

## Betekenis van het woord aikido (wikipedia)

---

Het Japanse woord aikido kan opgedeeld worden in drie aparte termen. Ai is Japans voor "samenkomen, samenbrengen", in aikido dikwijls vertaald als "harmonie". Ki heeft meerdere betekenissen, waaronder: "energie". Do tot slot, betekent: "weg" als in levensweg of morele methode. Het woord Do geeft aan dat de weg die bewandeld wordt (hoe je het aanpakt) belangrijk is, het is gebruikt in vele Japanse disciplines. Dat zijn dan zowel krijgskunsten zoals kendo of judo, maar ook de theeceremonie of Chado, Japanse kaligrafie of Shodo, en zelfs bloemschikken (soms Kado genoemd).

Samen betekenen de drie woorden ai, ki en do "de weg van samenbrengen van levensenergie" of "de weg van de harmonieuze geest", wat weer uitgelegd kan worden als 'zonder geweld'. De betekenis hiervan verwijst zowel naar de filosofie die O'Sensei had met betrekking tot aikido als naar de uitvoering van technieken van aikido.

Het woord Ki is een fundamenteel Oosters concept, dat zijn oorsprong heeft in de Chinese cultuur, waar het Chi genoemd wordt, zoals in Tai Chi of Chi Gong. Doorgaans betekent Ki levensenergie die deel uitmaakt van alles wat bestaat. Ook wordt Ki vertaald als richting en dan bij aikido specifiek de richting die een aanvaller heeft ingezet. O'Sensei was niet de eerste beoefenaar van een krijgskunst die het concept Ki gebruikte in zijn discipline.

O'Sensei verbond religieuze opvattingen met de vechttechnieken die hij eerder had geleerd. De krijgskunst, die hij overigens pas in een later stadium van zijn leven aikido noemde, moest volgens hem niet gericht zijn op het vernietigen van de tegenstander, maar juist op het zo min mogelijk schade toebrengen van de tegenstander. Op een meer filosofisch en goede niveau zag O'Sensei aikido als middel om in harmonie te komen met de wereld rond jezelf.

In de technieken vertaalt de filosofie van O'Sensei zich doordat de aikidoka (beoefenaar van aikido) een aanval niet stopt door het tegen te houden, maar de ingezette aanval ombuigt en tegen de aanvaller keert. De aikidoka komt als het ware in harmonie met de kracht en techniek van de aanvaller.

## Krijgskunst of vechtsport (wikipedia)

---

Beoefenaars van het aikido ontkennen dat het een vechtsport is. Kenmerkend is vooral dat er nimmer aangevallen wordt en dat alle technieken juist bedoeld zijn als verdediging, reactie óp een aanval. Ook worden er in het (inmiddels) traditionele aikido géén wedstrijden gehouden, hoewel dit principe is losgelaten in de variant tomiki-aikido. Een ander belangrijk kenmerk is het beginsel van het ju no ri, zoals ook in het oorspronkelijke judo voordat dit een wedstrijdsport werd: op door de tegenstander uitgeoefende kracht wordt niet gereageerd met tegenkracht ("schrapp zetten"), maar met méégeven, waarop diens kracht zich tegen hem kan keren wanneer hij uit balans gebracht wordt.

- Vechtsport: het doel is om te winnen in een wedstrijd, er zijn regels en scheidsrechters, een winnaar en een verliezer.
- Krijgskunst: doel is het leren uitschakelen van de tegenstander (dualiteit).
- Krijgsdiscipline: doel is in een martiale context met een partner de basisprincipes eigen maken.

Het grote verschil met vechtsporten als karate en judo is dat er in aikido (op de tomiki-stijl na), geen nadruk ligt op het competitie-element. Sterker nog, iedere vorm van competitie is afwezig in aikido. Aikido is defensief, echter niet in de absolute zin des woords. De beoefenaar neemt het initiatief om de situatie onder controle te krijgen.

## Techniek (wikipedia)

---

Het uitgangspunt van de aikidotechniek is het verstoren van het evenwicht van de aanvaller, door diens stoot- of slagkracht het doel te laten missen en aldus door het zwaartepunt heen te trekken, dit geschiedt door soepele, cirkelvormige bewegingen. Alle draai- en schroefbewegingen lopen uit op een worp- of hefboomtechniek. Het aikido kent drie basishoudingen en bovendien het gebruik van beide vlakke handen als een soort zwaard, verscheidene worpen en hefboomtechnieken, zoals de armklem. Omdat het traditionele aikido niet als wedstrijdsport wordt beoefend verlopen de demonstraties en examenoefeningen volgens een vastgesteld schema, waarin de verscheidene technieken aan bod komen.

Aikido wordt zowel ongewapend als gewapend beoefend. Ook wordt er met meerdere aanvallers geoefend, hoewel dit pas op hoger niveau regelmatig gebeurt. Er wordt gebruikgemaakt van een houten zwaard (boken), stok (jo) en mes (tanto).

De ongewapende technieken leren de beoefenaar de basisprincipes onderkennen en verbeteren:

- kamae (lichaamshouding)
- ma-ai (ruimtelijk bewustzijn en afstand)
- sen (timing)
- ki no nagare (vloeiende beweging)

Het gebruik van wapens is vaak bedoeld als lesinstrument om de beoefenaar bepaalde basisprincipes te leren verfijnen. De beoefenaar leert geleidelijk aan ook zwaard-, stok- en mesvechten.

Het merendeel van de ongewapende aikidotechnieken maakt gebruik van klemmen en/of worpen ter verdediging tegen een gewapende of ongewapende aanval. Klemtechnieken richten zich doorgaans op het pols-, elleboog- of schoudergewricht van de tegenstander om dit zodoende onder controle te kunnen houden. Een belangrijk element bij zowel klem- als werptechnieken is de balansverstoring van de aanvaller, in veel gevallen door gebruik te maken van diens eigen aanvalskracht en -beweging. Slechts bij een minderheid van de aikidoworpen is er echt sprake van het optillen van de tegenstander, aangezien de meeste worpen relatief "laag" blijven.

Afhankelijk van de sensei kan het accent meer liggen op soepelheid en ruime bewegingen, of daarentegen juist op een snelle, scherpe uitvoering van de techniek. Voorts leggen sommige richtingen een grotere nadruk op wapentechnieken, terwijl andere zich vooral toespitsen op de ongewapende technieken. Nog andere zullen zich minder met het zuiver martiale aspect inlaten, om meer aandacht te kunnen besteden aan de achterliggende filosofische principes. Een meer traditionele benadering van het aikido vraagt van de beoefenaar een diepgaandere studie van de technieken, voorbij aan de technieken, naar de werkelijke inhoud. De techniek is daarbij dus slechts een middel en niet het doel op zich.

## Graden (wikipedia)

---

Net als bij judo en karate, kent aikido kyu-graden en dan-graden. Doorgaans zijn er zes kyu-graden waarvoor men examen kan doen en vervolgens tien dan-graden. Het is gebruikelijk dat bij alle kyu graden een witte band wordt gedragen (hoewel sommige scholen vanaf de derde kyu een bruine band gebruiken). Vanaf de eerste dan wordt een zwarte band gedragen.

Vanaf een vastgesteld niveau, dat per organisatie verschilt, mag de aikidoka een hakama dragen. Dit is een traditionele wijde broekrok, die meestal in het zwart of donkerblauw is uitgevoerd. De hakama is een traditioneel kledingstuk, dat over de eigenlijke witte broek van het pak wordt gedragen. Het heeft zeven plooiën, 5 vooraan en 2 achteraan waarbij elke plooi naar een van de zeven samoeraideugden verwijst. De meeste scholen gebruiken het als aanduiding dat de drager een bepaald niveau heeft bereikt. In Japan draagt men hem meestal vanaf de 1e dan. Binnen de JBN is het dragen vanaf de 2de kyu, te vergelijken met de blauwe band bij judo, algemeen aanvaard. In andere scholen mag men de hakama dragen wanneer de

leerling zich daar goed bij voelt en de studie van aikido serieus neemt. Het dragen van de hakama was voor de Tweede Wereldoorlog verplicht. Pas na de oorlog toen Japan zich in een economische crisis bevond werd het toegestaan de les bij te wonen zonder de hakama. Westerlingen die deze ontwikkeling zagen dachten dat de gevorderde alleen de hakama mochten dragen en beginners niet.

In traditionele aikido (volgens EPA ISTA) krijgt een leerling de zwarte band wanneer hij/zij een eigen dojo start. Shodan betekent zoveel als 'eerste stap'. Het starten van een eigen dojo wordt beschouwd als eerste stap naar zelfstandigheid/autonomie. Op vandaag is de hoogste graad die toegekend wordt de 8e dan, postuum kan nog occasioneel een 9e dan toegekend worden. 10e dan is zeer zeldzaam toegekend, blijkbaar voor het eerst aan Koichi Tohei, door Morihei Ueshiba zelf.

## Aikido bij de Budovereniging Hoogeveen

---

Bij de Budovereniging Hoogeveen Worden de lessen in Aikido gegeven door Arend Dubbelboer. Het is echter niet mogelijk om graden te behalen. Voor de locatie en de lestijden klik [hier](#).

De Budovereniging hanteert een minimum leeftijd voor het beoefenen van Aikido van 16 jaar.

Het bestuur nodigt u van harte uit om een proefles te volgen.