Dojoregels

Zo zorgen we samen voor een fijne en veilige les

Iwa-ryu

1 Groeten
Ik groet (rei) als ik de mat op stap en als ik eraf ga.

2 Op tijd
Ik ben op tijd, zodat ik de les samen met iedereen begin.

3 Schoon
Ik heb schone voeten, korte nagels en een schone gi.

4 Geen sieraden
Ik doe horloges, kettingen, ringen en oorbellen af. Lange haren gaan in een staart.

5 Slippers
Mijn slippers staan netjes naast de mat. Op de mat loop ik op blote voeten.

6 Luisteren
Als sensei iets uitlegt, ben ik stil en kijk ik goed.

7 Stoppen
Roept sensei 'yame!' of klapt sensei 3 keer? Dan stop ik meteen, ben ik stil en kijk ik naar sensei.

8 Zorg voor je partner
Ik oefen voorzichtig. Mijn partner is geen tegenstander, maar iemand van wie ik leer.

9 Afkloppen
Tikt mijn partner 2 keer af? Dan laat ik direct los.

10 Van de mat
Moet ik naar de wc of drinken? Dan vraag ik het eerst aan sensei.

11 Wapens
Ik stap nooit over een wapen heen en sla alleen als sensei het zegt.

12 Plezier en respect
Ik lach mét anderen, nooit óm anderen. Iedereen mag fouten maken.

Tellen in het Japans

Bij de warming-up, de ukemi en de oefenslagen tellen we samen

Iwa-ryu

1	**ichi** *zeg: itsjie*	6	**roku** *zeg: rokoe*
2	**ni** *zeg: nie*	7	**shichi** *zeg: sjietsjie*
3	**san** *zeg: san*	8	**hachi** *zeg: hatsjie*
4	**shi** *zeg: sjie*	9	**ku** *zeg: koe*
5	**go** *zeg: go*	10	**ju** *zeg: dzjoe*

Wist je dat? Voor 4 en 7 zeggen Japanners ook vaak **yon** en **nana**. En verder tellen is makkelijk: 11 = **ju-ichi** (tien-één), 12 = **ju-ni**, 20 = **ni-ju** (twee-tien).

Woorden tijdens de les

Dit hoor en zeg je in elke les

Iwa-ryu

Onegaishimasu

zeg: oneegaisjimas
Betekent: “Wil je met mij oefenen?” of “Leer mij alsjeblieft.”
Wanneer: Aan het begin van de les en als je een partner vraagt.

Domo arigato gozaimashita

zeg: doomo arigatoo gozaimasjta
Betekent: “Heel erg bedankt!”
Wanneer: Aan het eind van de les en na het oefenen met je partner.

Japans	zo zeg je het	betekenis
rei	*rei*	buigen / groeten
sensei	*sensee*	de leraar
dojo	*doodjo*	de oefenzaal
tatami	*tatamie*	de mat
shomen	*sjoomen*	de voorkant van de dojo, waar we naar groeten
seiza	*seeza*	netjes zitten op je knieën
mokuso	*mokso*	ogen dicht en rustig ademen
hajime	*hadzjimee*	begin!
yame	*jamee*	stop! (of: sensei klapt 3 keer)
hai	*haai*	ja, ik begrijp het
matte	*mattee*	wacht even
tori	*torie*	wie de techniek doet
uke	*oekee*	wie aanvalt en valt
gi / dogi	*gie*	je aikidopak
obi	*oobie*	je band
kyu	*kjoe*	je bandgraad (bv. 10e kyu)
hakama	*hakama*	de wijde broek (vanaf de 12e kyu)
kiai	*kie-aai*	een krachtige kreet

Woordenlijst aikido

Alle woorden uit de techniek- en wapenlessen

Iwa-ryu

Aanvallen

kosa dori	pols kruiselings vastpakken
katate dori	pols vastpakken (spiegelbeeld)
ryote dori	twee polsen vastpakken
kata dori	schouder vastpakken
shomen uchi	slag van boven op het hoofd
yokomen uchi	schuine slag naar de zijkant van het hoofd
chudan tsuki	stoot naar de buik

Bewegen en vallen

omote	vóór je partner langs
ura	achter je partner langs draaien
irimi	naar binnen stappen
tenkan	draaien
tai sabaki	je lichaam verplaatsen
shikko	lopen op je knieën
ukemi	vallen en rollen
mae ukemi	voorover rollen
ushiro ukemi	achterover rollen
tachi waza	technieken staand
suwari waza	technieken in kniezit

Technieken

ikkyo	1e principe: via de elleboog naar de mat
sankyo	3e principe: draaigreep op de pols
irimi nage	binnenkomen en werpen
kote gaeshi	pols naar buiten draaien
shiho nage	werpen in 4 richtingen
uchi kaiten nage	onder de arm door draaien en werpen
ude kime nage	werpen via de gestrekte arm
tenchi nage	hemel-en-aarde-worp
kokyu ho	ademkracht-oefening in kniezit (zagi ho)

Wapens

bokken	houten zwaard
jo	houten staf
tanto	houten mes
tsuka	handvat
tsuba	stootplaat
kissaki	punt
kamae	klaarhouding
suburi	oefenslagen alleen
tsuki	steek
maai	de goede afstand
awase	samen bewegen