel fysiek bezig zijn of interactie te hebben met anderen kunnen redenen zijn om met Aikido te beginnen. Tijdens de lessen zijn we echter niet bezig om ons voor te bereiden op iets in de toekomst. We proberen het dagelijks leven even tot rust te brengen en door te trainen, meer te kunnen leven in het hier en nu (ima). Er is geen competitie, gevecht of iets dergelijks. De grondlegger van Aikido, Morihei Ueshiba zei dat de vijand niet iemand anders is maar wijzelf. We moeten rust vinden in onszelf. "Masakatsu Agatsu"; echte overwinning is jezelf overwinnen! Om succesvol te zijn in de Aikido-training zijn onderstaande onderwerpen van belang:

### Instructie

Veel dingen zijn te leren uit boeken. Ook over Aikido zijn vele boeken geschreven en instructie films uitgebracht. Allen beschrijven de basistechnieken van Aikido tot in detail. Zoals voor de meeste dingen geldt echter ook bij Aikido dat directe instructie van groot belang is. Correctie van de leraar kan je verder helpen om je niveau te verhogen. Daarnaast is het voelen van een techniek niet te vergelijken met twee dimensionaal beeld. Ook is een partner nodig om Aikido te beoefenen. Interactie is van groot belang, je aanwezigheid tijdens de lessen is cruciaal voor de beoefening van Aikido.

### Oefenen

Om Aikido te leren is veel tijd nodig. De zogenaamde 'Aikido in 10 lessen' structuur past volledig bij onze maatschappij maar levert weinig tot niets op. Veel mensen hebben het gevoel weinig vrije tijd te hebben en zijn vaak moe van de dagelijkse bezigheden. De inspanning van de training levert je echter energie op, waardoor je je beter voelt. In het begin is het best lastig om, als je niet gewend bent in je vrije tijd momenten van training in te bouwen, een bepaalde continuïteit te krijgen. Maar als je hieraan eenmaal gewend bent, voelt het zelfs raar om niet te trainen. Degene die volhouden in Aikido zijn degene die er volledig van genieten. Zij nemen alle tijd om het stap-voor-stap proces te leren. Aikido is een krijgskunst die tijd nodig heeft om echt in je leefstijl opgenomen te worden. Op den duur zal je merken dat je Aikido niet alleen op de mat beoefent, maar de lessen ook transformeert naar je dagelijks leven.

### Overgave

Aikido kent geen beloning in materiële zin. Alle beloning uit zich fysiek en mentaal. Fysiek doordat je je makkelijker kan bewegen en je je fitter voelt. Mentaal doordat de principes en gedachten achter Aikido je een ander mens kunnen maken, meer relaxed en meegaand. In Japan bestaat de uitdrukking: Ichi Go Ichi Ye; misschien is het wel de laatste keer dat je instructie krijgt dus probeer alles volledig op te nemen. Op deze manier kan je van elke aangereikte nieuwe les genieten en leren. Ik heb niet de illusie dat het Aikido dat ik laat zien het enige ware Aikido is maar ik probeer mijn uiterste best te doen om het pad van Aikido te volgen en zijn vorm uit te dragen naar anderen. Aikido heeft mijn leven in positieve zin veranderd en ik beschouw het als een voorrecht om het ook met andere geïnteresseerden te delen.

Tot op de mat!

Arjan de Vries  
Ima Juku Dojo cho



Oprichter van Ima Juku

正勝吾勝  
今塾



## Ima Juku

We noemen de plaats waar we trainen in het Japans ook wel dojo.  
De naam van deze dojo is Ima Juku. Je spreekt het uit als: lema Djoekoe.

Ima betekent: nu, heden, op dit moment  
Juku betekent: faciliteit om samen te komen om iets te doen

In dit geval betekent het vrij vertaald dat mensen op een bepaald moment samen komen om Aikido te beoefenen.  
Er is alleen dat moment, we laten het leven buiten de dojo even voor wat het is, we komen met de intentie bij elkaar om Aikido te beoefenen.

Het logo van de dojo is speciaal ontwikkeld en heeft net als Aikido een enorme ontwikkeling doorgemaakt.  
In het begin was het veel meer een statische dojo waarbij alles nieuw is. Naarmate de jaren vorderen is er meer dynamiek en warmte in de dojo ontstaan. Ook het logo heeft zich op die manier ontwikkeld.  
Bij aanvang was er weining beweging te zien in het logo.

Het Japanse kanji teken 'Ima' staat centraal in het logo en ziet er als volgt uit:



De kalligrafie is gemaakt door Sukanuma Sensei uit Fukuoka Japan.



## Lidmaatschap Aikido Kenshukai Nederland

Ima Juku is lid van de nationale organisatie Aikido Kenshukai Nederland (AKN). Deze organisatie is via Aikido Nederland (AN) lid van NOC/NSF, IAF (Internationale Aikido Federatie) en Hombu in Japan. Via de AKN zijn de Aikido examens die bij Ima Juku worden afgenomen erkend. Ook bestaat de mogelijkheid via de AKN dangraadexamens te doen.

Ieder lid van Ima Juku is verplicht lid te worden van de AN en de AKN.  
De inschrijving vindt plaats bij het inschrijven in de dojo.



## Dojo Etiquette

In de dojo trainen we vanuit de Japanse traditie. De dojo etiquette geeft omgangsvormen en richtlijnen voor de veiligheid op de mat vanuit de Japanse manier van trainen. Het zijn in feite regels die spontaan toegepast worden. De dojo etiquette wordt door de leerlingen nageleefd en ook jij bent dus het voorbeeld voor een nieuwe leerling. Van alle leerlingen wordt verwacht dat zij door daden de dojo etiquette doorgeven aan nieuwe leerlingen. Het zou een natuurlijk proces moeten zijn, waarbij we elkaar op subtiele wijze corrigeren.

- Maak bij binnenkomst in de dojo en het verlaten een staande buiging.
- Bij het betreden en verlaten van de mat maak je een buiging in de richting van het portret van O Sensei, de kamiza.
- Zorg dat je vlak voor het begin van de les in een nette rij op de mat zit.  
De leraar kan de les dan beginnen.
- Iedereen helpt matten leggen en opruimen. Ook de zwarte band leerlingen.
- Kom je te laat in de les, ga dan aan de rand van de mat zitten en groet respectievelijk de kamiza en de leraar. Schuif achter in de groep en doe mee met de les. Kom je tegen het eind van de warming up dan is het aan te raden een deel van die warming up te doen aan de rand van de mat.  
Ben je nog niet klaar maar de leraar gaat al dingen uitleggen, ga dan tijdens die uitleg in seiza zitten. Daarna kan je verder gaan met de warming up.
- De juiste manier om op de mat te zitten is in seiza. Als je een knie- of andere blessure hebt die het zitten in seiza onmogelijk maakt, kan je met gekruiste benen zitten.
- Verlaat tijdens de training alleen de mat voor een blessure. Stel de leraar altijd even op de hoogte.  
Als je door oververmoeidheid niet verder kunt, ga dan aan de rand van de mat in seiza zitten totdat je weer in staat bent om deel te nemen aan de les.
- Zorg dat je tijdens de uitleg van de leraar stilzit in seiza en oplet. Na de demonstratie groet je de leraar en daarna de partner met wie je de oefening gaat doen.
- Zit of sta nooit niets te doen op de mat, zorg dat je oefent of op je beurt wacht.  
Stop nooit de oefening op eigen initiatief (behalve als je een blessure hebt).
- Ga tijdens de les geen stoeipartijen of onnodige krachtmetingen aan.
- Als de oefening wordt afgeklapt door de leraar, stop dan de oefening direct en groet je partner.  
Ga daarna zo snel als je kan terug naar de rand van de mat om instructie te ontvangen.  
Het wordt als hoogst onbeleefd ervaren als je in het teruggaan de leraar de pas afsnijdt.
- Als het noodzakelijk is dat je tijdens de techniek de leraar nodig hebt, wacht dan totdat de leraar langskomt.  
Roep niet door de dojo. Maak een respectvolle buiging. Ga niet in discussie over een techniek.
- Als je persoonlijke instructie krijgt, zit dan in seiza en kijk oplettend. Maak een buiging wanneer de instructie is afgelopen. Wanneer de leraar iemand anders instructie geeft, kan je stoppen en meekijken.  
Je kan ook stoppen om de leraar genoeg ruimte te geven om te demonstreren.
- Als je de techniek beheerst en degene waar je mee oefent niet, dan kan je deze tijdens de techniek leiden.  
Doe geen poging om deze persoon instructie te geven.
- Beperk het praten op de mat tot een absoluut minimum. Aikido is ervaring.  
Het wordt als hoogst onbeleefd ervaren als je praat terwijl de leraar uitlegt.
- Zorg dat je kleding schoon en netjes (gestreken) is.
- Zorg dat je volledig gekleed in de dojo verschijnt, je kleedt je om in de kleedkamer, daar doe je ook je band om.  
Je hakama kun je wel op de mat aantrekken.
- In de dojo loop je (tijdens het matten leggen) op slippers, bij aanvang van de les staan de slippers netjes naast de mat. Je betreedt de mat nooit met schoenen of slippers.
- Leg je wapenfoedraal voor aanvang van de les netjes op een rij aan het einde van de mat.
- Draag geen sieraden tijdens de les. Deze kunnen anderen en jezelf verwonden.
- Zorg dat je vinger- en teennagels schoon en kort geknipt zijn.
- Lange haren dienen samengebonden te zijn in een staart.
- Niet eten of drinken op de mat.



## Kleding e.d.

Je trainingskledij wordt Dogi of Keiko gi of Gi genoemd. Je band heet een Obi. De manier waarop je je kleding verzorgt, reflecteren zowel aan je houding als aan je inzet. De Gi dient na elke training gewassen te worden. De intimiteit en het contact tijdens de Aikidolessen maken het niet alleen aangenaam maar ook plezierig als je kleding en lichaam ontdaan zijn van zweterige geurtjes. De Japanse traditie schrijft voor dat de witte band nooit wordt gewassen.

Traditioneel gezien is de band de beloning voor de inzet en vordering in je training. Het kleuren schema is verdeeld in twee kleuren, wit en zwart. Tot aan het eerste 'dan' examen draag je een witte Obi. Vanaf zwarte band is het gebruikelijk om de hakama te dragen. Bij Ima Juku dragen we vanaf het danexamen een zwarte hakama.

Tijdens de training kan je kleding natuurlijk slordig of los gaan zitten. Uit respect voor de dojo fatsoeneer je je kleding uit het zicht van anderen. Draai je daarbij even naar de muur toe, trek je pak recht en knoop je band opnieuw. Zorg dat je bandknoop altijd stevig aan voorzijde zit en op de juiste manier is geknoopt.

Alleen in de eerste maand van training is het toegestaan om in andere kleding te trainen. Zorg voor loszittende kleding zonder scherpe dingen of riem. Dit om anderen niet te blesseren. Gebruik slippers om naar en van de mat te gaan. Draag ze niet op de mat.

## Persoonlijke hygiëne

Bij Aikido is er sprake van intensieve samenwerking. Persoonlijke hygiëne is dan ook erg belangrijk. Zorg dat je vinger- en teennagels kort zijn. De meeste kleine wondjes komen door nagels. Ook is na een dag hard werken een douche vooraf geen overbodige luxe. Wel zo prettig voor jezelf én voor je partners. Uiteraard trainen we met schone voeten. Probeer het gebruik van make-up en parfum te beperken. Het zou op iemand anders kleding kunnen afgeven of kunnen storen. Draag lang haar in een staart.

## Sieraden

Het dragen van sieraden tijdens de les is niet toegestaan. Het kan verwondingen bezorgen bij anderen en bij jezelf. Mocht je bepaalde zichtbare sieraden niet af of uit kunnen doen plak ze dan af met een stukje tape. Het is jouw verantwoordelijkheid anderen niet te verwonden tijdens de training.



## Uke - Nage dynamiek

In vele martial arts is er sprake van een tegenstander. In Aikido praten we over een partner. Er is geen competitie of strijd. In de regel wordt Aikido beoefend in paren. Elke persoon heeft hierbij zijn eigen rol. Deze rol wordt steeds afgewisseld. Zo ben je bijvoorbeeld 2 keer achter elkaar Uke en 2 keer nage.

Uke betekent letterlijk 'Hij die ontvangt'. Hij/zij is degene die de techniek ondergaat. Uiterlijk is het degene die aanvalt en geworpen wordt of op de grond vastgeklemd.

Nu lijkt het in Aikido dat de nage de moeilijkste rol heeft maar dat is niet zo. De uke heeft de opdracht een 'eerlijke aanval' te geven waar nage mee kan werken. Dit betekent dat dit vol overgave gedaan wordt en dat elke aanval zo uitgevoerd dient te worden alsof de aanvaller niet weet welke techniek er volgt of dat er überhaupt een techniek komt. Daarnaast is het ook nog zo dat hij volledig bewust moet zijn van de situatie van nage. Als er een duidelijk verschil is in grootte en kracht vanuit uke's kant dan dient hij daar ook rekening mee te houden. Is uke 100 kilo en zwarte band dan dient hij rekening te houden met de tengere beginner met weinig of geen ervaring. Het zou totaal intimiderend, onverantwoordelijk en ongevoelig zijn.

De uke is in dienst van de nage zodat die de techniek goed kan oefenen. Het is echter niet zo dat de uke moet zorgen dat de techniek van de nage werkt. Wel is het zo dat in basistraining rekening gehouden moet worden met het gegeven dat nage is gebonden aan een bepaalde techniek. Uke kan het niveau verhogen door de aanval moeilijker te maken om zo nage tot maximaal presteren te krijgen. Gaat het niveau van de nage omhoog dan moet de uke meegroeien omdat anders uke nage niet meer kan bijbenen. Er wordt meer geëist van de uke als het gaat om vallen en rollen, het zogenaamde 'ukemi nemen'. Samengevat zijn de belangrijkste prioriteiten van de uke:

1. Een eerlijke aanval geven;
2. Verantwoordelijk zijn voor zijn eigen veiligheid;
3. Alle gelegenheden aangrijpen om zijn vaardigheden te verhogen.
4. In dienst staan van het leerproces van de nage. Bied geen heftige weerstand maar werk samen.

De nage is degene die de techniek uitvoert, degene die wordt aangevallen. Het is nage's verantwoordelijkheid dat uke zonder blessures blijft. Te snel bewegen of onnodig kracht gebruiken kunnen leiden tot vervelende blessures. Men dient niet te vergeten dat we te maken hebben met een martial art waarvan de oorsprong duizend jaar geleden ligt. In die tijd was het wel degelijk verdedigen tot de dood erop volgt.

Veel oefenen leidt tot een perfecte samenwerking waarin blessures nauwelijks een rol spelen. Echter; elke techniek wordt weer beoefend met een nieuwe partner die weer anders aanvoelt en aanvalt. Dit houdt het zeer boeiend en verveelt het in principe nooit.

Naarmate de techniek langer beoefend wordt, wordt de techniek vanzelf sterker.

Onthoud: train, werk mee!



## Afnemen van examens bij Ima Juku

De examens worden afgenomen door de leraar van Ima Juku, Arjan de Vries. Daarnaast zijn de assistenten de aanwezige examinatoren. Examens worden drie keer per jaar afgenomen. De zwarte band examens worden tijdens de landelijke stage van de AKN afgenomen door de zittende examencommissie van de AKN.

## Het volgen van stages

Het volgen van Aikido stages is aan te raden na een introductie periode. Het is erg leerzaam om bij een andere leraar te trainen en met andere mensen te trainen dan met je gebruikelijke trainingspartners. Er komen in Nederland veel interessante Aikidoleraars uit het buitenland. Op een stage maak je kennis met een andere manier van technieken uitvoeren. Train daarom met zoveel mogelijk mensen van andere dojo's omdat je anders het gevaar loopt de technieken uitsluitend op je eigen vertrouwde manier te doen.

Om te zien hoe het er op een stage aan toe gaat, hoef je alleen maar om je heen te kijken. Er zijn altijd mensen die het goede voorbeeld geven of aangeven hoe de gastdojo het graag ziet. Vergeet niet dat je zelf je eigen dojo vertegenwoordigt! Mocht je niet zeker zijn of een bepaalde stage iets voor je is, kan je altijd de leraar raadplegen. Probeer het Aikido dat wordt gedaan niet in termen van beter of slechter te zien. Er zijn veel verschillende stijlen en benaderingen, respecteer dat. Probeer de techniek ook te doen zoals voorgedaan!

## De Aikido graden structuur

Het gradensysteem in Aikido is nagenoeg hetzelfde zoals in de meeste andere Japanse martial arts. Grofweg bestaan de graden uit twee categorieën:

1. Kyu graden - dit zijn de studenten die nog geen zwarte band gehaald hebben, zij worden gezamenlijk mudansha genoemd.
2. Dan graden - dit zijn de studenten die de zwarte band hebben gehaald. Zij moeten nu ook de hakama dragen, de zogenaamde Japanse broekrok. Deze is zwart. Gezamenlijk worden zij yudansha genoemd.

### Kyu graden

6 <sup>de</sup> kyu - rokkyu	witte band
5 <sup>de</sup> kyu - gokyu	witte band
4 <sup>de</sup> kyu - yonkyu	witte band
3 <sup>de</sup> kyu - sankyu	witte band
2 <sup>de</sup> kyu - nikyu	witte band
1 <sup>ste</sup> kyu - ikkyu	witte band

### Dan graden

1 <sup>ste</sup> dan - shodan	zwarte band en hakama
2 <sup>de</sup> dan - nidan	zwarte band en hakama
3 <sup>de</sup> dan - sandan	zwarte band en hakama
4 <sup>de</sup> dan - yondan	zwarte band en hakama
5 <sup>de</sup> dan - godan	zwarte band en hakama
6 <sup>de</sup> dan - rokudan	zwarte band en hakama
7 <sup>de</sup> dan - shishidan	zwarte band en hakama
8 <sup>ste</sup> dan - hachidan	zwarte band en hakama



## Overzicht veel gebruikte Japanse woorden

JAPANS(E) WOORD(EN)	FONETISCHE UITSPRAAK	BETEKENIS
<b>ALGEMEEN</b>		
Aikido	Ai kie doo	Ai=harmonie, Ki=spirit/energie, Do=de weg of pad
Dan	Dan	Zwarte band graad
Dojo	Doo joo	Trainingsruimte
Dogi	Doo ghie	Trainingskleding
Obi	Oo bie	Band
Hakama	Haa kaa maa	Broekrok voor zwartebanders
Ki	Kie	Energie, vitale kracht van het lichaam. Een vloeiende vorm van positieve energie
Rei	Ree	Buiging
kohei	Koo hij	Junior leerling
Sempai	Sem-paij	Senior leerling
O-Sensei	Ooh sen see	De grote leraar, Morihei Ueshiba
Sensei	Sen-see	Leraar, leraar
Shihan	Shie han	Meester leraar, senior leraar
Shodan	Show dan	Houder van de eerste dangraad, zwarte band
Kyu	kjiew	Aikido graad, welke nog geen zwarte band is
Mudansha	Moe dan sja	Iedereen met een kyugraad
Yudansha	Joe dan sja	Iemand met de zwarte band
Seika Tanden	Sei ka Tan dèn	Plaats laag in de buikstreek fysiek en spiritueel centrum
Tatami	Ta taa mie	
Shomen	Sjo mèn	Voorzijde dojo, ook bovenkant hoofd
Mou ikkai	Moei Kaij	Nog een keer
Kamiza	Kaa mie zaa	"plek van de goden", plaats van het portret van Morihei Ueshiba
<b>WAPENS</b>		
Bokken	Bok ken	Houten zwaard voor trainingsdoeleinden (102 cm)
Jo	djoo	Houten stok (ongeveer 130 cm)
Tanto	tahn-too	Houten mes
Shoto	sjoo too	Kort houten zwaard (55cm)



<b>TECHNIEKEN/TRAINING</b>		
Aiki Taiso	Aij kie tajj soo	Aikido oefeningen
Atemi Waza	ah-tèh-mee Waah-zaah	Slag technieken
Hanmi	Han-mie	Lichaamshouding waarbij de voorste voet ruim voor de andere staat maar het gewicht is verdeeld over beide voeten.
Hanmi Handachi	Han-mie Han-dah-tsjie	Nage (werper) is geknield en de partner (de aanvaller), nadert vanuit een staande positie
Suwari Waza	Soe waa rie waza	Zittende technieken, op de knieën
Tachi waza	Tat sjie waza	Staande technieken
tenkan	Ten kan	Verenigings oefening, uitgaande beweging
irimi	le rie mie	Ingaande beweging
Sabaki	Sa Bà kie	Lichaamsbeweging
Katate	Kaah-taah-thee	Eén hand (links of rechts)
Keiko	Kee-koo	Training
Kokyu	Koh kjeuw	Ademkracht
Maai	Mah-aij	Afstand tussen nage en uke
Hidari	Hie-dah-rie	Links (richting)
Migi	Mie gie	Rechts
Ushiro	Oe shie roo	achter
Jiyu Waza	Jie-djoe Waah-zaah	Vrije stijl technieken
Nage	Nah-ghee	Worp, degene die werpt
Uke	Oe ke	Degene die de techniek ontvangt
Ukemi	Oe kee mie	De kunst van het vallen
Randori	Ran-dooh-rie	Meervoudige aanval
Seiza	Sei sa	Formele zittende positie op de knieën
Shikko	Shie koo	Bewegen op de knieën
Shiho	Sjie hoo	Vier richtingen
Suburi	Soe boe rie	Oefeningen met het houten zwaard of stok, solo
Waza	Wah-zah	technieken



### AANVALLEN

Ai hanmi	Ai hanmie	Kruislinks pols vastpakken (links-links, rechts-rechts)
Gyaku hanmi	Jakko hanmie	Spiegelpols vastpakken (links-rechts)
Yokomen uchi	Yoh-koo-men oet sjie	Open hand slag naar de zijkant van het hoofd
Shomen uchi	Show-men oet sjie	Open hand slag naar voorkant hoofd
Morote dori	Moh ro thee do rie	Met twee handen 1 pols vastpakken
Ryote dori	Rio thee do rie	Twee handen twee polsen vastpakken
Kata dori	Ka ta do rie	Schouder vastpakken
Ushiro ryote dori	Oe sjie roo rie o thee do rie	Van achteren met twee handen twee polsen vastpakken
Tsuki	Tsoe kie	Stoot

### LICHAAMSDELEN

Koshi	Koh-sjie	Heupen, middel
Kata	Ka ta	Schouder
Te	Thee	Hand

### GETALLEN

ichi	le sjie	1
Ni	nie	2
san	San	3
shi	Sjie	4
Go	Goo	5
roku	Rok	6
shichi	sjiets	7
hachi	hats	8
kyu	koe	9
Ju	djoe	10

### HANDIGE UITSPRAKEN OM TE WETEN

Domo arigato Gozaimashita	Domo arie gatoe ghozai masjita	Bedankt voor wat je voor me gedaan hebt (aan het eind van de les)
One gai Shimasu	O nie ghashie mas	Prettige les. Voordat je gaat trainen met een partner. Alsjeblieft, laten we trainen.
Dozo	Doo Zoo	Ga door, ga beginnen
Sumimasen	Soe mie ma sèn	Excusseer me (aandacht vragen)
Wakarimasu	Wà kà rie mas	Ik begrijp het
Möikkai	Moei Kaij	Nogmaals

