

友和会

GRADERINGSBELEID

YUWAKAI

September 2021

Gradencommissie

Pauline Suyl (5^e dan)
Paul Jansen (5^e dan)
Niek Remkes (6^e dan)
August Dragt (6^e dan)

Ism

Rudolf Dekker (vz Yuwakai)
Marjo van den Heuvel (vz
examencommissie)

1. Introductie

Het bestuur van Yuwakai heeft de gradencommissie gevraagd om voor de komende jaren nieuw graderingsbeleid uit te werken. Dit plan zet de koers uit die Yuwakai wil varen in het licht van nieuwe ontwikkelingen en plannen, zoals het organiseren van de voorbereiding van examens los van de zomer- en lenteschool en het creëren van meerdere examenmomenten. De afgelopen jaren hebben we gemerkt dat er nogal verschillende opvattingen lijken te zijn over het aanvragen van examens, het opkomen voor examens, het gedrag tijdens het examens en de eisen die eraan gesteld worden. We zijn daarom aan de slag gegaan met dit omvangrijke project om eerst meer duidelijkheid te geven over het gradueren: wat zijn de voorwaarden en de eisen die aan de examens en promoties worden gesteld? Hiermee samenhangend zien we dat niet alleen nodig is om leerlingen voor te bereiden op examens, maar ook met leraren af te stemmen over wat de exameneisen zijn en examinatoren op te leiden. We hebben daarom een visie op examineren en een breed trajectplan opgesteld om dit alles mee te nemen. We hopen hiermee in te kunnen inspelen op de ontwikkelingen binnen Yuwakai en het samenwerken van de nieuwe en bestaande dojo's te bevorderen. En om handvatten te bieden bij het opleiden van leerlingen in de dojo's.

Zo'n plan heeft natuurlijk zijn wortels in het verleden: Yuwakai heeft eerder beleid opgesteld en Aikido heeft een eigen traditie met – veelal impliciete - regels. Binnen het Aikido-veld hebben er ook door de jaren heen allerlei veranderingen plaatsgevonden (nationaal en internationaal), waardoor verwarring en discussie kan ontstaan welke regels of afspraken er nu worden gevolgd. Dit wordt nog versterkt door het gegeven dat Aikido een martiale kunst is, die in een directe omgang wordt geleerd en doorgegeven. Daarom is het belangrijk om het verleden te blijven (her)kennen en onze wortels die ons met het verleden verbinden te koesteren.

Het is dan ook de uitdaging om zowel in onze Aikido (en Yuwakai) traditie te blijven staan en mee te nemen wat waardevol is, maar ook om voor de nodige verandering te zorgen en een nieuwe koers te bepalen.

Dit plan bestaat uit de volgende stukken / elementen:

- Visie op examineren
- Het te volgen 'traject'
 - o Voorwaarden en visie examens op dan-niveau
 - o Examensyllabus per dan-graad
 - o Kagami biraki: visie en voorwaarden
 - o Examenstages
 - o Lerarenoverleg
 - o Examinatorenopleiding (voorwaarden examinatoren)

We hopen dat dit plan een bijdrage kan leveren aan een richting waaraan we allen samen willen werken. Zo'n graderingsbeleid kan niet alleen van 'bovenaf' worden opgelegd, maar vraagt juist om gedragen te worden van 'onderaf'. Dit plan is een leidraad om samen verder te gaan en moet geen strak keurslijf worden. We gaan ervanuit dat er voldoende flexibiliteit in zit om met uitzonderlijke situaties om te gaan. En dat er ruimte is waar nieuwe aanpassingen van het beleid nodig zijn.

2. Inhoud

1. Introductie	1
2. Inhoud.....	2
3. Visie op examineren	3
4. Het te volgen traject	5
5. Examineisen voor dan-graden	7
5.1 Shodan-examen	8
5.2 Nidan-examen	11
5.3 Sandan-examen	13
5.4 Yondan-examen	16
6. Hogere dan-graden	19
7. Kagami biraki.....	21
8. In voorbereiding:	25
9. Etiquette en Aikido.....	26
9.1 Examen-etiquette Yuwakai	27
9.2 Samenvatting etiquette	32
9.3 Etiquette: uitreiking van het certificaat	33

3. Visie op examineren

Waarom examineren wij en wat is de rol daarvan in Aikido?

Een principieel uitgangspunt van Aikido is het niet-competitieve karakter ervan: je kunt niet winnen. Aikido is een zelfverdedigingskunst waarbij de ander geen schade wordt toegebracht en waarbij de training zich richt op het constant verbeteren van jezelf. Het is een martiale zelfverdedigingskunst waarin een ontwikkeling wordt doorlopen op technisch niveau (inzicht en uitvoering), maar waarbij het evenzo om een sociale, menselijke - en voor sommigen ook spirituele - ontwikkeling gaat.

Kernwaarden in Aikido zijn:

- Niet-competitief > samenwerken
- Ontwikkeling (leren) > jezelf verbeteren als mens

Deze ontwikkeling wordt doorlopen aan de hand van een opleidingsprogramma, dat getest wordt in een graderingssysteem van kyu- en dan-graden.

De Aikido-ontwikkeling is daarom altijd breder dan 'alleen' een technische of fysieke ontwikkeling. In de beoordeling van het niveau worden daarom techniek-overschrijdende aspecten meegenomen. Je kunt ook omgekeerd zeggen dat de technieken worden beoordeeld op de manier waarop de techniek-overschrijdende aspecten tot uitdrukking worden gebracht.

- Technieken (aanval-techniek, samenhang technieken)
- Houding (fysiek, attitude tov partner)
- Omgang met partner (werpen, ukemi (mee bewegen), controle, afstand)
- Zelfverdedigingskunst (alertheid, energie, balans)
- ...

Visie van Yuwakai:

Yuwakai onderschrijft de visie zoals die wordt uitgedragen door de Aikido So Hombu. Yuwakai is als organisatie bevoegd om dan- en kyu-graden af te nemen. Daarbij wordt gewerkt met een examenprogramma voor kyu-graden, waarin per graad de technieken, aanvallen en posities zijn beschreven die een leerling moet beheersen.

Voor de dan-graden is er echter geen overzichtelijke lijst, bovendien is minder duidelijk wat er verwacht wordt van het niveau van de uitvoering van technieken voor een bepaalde dan-graad. Om een dan-examen te kunnen beoordelen, is het nodig te bepalen welke onderdelen worden beoordeeld ('wat' moet een leerling kunnen) en de interpretatie en / of weging hiervan. Wanneer deze eisen duidelijker zijn, kunnen zowel de leraar als de leerling meer gericht trainen. In het examen moet vooral de ontwikkeling tot uitdrukking komen die een leerling heeft doorgemaakt door voor zijn graad te trainen en de ontwikkeling in niveau van graad naar graad. Daarom worden er ook eisen gesteld aan het aantal jaren en trainingsuren dat een leerling heeft gemaakt om zich die ontwikkeling eigen te kunnen maken en neemt het aantal jaren toe naarmate de graad hoger wordt.

Ook speelt een rol welke bijdrage een 'leerling' (kandidaat) heeft geleverd aan Aikido als geheel en aan Yuwakai in het bijzonder. Vooral bij de hogere dan-graden wordt dit een onmisbaar onderdeel dat wordt meegewogen bij de evaluatie van het (ontwikkelings) niveau. We merken dat het aantal jaren tussen de dan-graden soms als 'wachtijd' wordt gezien, terwijl het om de actieve inzet gaat. Eigenlijk wordt met elke volgende dan-graad een verbreding van de inzet

en bijdrage aan Aikido gevraagd naast een technische verdieping van het niveau. Die bijdrage kan bestaan uit (beginnen met) lesgeven, een bijdrage leveren aan de organisatie van Aikido (commissies als evenementen – of opleidingscommissie, bestuur), het (mede) leiden van een dojo, het geven van stages, enzovoort. Aangezien iedereen zijn eigen pad kiest en omstandigheden verschillen tussen mensen is dit geen vaste lijst.

Bij het toekennen van graden via Kagami biraki - als graad van verdienste - is het van belang dat we kunnen concluderen dat de kandidaat een verdere ontwikkeling heeft doorgemaakt. Graden zijn geen cadeautjes. Graden toegekend via Kagami biraki zijn geen mindere graden dan 'examengraden', maar worden toegekend wanneer duidelijk is dat de leerling het niveau heeft (ook al kan er geen examen worden gedaan) of, bijvoorbeeld indien er fysieke beperkingen zijn, dat de kandidaat zich 'zichtbaar' uiteen heeft gezet met Aikido ondanks de beperkingen. Omdat vanaf 5^e dan de graden sowieso via Kagami biraki worden aangevraagd, neemt vanaf 5^e dan nog meer het gewicht toe - naast de eigen verdere technische ontwikkeling - van een veel bredere inzet (lesgeven in de dojo, opleiden van dan-kandidaten, lesgeven bij stages, inzet voor organisatie, stage bezoek). We gaan er namelijk van uit dat je die inzet moet leveren om je ook op technisch niveau verder te ontwikkelen.

Vanuit deze visie hebben we een trajectplan gemaakt waarin zowel de examen- en promotie eisen worden uitgewerkt als de opzet van examenstages, lerarenoverleg en een examinatorenopleiding. Aan de hand hiervan kan het uiteindelijke implementatieplan worden opgesteld. In het volgende deel wordt het trajectplan verder uitgewerkt.

4. Het te volgen traject

Wat is het traject?

- Opstellen exameneisen
- Opstellen eisen Kagami biraki.
- Examenstages.
- Lerarenoverleg.
- Training examinatoren.
- Feedbackformulieren ontwikkelen (onder voorbehoud).

Als eerste worden de eisen uitgewerkt die per dan-graad worden gesteld. Deze worden onderstaand (zie hoofdstuk 5) meer in detail uitgewerkt. Daarbij is tevens een omschrijving gegeven van het niveau dat wordt verwacht. Dit is bedoeld voor kandidaten en leraren om te gebruiken bij de voorbereiding en aanvraag van het examen of de Kagami biraki promotie (zie hoofdstuk 6,7).

Het examen is een momentopname en is nooit bedoeld om slechts op dat moment vast te stellen of een kandidaat wel of niet voldoet. Binnen Yuwakai wordt nog altijd de traditie gevolgd dat een kandidaat een examen kan doen, wanneer hij of zij daarvoor klaar is. Dit betekent overigens niet dat iemand niet kan zakken. Maar in de aanloop naar het examen is de kandidaat bij voorkeur meerdere malen door de gradencommissie gezien zodat deze op een bredere manier kan kijken bij het beoordelen van het niveau van de kandidaat. Om dit proces voor leerling en leraar te ondersteunen worden meerdere malen per jaar examenstages (zie hoofdstuk 8.1) georganiseerd, waarbij de leerlingen feedback kunnen krijgen over de voortgang.

Gezien de centrale rol die de leraar (of leraren) spelen bij het ondersteunen van de ontwikkeling van de leerlingen, zijn deze stages ook bedoeld voor de leraren. Zo kan er meer helderheid komen over wat het gewenste niveau is of zou moeten zijn. Er zullen aansluitend op de examenstages 1 of 2 keer per jaar gelegenheden worden georganiseerd om samen met de leraren en de gradencommissie knelpunten en wensen in de exameneisen af te stemmen (zie hoofdstuk 8.2). Indien nodig kan het graderingsbeleid worden aangepast.

Deze aanpak vraagt evenzeer om het opleiden van examinatoren, die in overeenstemming met deze visie examens kunnen afnemen (zie hoofdstuk 8.3). Een traject om examinatoren op te leiden is gewenst waarbij er aandacht is voor het afnemen van dan-examens, de interpretatie en weging van de eisen en een actieve deelname van de 'assistent-examinatoren' aan de examenstages. Een verdere afstemming met de opleiding zou wenselijk zijn, maar valt voor het moment buiten het bestek van dit plan.

Verder is een feedbackformulier (zie hoofdstuk 8.4) voor het beoordelen van de leerlingen in de maak. Gezien de omvang van het huidige traject zal deze later worden toegevoegd. Een feedbackformulier kan een handig hulpmiddel zijn voor het bijhouden en duidelijkheid bieden van het de te vervolgen ontwikkeling en aandachtsgebieden van de kandidaat.

Hoofdstuk 9 beschrijft de examen etiquette en de procedure rondom het ophalen van het dan certificaat. Hiermee kunnen leerlingen zich daar beter op voorbereiden.

5. Examenisen voor dan-graden

Welke aspecten spelen een rol bij het beoordelen van het examen?

- Technisch niveau: de uitvoering van de technieken.
- Fysiek niveau: energie verdeling en conditie (op een 'gezonde' manier trainen, met respect voor eigen en andermans fysieke grenzen).
- Omgang met de partner: samenwerking (afstemming tori – uke).

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

- Er is ruimte voor diversiteit*: voorwaarden zijn dat het binnen de grenzen van (Aikikai) Aikido blijft en voldoet aan de Aikido principes.
- Beperkingen van kandidaten: deze kunnen op allerlei vlak liggen en zijn voorafgaand aan het examen bekend (besproken in de gradencommissie).
- Leeftijd.
- De kandidaat is in staat met elke uke examen te doen.

Diversiteit

Bij het afnemen van examens komt vaak de vraag op welke uitvoering van een techniek de juiste is. Binnen Aikikai Aikido zijn er veel leraren, die een verschillende stijl van Aikido laten zien. Juist deze verscheidenheid is kenmerkend voor het Aikikai Aikido en Hombu. Technieken zijn juist als zij voldoen aan de principes, daarbinnen zijn er vele variaties mogelijk.

Hoe gaan we hier mee om?

In Aikido leer je een bepaalde basis, deze maak je jezelf (lichamelijk) eigen en daarop kun je weer verder uitbreiden in variaties. Dat je 'voorbij' die basis en variaties Aikido-technieken kunt laten zien, wordt pas gevraagd vanaf 4e dan. Aangezien niet iedereen dezelfde achtergrond heeft in Aikido - iedere leraar heeft bij andere leraren getraind, sommige leerlingen hebben bij verschillende dojo's getraind, bij verschillende organisaties of in verschillende landen - kan niet worden gesteld dat er maar één uitvoering is van een techniek en dat dit de juiste is.

Vanwege die diversiteit wordt met de leraren afgestemd. Er wordt hiervoor een actieve bijdrage van leraren gevraagd: hoe beter er is afgestemd, hoe beter de examens kunnen worden afgenomen. Een 'andere basis' zal dus geen aanleiding zijn om een kandidaat te laten zakken, maar "dat kun jij niet beoordelen" moet evengoed vermeden worden.

5.1 Shodan-examen

Ingangsniveau voor 1e dan

Om op te gaan voor het shodan examen wordt er van kandidaten verwacht dat zij:

- Het examenprogramma¹ t/m 1^e kyu doorlopen hebben.
- De basistechnieken kennen en de verschillen tussen een basistechniek en een variatie techniek.
- Ukemi voldoende kunnen uitvoeren (mits er geen lichamelijke beperkingen zijn).
- Voldoende trainingsuren hebben 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 (zie hoofdstuk 9).
- Bekend zijn met de examen-procedure (zie bijlage).
- Minimaal 16 jaar zijn (conform Hombu-eisen).
- De examenstages van Yuwakai bezocht hebben.²

Aanvullende voorwaarden voor de leraar:

- De leraar licht in een gesprek toe waarom de leerling examen kan doen.
- Indien er gronden zijn voor een uitzondering is de leraar bevoegd deze aan de gradencommissie voor te leggen.

Termijn:

- Ten minste 1 jaar tussen 1^e kyu en 1^e dan.
- 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 iemands training 6 jaar ervoor lag en dat deze persoon hele perioden niet op de mat heeft gestaan. Vanzelfsprekend is het mogelijk dat er periode(n) zijn waarin iemand vanwege ziekte of blessure niet heeft 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 kandidaten kunnen laten zien dat ze het hen geleerde curriculum kennen, de taisabaki's weten bij het opvangen van de verschillende aanvallen, zowel voor omote als ura. Zij zijn daarbij voldoende in staat de juiste afstand te houden en naar de juiste (veilige) positie te bewegen. Daarbij bewegen ze voldoende vloeiend. Bij de uitvoering van

¹ Het examenprogramma is dat geheel aan technieken dat in een dojo wordt getraind. Omdat niet alle dojo's dezelfde achtergrond hebben, kunnen er verschillen zijn. Het gaat erom dat een kandidaat een 'coherente' set met technieken beheerst, waar de leraar verantwoordelijkheid voor kan nemen. Het programma of 'curriculum' van de dojo, is voor de leerling op papier of digitaal beschikbaar. Voor de hogere dan-graden wordt er verwacht dat er toegewerkt wordt naar de beheersing van het Yuwakai examenprogramma.

² Er komt nog een nadere uitwerking van deze eis. In principe is afgesproken dat er 4 stages zijn per jaar en dat een kandidaat er 3 bezoekt.

technieken wordt er niet gestopt. Ze kunnen 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 op afstand (naar de juiste plek bewegen) en timing (in de taisabaki beweging). Deze laatste aspecten worden het zwaarst gewogen bij de beoordeling van het technische niveau.

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 precies trainen. Flow is op dit niveau een klein stroompje, niet een grote rivier.

Fysiek niveau:

Van de kandidaten wordt verwacht dat zij voldoende conditie hebben om het examen vol te houden (de lengte van het examen is van tevoren bekend) en dat zij hun energie te kunnen verdelen tijdens het examen. Zij koppelen daarvoor de ademhaling aan de beweging, kunnen met kalmte en alertheid de aanval opvangen en het tempo versnellen of langzamer maken afhankelijk van hoe de omstandigheden dat vragen. Dit laatste wordt op heel basaal niveau verwacht.

Omgang met de partner:

Van de kandidaten wordt verwacht dat zij alert blijven op wat er met de partner en wat er om hen heen gebeurt. Zij zijn ervoor verantwoordelijk dat er veilig kan worden getraind en dat het examen zonder blessures verloopt. Zij stemmen zich daarvoor af op de uke met wie zij examen doen.

1 – 初段 SHODAN – beoordeling 1^e DAN

1. Vooraf:
 - De examencommissie beoordeelt of de kandidaat aan alle ingangseisen voldoet en indien dit het geval is, wordt het examen van de kandidaat aan de gradencommissie voorgelegd.
 - De kandidaat overlegt de lijst met stage dagen.
 - De leraar licht toe in een gesprek waarom de leerling examen kan doen.
2. Tijdens het examen:
 - a) De kandidaat kan met een eigen uke het examen beginnen en is ook in staat met een andere uke het examen te doen.
 - b) De kandidaat heeft voldoende beheersing van het examenprogramma (curriculum van de dojo).
 - c) Bij de uitvoering van de technieken is er voldoende afstand en een correcte timing bij het opvangen van de aanval.
 - d) De kandidaat kan laten zien hoe veilig een tanto te hanteren en tanto technieken uit te voeren.
 - e) De kandidaat kan verschillende variaties van technieken met meerder aanvallers laten zien.
 - f) De kandidaat kan in beweging blijven bij de aanval met meerdere aanvallers.
3. Ontwikkeling
 - g) De kandidaat blijft in beweging en kan zijn energie verdelen om het examen vol te houden.
 - h) De kandidaat let erop dat het examen veilig is voor uke.

Beoordelingsformulier dan-examen (in voorbereiding)

5.2 Nidan-examen

Ingangsniveau voor 2e dan

Om op te gaan voor het nidan examen wordt er van kandidaten verwacht dat zij:

- Aan alle shodan eisen voldoen.
- Minimaal 18 jaar zijn.
- De examenstages van Yuwakai bezocht hebben.

Aanvullende voorwaarden voor de leraar:

- De leraar licht in een gesprek toe waarom de leerling examen kan doen.
- Indien er gronden zijn voor een uitzondering is de leraar bevoegd deze aan de gradencommissie voor te leggen.

Termijn:

- Ten minste 2 jaar tussen 1^e dan en 2^e dan
- Ten minste 8 jaar getraind

Technisch niveau:

Het gaat er bij de 2^e dan vooral om de partner onder controle te kunnen 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 de partner. Deze laatste aspecten worden het zwaarst gewogen bij de beoordeling van het technische niveau.

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:

Van de kandidaten wordt verwacht dat zij voldoende conditie hebben om het examen vol te houden en dat zij hun energie te kunnen verdelen tijdens het examen. Zij kunnen de bewegingen vloeiend laten verlopen, waarbij de aanvallen met kalmte en alertheid worden opgevangen en de bewegingen gekoppeld zijn aan de ademhaling. Er wordt meer rust en kalmte verwacht bij de uitvoering van de technieken dan op shodan niveau. Eveneens dat de energie beter kan worden verdeeld: de kandidaat kan bij meer aanspanning en inzet, dit ook weer loslaten.

Omgang met de partner:

Van de kandidaten wordt verwacht dat zij alert blijven op wat er met de partner en wat er om hen heen gebeurt. Zij zijn ervoor verantwoordelijk dat er veilig kan worden getraind en dat het examen zonder blessures verloopt. Vanwege de overname van de aanval en het onder controle houden van de partner, stemmen zij zich af op de uke met wie zij examen doen. Dit contact tussen uke en tori is meer zichtbaar dan bij het shodan-examen, waarbij er meer controle wordt getoond zonder dat daarbij over de grenzen van de partner heen wordt gegaan.

2 – 弐段 NIDAN – beoordeling 2^e Dan

1. Vooraf:

- De examencommissie beoordeelt of de kandidaat aan alle ingangseisen voldoet en indien dit het geval is, wordt het examen van de kandidaat aan de gradencommissie voorgelegd.
 - De kandidaat overlegt de lijst met stage dagen (Yuwakai examenstages en andere stages)
 - De kandidaat overlegt een lijst met relevante andere activiteiten (assisteren bij lesgeven, commissiewerk, enz)
- De leraar licht toe in een gesprek waarom de leerling examen kan doen.

2. Tijdens het examen:

- De kandidaat kan met een eigen uke het examen beginnen en is ook in staat met een andere uke het examen te doen
- De kandidaat heeft een goede beheersing van het examenprogramma (curriculum van de dojo) en kan de technieken vloeiend uitvoeren;
- Bij de uitvoering van de technieken kan de kandidaat laten zien hoe hij de aanval overneemt (balansverstoring) en de partner onder controle krijgt;
- De kandidaat kan laten zien dat hij wapens (jo, tanto en bokken) veilig kan hanteren en wapen (jo, tanto en bokken) technieken uit kan voeren
- Kan in beweging blijven bij de aanval met meerdere aanvallers en zowel in- als uitgaande worpen maken

3. Ontwikkeling

- De kandidaat kan vloeiend bewegen en is goed in staat zijn energie te verdelen om het examen vol te houden;
- De kandidaat kan zich op uke afstemmen en zorgt ervoor dat het examen voor uke veilig is;

5.3 Sandan-examen

Ingangsniveau voor 3e dan

Om op te gaan voor het sandan examen wordt er van kandidaten verwacht dat zij:

- Aan alle nidan eisen voldoen.
- Minimaal 21 jaar zijn.
- Aan de aanvullende eisen voldoen:
 - o Bezoekt regelmatig stages van Yuwakai (is zichtbaar als Aikidoka in Yuwakai).
 - o Bezoekt stages buiten Yuwakai.
 - o Yuwakai ondersteunen in een commissie en/of bestuur.
 - o Lesgeven als assistent, bij voorkeur Aikido opleiding niveau 2 gehaald.
 - o Een essay schrijven voorafgaand aan het examen, waarin zij hun visie toelichten op een onderwerp naar keuze. De onderwerpen worden door de examencommissie voorgelegd.

Aanvullende eisen 3e dan

Rond 3^e dan wordt van de kandidaat verwacht te starten 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 een kandidaat 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.

Aanvullende voorwaarden voor de leraar:

- De leraar licht in een gesprek toe waarom de leerling examen kan doen.
- Indien er gronden zijn voor een uitzondering is de leraar bevoegd deze aan de gradencommissie voor te leggen.

Termijn:

- Ten minste 3 jaar tussen 2^e dan en 3^e dan.
- 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 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:

Van de kandidaten wordt verwacht dat zij voldoende conditie hebben om het examen vol te houden en dat zij hun energie te kunnen verdelen tijdens het examen. Zij kunnen de bewegingen vloeiend laten verlopen, waarbij de aanvallen met kalmte en alertheid worden opgevangen en de bewegingen gekoppeld zijn aan de ademhaling. Op dit niveau wordt meer verwacht van een gelijktijdig vloeiende uitvoering als ook een effectieve uitvoering van de techniek. Daarbij worden eveneens de eigen lichaamsgrenzen en die van de partner gerespecteerd. Omdat er op dit niveau meer controle is in de techniek, is tori meer verantwoordelijk voor de lichamelijke veiligheid van de partner.

Omgang met de partner:

Van de kandidaten wordt verwacht dat zij alert blijven op wat er met de partner en wat er om hen heen gebeurt. Zij zijn ervoor verantwoordelijk dat er veilig kan worden getraind en dat het examen zonder blessures verloopt. Vanwege de overname van de aanval en het onder controle houden van de partner en het handhaven van de balansverstoring in de techniek, stemt tori zich meer af op uke. Dit contact tussen uke en tori is meer zichtbaar dan bij het nidan examen. Hierbij wordt eveneens gelet of over de grenzen van de partner wordt gegaan (bijvoorbeeld hard gooien, klemmen te hard inzetten), waarbij het risico bij de partner komt te liggen. Dit sluit aan bij wat hierboven beschreven staat onder het fysieke niveau en het respecteren van de grenzen van de partner. Hoe meer contact en balansverstoring, hoe meer verantwoordelijk je bent voor de ander.

Zelfvertrouwen

Van kandidaten wordt verwacht dat zij zonder twijfel het examen kunnen afleggen. Er moet voldoende gezond zelfvertrouwen zijn. Zelfvertrouwen is lastig te beoordelen, maar overmoed (bluf) is evenmin 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.

3 – 参段 SANDAN – beoordeling 3^e DAN

1. Vooraf:

- De examencommissie beoordeelt of de kandidaat aan alle ingangseisen voldoet en indien dit het geval is, wordt het examen van de kandidaat aan de gradencommissie voorgelegd.
 - De kandidaat overlegt de lijst met stage dagen (examen- en andere stages)
 - De kandidaat overlegt een lijst met relevante andere activiteiten (assisteren bij lesgeven, commissiewerk, enz) en / of certificaten (opleiding assistent leraar 2)
 - De kandidaat heeft een essay geschreven waarin hij zijn visie op een relevant Aikido onderwerp toelicht.
- De leraar licht in een gesprek toe waarom de leerling examen kan doen.

2. Tijdens het examen

- De kandidaat kan met een eigen uke het examen beginnen en is ook in staat met een andere uke het examen te doen
- De kandidaat heeft een uitstekende beheersing van het examenprogramma (curriculum van de dojo) en kan de technieken vloeiend uitvoeren;
- Bij de uitvoering van de technieken kan de kandidaat laten zien hoe hij de balansverstoring kan handhaven en een effectieve uitvoering van de technieken laten zien;
- De kandidaat kan laten zien dat hij wapens (jo, tanto en bokken) veilig kan hanteren en zowel basis- als variatie wapen (jo, tanto en bokken) technieken uit kan voeren
- De kandidaat kan overname technieken laten zien vanuit de basistechnieken.
- De kandidaat kan in beweging blijven bij de aanval met meerdere aanvallers en minstens 2 verschillende worpen laten zien.

3. Ontwikkeling

- De kandidaat kan vloeiend bewegen en is goed in staat zijn energie te verdelen om het examen vol te houden;
- De kandidaat kan zich op uke afstemmen en ervoor zorgen dat het examen voor uke veilig is;
- De kandidaat kan zowel vloeiend bewegen als de controle houden zonder dat dit ten koste van uke gaat;
- De kandidaat laat voldoende gezond zelfvertrouwen zien tijdens het examen.

5.4 Yondan-examen

Ingangsniveau voor 4e dan

Om op te gaan voor het yondan examen wordt er van kandidaten verwacht dat zij:

- Aan alle sandan eisen voldoen.
- Minimaal 25 jaar zijn.
- Hun visie op Aikido voor een bepaald onderwerp (onderwerp naar eigen keuze) toelichten via het schrijven van een essay en / of door een presentatie hiervan op de mat.
- Aan de aanvullende eisen voldoen:
 - o Bezoekt regelmatig stages van Yuwakai.
 - o Lesgeven als leraar, bij voorkeur Aikido opleiding niveau 3 gehaald.
 - o Geeft les in de eigen en / of andere dojo's.
 - o Bezoekt stages buiten Yuwakai.
 - o Bezoekt stages in het buitenland.
 - o Ondersteunt Yuwakai in een commissie en/of bestuur.

Aanvullende eisen 4^e dan

Op het niveau van 4^e dan wordt verwacht dat de Aikidoka een duidelijke bijdrage levert aan de ontwikkeling van Aikido. De kennis en ervaring die iemand na zoveel jaren heeft 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 de Aikidoka zich breder oriënteert dan zijn directe omgeving (nationale en internationale stages) en zijn kennis en ervaring deelt (lesgeven in de eigen en andere dojo's). Bovendien is dit het niveau waarop YuWaKai hoopt dat de Aikidoka eraan toe is 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 (5^e of 6^e) dan. YuWaKai ziet die graden als een uitdrukking van andere ontwikkelingen dan alleen technisch.

Aanvullende voorwaarden voor de leraar:

- De leraar licht in een gesprek toe waarom de leerling examen kan doen.
- Indien er gronden zijn voor een uitzondering is de leraar bevoegd deze aan de gradencommissie voor te leggen.

Termijn:

- Ten minste 4 jaar tussen 3^e dan en 4^e dan.
- Ten minste 15 jaar getraind.

Technisch niveau:

Tijdens het examen op 4^e dan niveau gaat het erom dat iemand 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 3^e dan). Dit kan iemand ongeacht de bewegingen van uke: tori past zijn eigen positie op elk moment aan wanneer dit nodig is. Tori kan zijn eigen positie

steeds aanpassen aan de bewegingen van de partner, bij welke partner ook en bij welke aanval dan ook. Tori merkt op wat uke doet en kan 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. Tori kan de uitvoering van een techniek aanpassen, terwijl deze correct uitgevoerd blijft (houding, contact, balans). Tori is 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:

Van de kandidaten wordt verwacht dat zij voldoende conditie hebben om het examen vol te houden en dat zij hun energie te kunnen verdelen tijdens het examen. Zij kunnen de bewegingen vloeiend laten verlopen, waarbij de aanvallen met kalmte en alertheid worden opgevangen en de bewegingen gekoppeld zijn aan de ademhaling. Zij respecteren daarbij de eigen lichaamsgrenzen en die van de partner. Omdat er op dit niveau meer controle is in de techniek, is tori meer verantwoordelijk voor de lichamelijke veiligheid van de partner. Op dit niveau wordt verwacht dat de technieken vloeiend en effectief kunnen worden uitgevoerd. Er is uitdrukkelijk aandacht voor.

Omgang met de partner:

Van de kandidaten wordt verwacht dat zij alert blijven op wat er met de partner en wat er om hen heen gebeurt. Zij zijn ervoor verantwoordelijk dat er veilig kan worden getraind en dat het examen zonder blessures verloopt. Vanwege het voortdurend controle houden en aanpassen aan de bewegingen van uke is tori op uke afgestemd. Dit contact tussen uke en tori is zichtbaar tijdens het hele examen. Vanwege de extensie bewegingen in de uitvoeringen van de technieken laat tori zien niet buiten de grenzen te bewegen dan 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'.

4 – 四段 YODAN – beoordeling 4e DAN

1. Vooraf:

- De examencommissie beoordeelt of de kandidaat aan alle ingangseisen voldoet en indien dit het geval is, wordt het examen van de kandidaat aan de gradencommissie voorgelegd.
 - De kandidaat overlegt de lijst met stage dagen (examen- en andere stages)
 - De kandidaat overlegt een lijst met relevante andere activiteiten (assisteren bij lesgeven, commissiewerk, enz) en / of certificaten (opleiding (assistent) leraar (2),3
 - De kandidaat heeft een essay geschreven waarin hij zijn visie op Aikido toelicht en/of een presentatie hiervan geeft.
- De leraar licht in een gesprek toe waarom de leerling examen kan doen.

2. Tijdens het examen

- a. De kandidaat kan met een eigen uke het examen beginnen en is ook in staat met een andere uke het examen te doen.
- b. De kandidaat heeft een nagenoeg foutloze beheersing van het examenprogramma en kan de technieken vloeiend uitvoeren.
- c. De kandidaat is in staat om de technieken effectief en gecontroleerd uit te voeren, welke techniek dan ook, met welke partner(s) dan ook.
- d. De kandidaat kan laten zien dat hij wapens (jo, tanto en bokken) veilig kan hanteren en zowel basis- als variatie wapen (jo, tanto en bokken) technieken uit kan voeren.
- e. De kandidaat kan de principes van jo en bokken bewegingen in de technieken laten zien.
- f. De kandidaat is in staat variatie technieken te laten zien.
- g. Kan in beweging blijven bij de aanval met meerdere aanvallers en diverse worpen laten zien.

3. Ontwikkeling

- a. De kandidaat kan de ademhaling aan de beweging koppelen (vloeiend bewegen, tempo aanpassen) en is goed in staat zijn energie te verdelen om het examen vol te houden.
- b. De kandidaat kan zich op uke afstemmen en zorgt ervoor dat het examen voor uke veilig is.
- c. De kandidaat kan zowel gelijktijdig vloeiend bewegen als de controle houden zonder dat dit ten koste van uke(s) gaat.
- d. De kandidaat kan de technieken met zelfvertrouwen uitvoeren en laat daarbij zien dat hij de Aikido principes beheerst.

6. Hogere dan-graden

Na het behalen van 4^e dan is de opvatting van Yuwakai dat er geen toegevoegde waarde meer is in het beoordelen van de ontwikkeling van het technische niveau. Hier kan Yuwakai alleen uitdrukking geven aan respect voor de verdere ontwikkeling van de Aikidoka. Hoewel er dus voor hogere dan-graden geen examens worden gedaan en deze in feite onder de Kagami biraki aanvraag vallen, beschrijven we deze hier in het verlengde van de ontwikkeling van de 3^e en 4^e dan.

Die ontwikkeling kan op uiteenlopende manieren tot stand komen. Dat kan bestaan uit:

- Deelt kennis en ervaring
- Leidt zelfstandig een dojo die yudansha aflevert
- Heeft een persoonlijke relatie met Shihan en Hombu
- Draagt structureel bij in commissies en/of bestuur
- Bezoekt regelmatig andere organisaties en bezoekt regelmatig stages in het buitenland
- Geeft Aikido aan bijzondere doelgroepen, zoals kinderen of mensen met een fysieke beperking

Soms zijn deze graden een uitdrukking van respect, maar in het merendeel zijn ze de erkenning voor de structurele groei en bijdrage. Het is dus niet voldoende om wel eens in het bestuur gezeten te hebben, of een tijd in een commissie gezeten te hebben. Omgekeerd is het niet voorwaarde dat je een dojo hebt omdat je je anders niet kunt ontwikkelen.

Yuwakai beperkt dit niet tot 'voldoen aan voorwaarden'. Maar Yuwakai is er van overtuigd met deze benadering in lijn te zijn met de verwachtingen van Hombu en ziet een vergelijkbare benadering in omringende organisaties en omringende landen. Op dit niveau is het bijvoorbeeld zo dat we uitdrukking geven aan het feit dat dan-graden persoonlijk gegeven worden door Doshu. Het voert ons te ver om voor 6^e dan te verwachten dat de Aikidoka zijn graad persoonlijk op gaat halen. Maar het gegeven dat veel Aikidoka dit doen, is illustratie van het feit dat Doshu en Hombu dit wel zo zien en waarderen.

Elke beoordeling voor promotie vanaf 5^e dan wordt door de gradencommissie dus individueel 'gewogen'. Een overzicht van welke aanvullende eisen een rol kunnen spelen voor de hogere dan-graden vanaf 3^e dan:

3e dan	4e dan	5e dan	6e dan
Bezoekt regelmatig stages Yuwakai	Bezoekt regelmatig stages van Yuwakai	Bezoekt regelmatig stages van Yuwakai	Bezoekt regelmatig stages van Yuwakai
Bezoekt stages buiten Yuwakai	Bezoekt stages buiten Yuwakai	Bezoekt stages buiten Yuwakai	Bezoekt stages buiten Yuwakai
	Bezoekt stages in het buitenland	Bezoekt stages in het buitenland	Bezoekt stages in het buitenland
Lesgeven als assistent	Lesgeven als leraar, opleiding niveau 2	Lesgeven als leraar, opleiding niveau 3	Lesgeven als leraar, opleiding niveau 3
Bij voorkeur opleiding niveau 2	Geeft les in de eigen en / of andere dojo's	Geeft les in de eigen en / of andere dojo's	Geeft les in de eigen en / of andere dojo's
	bij voorkeur opleiding niveau	Heeft yudansha opgeleid	Geeft les in andere dojo's / organisaties
Yuwakai ondersteunen	Ondersteunt Yuwakai	Ondersteunt Yuwakai	Ondersteunt Yuwakai
	Ondersteunt bij afnemen van 1e/2e dan-examens	Ondersteunt bij afnemen van 3e dan-examens	ondersteunt bij het afnemen van 4e dan-examens
		Vertegenwoordigt dojo in de ledenvergadering	is in staat de belangen van Aikido te beschrijven en te vertegenwoordigen
		Dojo is actief en organiseert stages/activiteiten	Is in staat bij te dragen aan de verdere ontwikkeling van Yuwakai
		Ondersteunt de lerarenopleiding	
Essay over een voorgesteld onderwerp	Essay over een eigen onderwerp	Is op de hoogte van de onderwerpen rond YuWaKai	Is op de hoogte van de onderwerpen rond YuWaKai
		is in staat de belangen van Aikido te beschrijven	Is op de hoogte van de onderwerpen op nationaal en internationaal niveau
			Is op de hoogte van de onderwerpen rond Hombu

7. Kagami biraki

Een promotie op grond van verdienste is een graad die door een leraar (leraren, dojo) kan worden aangevraagd. Daarbij wordt gekeken naar:

- Verdienste in Aikido (training, lesgeven) in de periode vanaf de laatst behaalde graad.
- Reden van het niet kunnen doen van een examen.
- Verdienste in Aikido organisatie (Yuwakai, dojo).

In principe gaat het erom dat een kandidaat een ontwikkeling heeft doorgemaakt en het technisch niveau heeft wat bij deze graad hoort. Als door (fysieke) beperkingen geen examen kan worden gedaan, dan wordt gekeken naar zowel technisch niveau als de verdienste op andere vlakken. De kandidaat bezoekt evengoed bij voorkeur de examenstages, zodat beoordeeld kan worden op welke manier en op welk niveau getraind wordt. Wanneer aan de technische eisen niet kan worden voldaan, dan tellen de verdiensten zwaar mee zoals bijvoorbeeld de inzet om naar stages te gaan of de duidelijke plek die Aikido in het leven van de kandidaat inneemt.

Een promotie voordracht voor Kagami biraki is niet bedoeld om het examen te vermijden of een 'gemakkelijk' volgend alternatief te zijn voor een kandidaat die gezakt is voor het examen. Na het examen kan in bepaalde gevallen wel de conclusie worden getrokken dat de kandidaat niet goed in staat is om examen te doen. Dit zal bij de aanvraag mee worden gewogen. Een aanvraag zal echter onderbouwd moeten zijn met goede overwegingen. Aangezien dit altijd om bijzondere omstandigheden gaat – en het niet zo voor de hand ligt om hier een standaardlijst van eisen te formuleren – geven we hier een voorzichtige aanzet tot de criteria van 1^e – 4^e dan Kagami biraki en de overwegingen die een rol spelen bij het wel / niet toekennen van een aanvraag.

Criteria 1e - 4e dan Kagami biraki

Als de eisen die vanaf 4^e dan gesteld worden al uitdagend zijn om te formuleren, dan zijn die voor lagere graden zo mogelijk nog lastiger te omschrijven. In het beleid ten aanzien van technische criteria zijn de voorwaarden voor een technisch examen omschreven. Er is bovendien sprake van een flexibele opstelling ten aanzien van het examen zelf, dit kan op een manier afgenomen worden die past bij de mogelijkheden van de kandidaat. Wanneer is er dan toch een grond om promotie op voordracht te overwegen?

De achterliggende essentie van examens

In de kern is het serieus beoefenen van Aikido uitdrukking van de keuze om een langdurige uitzetting met de krijgskunst aan te gaan. Voor een gezonde Aikidoka onder normale omstandigheden komt dit commitment tot uitdrukking in de inspanning om je het technische niveau eigen te maken. Het vraagt meerdere jaren en meerdere dagen training per week. Maar een dan-grad is in essentie geen doel op zich. De leraar dient helder voor ogen te houden dat het presenteren van een kandidaat een uitdrukking is van zijn oordeel dat de kandidaat het betreffende niveau heeft bereikt. Dan-graden zijn evenmin alleen een uitdrukking van de goede bedoelingen van de kandidaat. Dit dient eigenlijk aan iedere kandidaat vanaf 1^e dan duidelijk te zijn. Yuwakai vindt in essentie dat graden die ten onrechte

aangevraagd (en soms verleend) worden ten koste gaan van (het respect voor) kandidaten die wel de noodzakelijke en grote inspanning leveren.

Een graad op voordracht komt dus eigenlijk pas in beeld wanneer aan deze conditie is voldaan, maar desondanks een technische beoordeling onmogelijk is. Dit kan het beste aan de hand van voorbeelden beschreven worden:

- Na jaren training en 'in de buurt van het examen' is een kandidaat langdurig en duurzaam beperkt waardoor zowel trainen als een examen uitgesloten zijn:
 - o Een extreme blessure
 - o Een chronische ziekte
 - o Extreme familieomstandigheden

We verwachten daarbij nog steeds dat het vooropgestelde commitment aanwezig blijft:

- De kandidaat behoudt het voornemen om te trainen
- De kandidaat is ondanks alles toch regelmatig in de dojo
- Op andere manieren is het commitment zichtbaar

Aanvullingen voor 1e en 2e dan

Rond 1^e dan verwachten we een redelijk begrip van de technieken en een redelijke uitvoering daarvan. We geven enkele praktische voorbeelden van waarom de kandidaat dit niet kan tonen:

- Chronische aandoeningen zoals Ziekte van Parkinson of MS: een dergelijke aandoening maakt het fysiek onmogelijk technische beheersing te tonen
- Een hartafwijking met levensbedreigend karakter: dit maakt het risico van stress in combinatie met inspanning onnodig hoog

Voorbeelden van aandoeningen die we wel ingrijpend vinden maar niet voldoende rechtvaardiging van een graad op voordracht: een hartafwijking of diabetes: het examen kan ook op een niet-belastende manier afgenomen worden.

Rond 2^e dan gelden in beginsel dezelfde overwegingen, maar hier gaan met name leeftijd-gerelateerde factoren meewegen. Wie maar 1 of 2 keer per week traint, kan gemakkelijk 12 tot 15 jaar bezig zijn zich voor te bereiden. Wie op latere leeftijd begonnen is, kan dus in de situatie uitkomen dat op meerdere fronten een goed examen afleggen niet haalbaar lijkt: conditioneel, de belasting van het rollen, lichtere blessures, etc.

Het standpunt van Yuwakai ten aanzien van deze situatie blijft dat er in beginsel geen graden verleend worden voor tijdsduur of inspanning alleen. Het gewenste technische dient gewoon aanwezig te zijn. Vervolgens wordt er eerst gezocht naar een alternatieve manier om examen te doen, en pas daarna naar een voordracht. Bij een voordracht dient de aanvrager aan te tonen:

- Dat de kandidaat het gewenste niveau heeft
- Dat een regulier of aangepast examen niet mogelijk is
- Waaruit de noodzaak van een voordracht blijkt
- Dat de leerling door inspanning en tijdsduur compenseert
- Aanvullende argumenten voor een voordracht

Een voorbeeld van een aanvraag die passend is:

- De laatste 3 tot 5 jaar heeft de kandidaat het gewenste niveau
- Door omstandigheden is het steeds opnieuw niet gelukt examen af te leggen

- De kandidaat is aantoonbaar regelmatig in de dojo
- De kandidaat blijft zich ontwikkelen
- De fysieke belastbaarheid blijft aantoonbaar afnemen
- De kandidaat levert bovendien extra inspanningen voor Aikido

Een aanvraag die we minimaal vinden:

- Het technische niveau is niet duidelijk aanwezig
- De kandidaat was niet eerder op het niveau om examen te doen
- Het examen is een of twee keer niet doorgegaan
- De fysieke belastbaarheid is verminderd maar een aangepast examen zou toch mogelijk zijn
- De kandidaat levert een bescheiden extra inspanning

Een aanvraag die we beneden de maat vinden:

- Het technische niveau is niet duidelijk aanwezig
- De conditie van de kandidaat maakt het onwaarschijnlijk dat hij het niveau wel zal halen
- De kandidaat traint wel regelmatig en lang genoeg en is hierdoor gefrustreerd

Aanvullingen voor 3e en 4e dan

Uiteraard veranderen de bovengenoemde argumenten niet. Voor 3^e en 4^e dan moet de kandidaat nog langer trainen, en is het nog waarschijnlijker dat condities, blessures en frustraties een rol gaan spelen.

In de kern blijft gelden dat van een promotie kan alleen sprake zijn indien:

- Het gewenste niveau aanwezig is
- De kandidaat werkelijk geen aangepast examen kan doen en/of niet meer kan tonen wat hij beheerst
- De verwachte trainingstijd en inspanning duidelijk en aantoonbaar overschreden is
- Er een redelijke verwachting is dat de kandidaat zich blijft ontwikkelen

Maar op het niveau van 3^e en 4^e dan hanteren we een aantal aanvullende eisen die bij technische examens wat minder nadrukkelijk aanwezig lijken omdat er nog volgende examens volgen:

- De kandidaat toont het genoemde commitment en de beschreven uiteenzetting
- De kandidaat toont een gepaste houding:
 - o Ten aanzien van de principes en filosofie van Aikido
 - o Ten aanzien van de training en omgang met andere Aikidoka
 - o Ten aanzien van de structuur en hiërarchie binnen de vereniging en Aikido
 - o Ten aanzien van de beslissingen die over hem of haar genomen worden

Bevorderingen op niet-technische gronden

In elke organisatie doen zich bijzonderheden voor waardoor er de behoefte is om waardering of dankbaarheid uit te drukken. Een graad op voordracht is een voor de hand liggende manier om dat te doen.

Binnen Yuwakai staan we uiterst terughoudend tegenover het zelf verlenen van deze graden. In een grote organisatie met duizenden leden en beoefenaars valt dit anders dan binnen een kleine organisatie waar alle gevorderden elkaar kennen.

Een graad voor verdienste dient werkelijk voor de meeste mensen duidelijk een bijzondere verdienste te zijn:

- De inspanningen zijn over vele jaren geleverd
- De ontwikkeling van de kandidaat is binnen zijn mogelijkheden duidelijk en zichtbaar
- De inspanning is ten dienste van Yuwakai en Aikido in het algemeen

Deze globale omschrijvingen betekenen in verschillende perioden iets anders:

- In de tijd dat Aikido voor het eerst verbreid werd, was het al bijzonder als iemand een dojo leidde, dus was het heel bijzonder als een leraar meerdere dojo's in verschillende steden leidde
- In de tijd dat er nog meer net sprake was van een functionerende vereniging, was het ontwikkelen van een examenprogramma of een lerarenopleiding een bijzondere inspanning, nu is het gewoon dat een senior Aikidoka daar een bijdrage aan levert
- In de tijd dat verre reizen niet gebruikelijk waren, was een bezoek aan Hombu bijzonder. Nu is er iedere 4 jaar een IAF-congres en zien we een bezoek aan Hombu als bijna voorwaarde voor 3^e of 4^e dan

Niemand kan precies voorzien wat in de toekomst als bijzonder aangemerkt kan worden. Voorbeelden beschrijven opnieuw wat er bijzonder was:

- In de tijd dat niemand een 6^e dan had, was Erik Louw met 30 jaar training, 25 jaar dojahouder en 10 jaar senior een bijzondere leraar.
- Toen een leerling met Parkinson in zijn rolstoel voor de 2^e keer naar het IAF congres ging en een internationale Shihan hem voor 1^e dan voordroeg, hebben we de aanvraag gedaan. Toen hij 5 jaar later nog steeds naar consequent naar de dojo kwam hebben we 2^e dan aangevraagd.

Nu zijn er meerdere mensen met een dergelijke staat van dienst, dus is het een normale verwachting van een 6^e dan geworden. En een inspanning zoals beschreven, verwacht je niet, die neem je waar. Het blijft dus een oordeel dat we ook in de toekomst van geval tot geval zullen vormen.

Maar als uitgangspunt bij deze bevorderingen geldt:

- Het moet voor de gemiddelde beoefenaar voorstelbaar zijn dat de bevordering verdiend is
- Een promotie op niet-technische gronden is de laatste graad die verleend wordt

Daarom is de bevordering van een Aikidoka die .. jaar na zijn 3^e dan op zijn 80^{ste} nog steeds 3 keer per week op de mat staat binnen YuWaKai een bijzondere situatie waarvoor we een bevordering gepast vinden, maar met het huidige beleid is dit de hoogste graad die deze Aikidoka zal behalen.

Een leraar die voor zijn leerling bij 1^e, 2^e of 3^e dan een dergelijke aanvraag doet, moet zich ervan bewust zijn dat er dus in de toekomst hoogstwaarschijnlijk geen volgende promotie meer inzit.

8. In voorbereiding:

- *Examenstages.*
- *Lerarenoverleg.*
- *Training examinatoren.*
- *Feedbackformulier*

9. Etiquette en Aikido

In de volgende paragrafen willen we ingaan op de examen etiquette, zoals de procedures rond het examen zelf en het ophalen van het certificaat. Omdat in Aikido de etiquette voor een belangrijk deel de omgang in de dojo of op de mat structureert en dus richting geeft aan hoe je je gedraagt op en rondom de mat, willen we hier wat uitgebreider bijilstaan. Niet alleen is het goed om te weten wat de procedures zijn, ook helpt het om de achtergronden van deze procedures te weten.

De etiquette als set van gedragsregels is bedoeld voor de leerlingen en leraren om houvast te bieden voor hoe je jezelf gedraagt en wat je van anderen kunt verwachten. Het is niet zozeer een set met regels waar je op wordt afgerekend als je ze niet helemaal goed volgt. Het helpt bij de voorbereiding en de concentratie die nodig is om het examen te doen. Als je stap voor stap weet wat je moet doen en wat je kunt verwachten, dan kun je met zelfvertrouwen elke stap uitvoeren. Je wordt niet afgeleid omdat onduidelijk is wat je moet doen of wat anderen moeten doen.

Etiquette in de dojo is van belang voor de veiligheid tijdens het trainen: de gedragsregels helpen je om gefocust te blijven en zo min mogelijk afgeleid te zijn. Dat is in iedere stap van de etiquette terug te vinden: in de voorbereiding, het op de mat komen, het begroetingsritueel. Elke stap helpt je om je aandacht te richten. Zo kun je dat met alle rust en met zo veel mogelijk inzet doen. Dat leer je in de dojo en dat is tijdens het examen nog meer van belang. Juist dan ga je intensiever trainen maar ben je juist wat onzekerder.

De volgende procedures zijn beschreven voor leerlingen om zich op het examen voor te bereiden en voor leraren om de leerlingen te helpen voorbereiden. Ze kunnen gedeeld worden via de website of op een andere manier. We hopen dat ze houvast bieden tijdens het examen en bij het ophalen van het certificaat.

9.1 Examen-etiquette Yuwakai

Wie een Aikido-examen doet, wordt geacht de gang van zaken te kennen. Regelmatig zien we echter dat er verwarring is over wat er verwacht wordt. In dit document beschrijven we de belangrijkste praktische elementen rond het examen (voor de specifieke eisen, de procedures en het aanvragen van examens verwijzen we naar het examenreglement). Maar we krijgen soms ook de indruk dat een aantal achtergronden niet duidelijk zijn. Ook hier zullen we aandacht aan besteden.

Achtergronden (1)

In beginsel zien we het examen als een gebeurtenis waar een leerling die goed is voorbereid in de gelegenheid gesteld wordt te tonen wat hij heeft bereikt. Op geen enkel niveau verwachten we 'perfectie'. De examinatoren proberen te beoordelen of de kandidaat op de belangrijkste aspecten voldoende elementen van het volgende niveau heeft bereikt.

Bij het examen wordt verwacht dat de leerling de gang van zaken kent, weet hoe zich tijdens het examen te gedragen en weet hoe zich te gedragen wanneer de uitkomst bekend wordt gemaakt.

Direct voorafgaand aan het examen

Van de kandidaten wordt voorafgaand aan het examen verwacht dat zij tijdig aanwezig zijn, hun wapens beschikbaar hebben, uitgerust en in goede conditie zijn.

Wanneer de sessie wordt gestart, zal een senior starten zoals dat ook bij normale lessen het geval is: hij groet naar de kamiza, hij groet naar de aanwezige senioren, hij groet de aanwezige leerlingen.

Hierna beginnen de laatste praktische voorbereidingen. De examinatoren nemen hun plaats in, de examiner die de technieken zal afroepen neemt zijn plaats in.

Wanneer dit achter de rug is, worden de kandidaten opgeroepen. Wanneer je je naam hoort, antwoord je verstaanbaar met 'hai', ga je achter de (eerste) rij van leerlingen langs naar het midden, groet je bij betreden van de mat in seiza, ga je in shikko naar de toegewezen plaats, of als er niets gezegd wordt, vormen de kandidaten een rij vanuit het midden naar beide kanten, van links naar rechts, van rechts naar links. Als de ruimte tussen de kandidaten maar voldoende groot is en de rij zich verdeelt ten opzichte van de kamiza.

Wanneer alle kandidaten zitten, worden de uke's toegewezen. Soms is dat de uke die de kandidaat zelf heeft meegebracht, maar dat is niet noodzakelijk het geval. Wanneer er uke's zijn, nemen deze achter de kandidaten plaats, op ongeveer 2 meter afstand (1 tatami).

Ten aanzien van uke's geldt het volgende. Yuwakai vraagt elke kandidaat om zelf een uke mee te brengen, maar dit is in de eerste plaats om zeker te stellen dat er voldoende uke's beschikbaar zijn om het examen af te nemen. Het is dus niet de bedoeling dat een leerling het examen met zijn eigen uke afrondt. Het is aan de examinatoren om te bepalen of en wanneer zij uke's willen wisselen.

Het examen zelf

Wanneer iedereen op zijn plaats zit, start het examen. Dit begint met groeten:

- Eerst buigen naar de kamiza (shomen ni rei)
- Dan groeten naar de examinatoren (sensei ni rei)
- Dan groeten naar je partner (o takai ni rei)

Wanneer je met een uke examen doet, blijft de kandidaat tori, tenzij anders aangeduid. Wanneer er een techniek wordt gevraagd, gaat dat in de volgende volgorde:

- Eerst wordt de aanval genoemd
- Dan wordt de techniek genoemd
- Dan wordt 'omote' en/of 'ura' genoemd

Wanneer de kandidaten met elkaar het examen doen, dan wordt aangewezen welke rij als eerste tori is. Wanneer de examinatoren willen dat de rollen wisselen, roepen zij 'kotai'.

Naarmate het examen vordert, en het niveau van de kandidaten hoger is, gaat het afroepen van technieken vaak minder volledig. Er wordt dan bv. alleen om de aanval en de techniek gevraagd. In dat geval ligt het voor de hand dat je de techniek een keer links en een keer rechts uitvoert, eerst omote en daarna ura.

Bij gevorderden zal dit vaker globaal gevraagd worden: 'doe ikkyo t/m yonkyo, eerst aihanmi en gyakuhanmi, daarna shomen en yokumen'. Verwacht wordt dan dat de kandidaat de technieken systematisch doorloopt: ikkyo omote, links en rechts, ikkyo ura, links en rechts, nikkyo omote, links en rechts, etc. Wanneer je dus 'klaar bent' met wat gevraagd is maar er nog niet wordt gevraagd om te stoppen, dan begin je gewoon opnieuw aan de gevraagde techniek(en).

Achtergronden (2)

Examinatoren hebben over het algemeen 2 graden meer dan degene die zij beoordelen. Ze hebben hun eigen verantwoordelijkheid bij het beoordelen en doen dit zo goed en neutraal mogelijk. Examinatoren moeten de uitvoering van de technieken bekijken om ze te kunnen beoordelen. Daarom bekijken steeds 2 examinatoren maximaal 4 kandidaten die met elkaar trainen, of 2 die met een uke trainen. Zij zullen de kandidaten technieken laten herhalen totdat zij voldoende gezien hebben.

Hoe gedraag je je tijdens het examen

Normaal gesproken is er een opbouw in het examen: basistechnieken eerst, complexere technieken later. Kandidaten zijn vaak zenuwachtig, en dan blijkt dat ze de namen van technieken niet goed kennen, en dan de verkeerde techniek uitvoeren. Dat is voor het examen geen probleem. De examiner zal eerst even afwachten, vervolgens de naam of de aanval nogmaals noemen. Als dat niet voldoende is, zal hij de naam noemen van de techniek die wordt uitgevoerd en daarna de techniek die gevraagd wordt.

Kandidaten die onzeker zijn, hebben soms de neiging om een techniek opnieuw te beginnen of daarbij de partner weg duwen. Dit wordt niet op prijs gesteld. We zien liever dat je de verkeerde techniek correct uitvoert, of dat je de techniek zo goed mogelijk uitvoert en daarna correct uitvoert. Halverwege een techniek stoppen, is de slechtste oplossing en daarbij je partner instructie geven wordt ook niet gewaardeerd.

Iets anders is de hulp die uke's proberen te geven. Gebruikelijk is dat een uke één of maximaal twee graden hoger is dan zijn partner. Daarom is uke vaak beter in staat om de technieken

bij naam te kennen of ze correct uit te voeren. Daarom 'helpen' uke's. Dit is echter niet de bedoeling. De hogere graad is alleen bedoeld om iets van veiligheid te introduceren doordat uke meer ervaring heeft. Daarom wordt er niet gepraat tijdens het examen.

Achtergronden (3)

In algemene zin spelen hierbij twee overwegingen een rol. De eerste is dat een examen het enige moment is dat een daadwerkelijke confrontatie benadert: je moet nu laten zien wat je waard bent, en je kunt nu niet opnieuw beginnen, je tegenstander vertellen wat hij moet doen, of halverwege weglopen. Niemand verwacht foutloos, maar we verwachten wel de moed en het zelfvertrouwen om het examen af te leggen en het resultaat te accepteren.

Wanneer de examinerator weet dat de kandidaat beter kan, zal hij hem in uitzonderlijke gevallen verder helpen. Dit wordt voorafgegaan door de naam van de kandidaat te roepen. De anderen weten dan dat er niet tegen hen gesproken wordt. Er zal dan een korte aanwijzing gegeven worden.

Achtergronden (4)

Naarmate het examen vordert, gaat er – ongeacht het niveau – steeds meer mis. Je tweede fout stapelt op de eerste, enz. Dat weet de examinerator ook. Hij of zij maakt aan het eind van het examen de balans op: hoeveel ging er goed of fout, wat ging er goed en fout, wat zegt dit over het bereikte niveau, etc. Het kan dus zijn dat ondanks meerdere 'technische fouten' een examinerator toch vindt dat het resultaat voldoende is, maar het kan ook dat er niet veel technische fouten gemaakt zijn, maar dat andere aspecten de doorslag geven waardoor een kandidaat zakt. Er wordt dus een beroep op de kandidaten gedaan om gedurende het examen hun best te blijven doen, en niet wanhopig te worden of op te geven.

De afronding van het examen

Wanneer de examineratoren hun beeld gevormd hebben, stoppen zij het examen. Dit gaat meestal met de uitroep 'jawe' of 'seiza'. De kandidaten en uke's gaan nu terug naar de plaats waar zij begonnen zijn. Ook wanneer er meerdere uke's gevraagd zijn in het laatste deel van het examen, of wanneer je met een andere uke eindigt dan je begint, ga je terug naar de partner en plek waar je begonnen bent. Het groeten gaat nu in de omgekeerde volgorde:

- Je groet eerst je partner (o takai ni rei)
- Dan groeten de kandidaten (en uke's) de leraren (sensei ni rei)
- Daarna groet iedereen naar de kamiza (shomen ni rei)

Hierna gaat iedereen in shikko terug naar de opening van de mat, groet in seiza nogmaals bij het verlaten van de mat en gaat naar zijn plaats terug.

Op dit opkomen en afgaan van de mat zijn enkele uitzonderingen:

- Wanneer de mat erg groot is, en je niet gemakkelijk in shikko beweegt, loop je grotere afstanden (maar het groeten bij het betreden en verlaten van de mat gaat zittend)
- Wanneer de mat groot is en er veel kandidaten zijn (dus alles mag iets sneller) dan loop je naar de mat, groet je staand en loop je naar de toegewezen plek.

Aan het einde van het examen geldt dat ook. Hierna zitten alle leerlingen weer op hun plaats. Een leraar zal de les nu sluiten: hij groet eerst de andere examinatoren, dan de leerlingen en daarna groeten allen gezamenlijk naar de kamiza.

Het resultaat

Na het examen wordt er beoordeeld. Normaal gesproken zullen de examinatoren overleggen. De training wordt gestopt, de leerlingen krijgen pauze en de examinatoren bespreken de kandidaten. Maar soms is het resultaat voor de examinatoren zo duidelijk dat het resultaat meteen wordt bekend gemaakt. Dit gaat als volgt:

- De naam van de kandidaat wordt geroepen
- De kandidaat antwoordt 'hai' en staat op
- De examinerator maakt het resultaat bekend
- De kandidaat buigt als dank (ongeacht het resultaat) en gaat weer zitten

Achtergronden (5)

Van deze regel die de traditionele vorm beschrijft, wil Yuwakai mogelijk in de komende jaren afwijken. We gaan dan toe naar een situatie waarin de resultaten met de kandidaat en zijn leraar besproken worden. Daarbij is er uitgebreider ruimte voor feedback, zowel bij zakken als bij slagen.

Feedback

Na het examen zal er een gesprek plaatsvinden van de examinatoren met de leerling en de leraar. In de meeste gevallen zal dit een kort en positief gesprek zijn: wat ging er goed, waar zou voor de volgende keer de aandacht op gevestigd kunnen worden.

Wanneer de leerling echter gezakt is, kan het gesprek langer duren. De examinatoren zullen hun best doen uit te leggen hoe zij tot hun oordeel gekomen zijn en wat er voor de volgende keer moet verbeteren. Deze toelichting is bedoeld om de aandacht op de toekomst te richten, niet om de beoordeling te verantwoorden. Er is dan ook geen ruimte voor discussie, verschil van mening over het oordeel, of kritiek op het examen.

De houding ten aanzien van het examen

Ongeacht de uitkomst van het examen, willen we dat de kandidaten zich bewust zijn van de volgende overwegingen:

- Wanneer je voor een examen wordt uitgenodigd, heeft iedereen het vertrouwen dat je kunt slagen, dus er wordt met respect naar je gekeken.
- Of je zakt of slaagt, vertelt zowel iets over jouw prestatie als over de gezamenlijke voorbereiding van kandidaat en leraar.
- Of je zakt of slaagt, voor de volgende les maakt dat niets uit. Er komt een volgende training, een volgende voorbereiding, een volgend examen.
- Daarom zijn we blij wanneer iemand geslaagd is, maar normaal gesproken is zakken geen groot ding. We houden evenveel respect, en willen je nog meer helpen om de volgende keer wel voldoende voorbereid te zijn.

De houding ten aanzien van het resultaat

Hiermee komen we bij het laatste deel van onze uiteenzetting over etiquette. Wanneer de leerling niet voldoende is voorbereid, maar toch naar het examen gaat, en een onvoldoende prestatie levert, is het de opdracht aan de examinatoren om de kandidaat te laten zakken.

Als leraar en leerling zich samen voldoende hebben voorbereid, komt het hier niet op aan. Wanneer de leerling vindt dat hij aan het examen toe is, en de leraar hem de kans gunt om zich te bewijzen, dan is de consequentie dat de leerling de uitkomst moet accepteren. We verwachten dan geen discussie achteraf over de uitkomst. Wanneer de leraar en de leerling van mening verschillen of de kandidaat het niveau heeft om examen te doen, kan zich de situatie voordoen dat de leraar toch toestaat dat de leerling examen doet. De examinatoren kijken ook dan objectief, proberen hun beslissing op observaties te onderbouwen en duidelijk te maken.

Achtergronden (6)

In alle gevallen geldt dat het examen een momentopname is. Iedere gevorderde Aikidoka weet dat soms iemand een matig examen kan doen, en een half jaar later veel beter traint dan hij op het examen heeft laten zien. Dergelijke overwegingen spelen altijd mee bij de beoordeling. Iedere examiner weet dat het gemakkelijker is om technische fouten te gebruiken om een beslissing te onderbouwen, dan elementen van houding of opstelling. Toch wil Yuwakai ook aan deze andere elementen gewicht geven.

Daarom: wees bescheiden in je verwachtingen over jezelf, wees bescheiden om te vragen om een examen, vertrouw je leraar in zijn / haar oordeel of je aan een examen toe bent. Je traint tenslotte voor je ontwikkeling en niet voor een graad. Een graad die je niet verdient, geeft je ook geen respect bij anderen. Veel senioren weten met welke strubbelingen je weg voorwaarts verloopt. Ze hebben hun eigen 'tegenslagen' achter de rug. Daarom is het uitgangspunt van Hombu: 'door dagelijks te trainen kom je verder'. Veel meer is er niet.

Tot slot

Zoals je gelezen hebt, komt er best veel kijken bij het examen. We zijn al jaren bezig om dit helder te krijgen en inzichtelijk te maken. Er kunnen zich allerlei situaties voordoen waardoor het anders loopt dan is beschreven. Wanneer je behoefte hebt aan een uitzondering mag je dit kenbaar maken. Hieraan zal altijd serieus aandacht worden besteed. Dat kan noodzakelijk zijn vanwege fysieke beperkingen, maar ook emotionele gebeurtenissen kunnen een reden zijn om de gang van zaken aan te passen.

Het examen is tenslotte het resultaat van jaren toewijding en de moed en bereidheid om te tonen wat je waard bent. Yuwakai wil optimale omstandigheden om dat tot zijn recht te laten komen.

9.2 Samenvatting etiquette

Voor het examen:

- Een uke uitnodigen
- Wapens paraat

Aan het begin van het examen

- Maak je aanwezigheid luid en duidelijk kenbaar wanneer je naam wordt geroepen
- Achter de rij langs naar het midden
- In seiza groeten
- Ga – bij voorkeur – in shikko naar de toegewezen plaats
- Maak een rij van kandidaten

Groeten

- Groeten naar de kamiza
- Groeten naar de leraren
- Groeten naar elkaar

Trainen

- Voor gevraagde technieken uit in de volgorde links en rechts, omote en ura
- Ga door totdat de volgende technieken of wisselen van rol gevraagd wordt
- Voor technieken volledig uit, onderbreek je technieken niet, vertel je uke niet wat hij moet doen, praat niet
- Uke's helpen niet, en zeggen niet voor

Groeten na het examen

- Groeten naar elkaar
- Groeten naar de leraren
- Groeten naar de kamiza
- Bij voorkeur in shikko de mat af
- Groet in seiza voor je de mat verlaat
- Ga achter de rij langs terug naar je plaats

Feedbackgesprek

- Accepteer de uitkomst
- Stel indien nodig vragen over de feedback om te begrijpen wat je moet verbeteren
- Respecteer het oordeel van de examinatoren

Resultaten meedelen

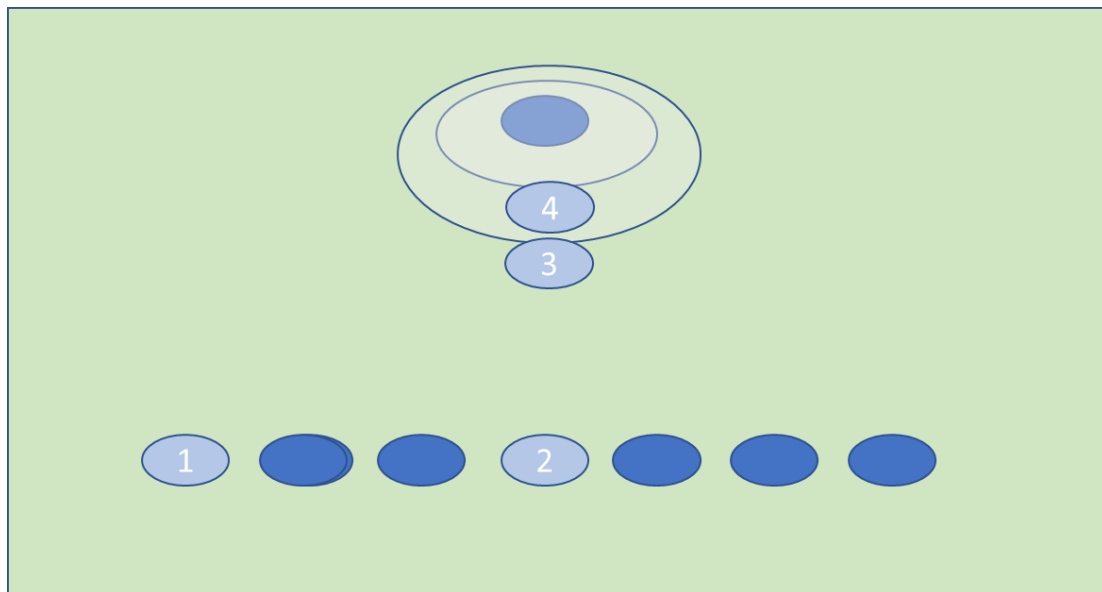
- Maak je aanwezigheid luid en duidelijk kenbaar en sta op
- Neem het oordeel in ontvangst
- Buig en ga weer zitten

9.3 Etiquette: uitreiking van het certificaat

Na het examen wordt je het resultaat meegedeeld. Voor dan-graden gaat er daarna een aanvraag naar Hombu om je graad te verlenen. Aikikai dan-graden worden door Doshu verleend. Ze worden uitgereikt door een van de senioren van YuWaKai. Ze worden in het algemeen uitgereikt tijdens een van de gemeenschappelijke stages van YuWaKai. Wanneer je een examen aanvraagt, is het dus goed om je bewust te zijn dat je ook bij een stage aanwezig moet zijn om je certificaat op te halen.

De uitreiking van het certificaat

De etiquette is feitelijk niet anders dan op ieder ander moment. Wanneer je naar een uitreiking gaat, zorg je dat je pak schoon is, dat je netjes en verzorgd bent.



- (1) Wanneer je naam wordt geroepen, maak je je aanwezigheid luid en verstaanbaar duidelijk, hoe hard dat is, hangt van de ruimte af.
- (2) Je gaat achter de eerste rij langs naar het middel van de rij. Daar ga je in seiza zitten. Waar je de mat betreedt, ga je een zonegrens over, dus groet je. En omdat dit een bijzonder moment is, groet je zittend, zorgvuldig en ingetogen. Omdat je het certificaat gaat ontvangen van iemand die veel langer traint dan jij, wil je hem respect tonen. Hij zit in seiza, dus jij gaat in shikko naar hem toe.
- (3) Op gepaste afstand stop je, je betreedt nu de ruimte van de feitelijke uitreiking. Dus hier groet je opnieuw.
- (4) Nu doe je nog een stap naar voren, en gaat rustig en correct zitten. De leraar zal je hiervoor alle tijd geven, en wachten tot je zo ver bent. Wanneer jij naar hem groet, zal hij naar jou groeten.

Nu zal hij het ritueel beginnen. Hij zal het certificaat openvouwen en het voorlezen. In Aikido komen alle dangraden van Doshu. Iedere Doshu heeft zijn eigen certificaat, maar de strekking van het verhaal is simpel: deze persoon – jouw naam – ontvangt van Doshu de volgende graad, bij lagere graden wordt het nummer genoemd, bij hogere graden alleen de graad. Na

lezing zal hij het certificaat weer oprollen of opvouwen. Hierna zal hij het naar je uitsteken, zodat je het aan kunt pakken.

Nu blijkt of je op de juiste afstand bent gaan zitten. Als je er gemakkelijk bij kunt, zat je te dichtbij. Als je er ook na één stap nog niet bij kunt, zat je te ver weg. De juiste afstand is dus dat je op uitnodiging met een stap zijn persoonlijke ruimte in kunt komen.

Hij zal het document met 2 handen aanreiken, je neemt het met 2 handen in ontvangst. Nu ga je in shikko weer een stap achteruit. Je bent nu weer buiten zijn persoonlijke ruimte. Je legt nu het certificaat naast je neer en groet met beide handen op de mat om te bedanken. De leraar zal eveneens buigen. Nu pak je je certificaat op, en uit respect voor de leraar wil je niet je rug tonen. Je gaat daarom in shikko achteruit, totdat je op voldoende afstand bent om op te kunnen staan en weg te lopen. In een grote zaal is dat 2 of 3 stappen achteruit, dan opstaan en achteruit lopen. In een kleinere zaal is dat shikko tot je op de rand van de mat bent. Ook hier groet je weer omdat je de volgende zone verlaat, zittend omdat de leraar ook zit.

Het certificaat

Het certificaat dat je ontvangt (1^e tot 4^e dan) ziet er indrukwekkend uit, en staat vol met Japanse caligrafie. Rechts staat het nummer van je graad naast de woorden 'zaidan hojin aikikai'. Dit is de officiële naam van de Aikikai in Japan. In het midden staat dat de tekst 'migi no mono konpan aikido .. dan o inkasu'. Dit vertaalt als 'de persoon rechts heeft nu de door mijn transmissie'. Links daarvan staat de datum. Geheel links staan de karakters voor Aikido en de naam van Doshu 'Moriteru Ueshiba'.

