



Hallo,

De eerste maand van 2009 is al achter de rug en we kunnen al terugblikken op een geslaagde aikido initiatie en 2 stages. Het deed ons veel plezier te zien dat aan elk van deze activiteiten enthousiast werd deel genomen door de leden van onze club.

Op **zaterdag 14 februari** vieren we onze jaarlijkse Kagami Biraki (Japans nieuwjaar). Net als de vorige jaren, beginnen we met een gezamenlijke les (kinderen–jeugd–volwassenen) **van 14u30 tot 16u00**. Aansluitend volgt de uitreiking van de diploma's van de afgelopen examens. Na de les en de diploma uitreiking bieden we u een receptie aan in de gang naast de dojo. Op deze receptie zijn zowel de leden als hun ouders of sympathisanten van harte welkom.

Op **zaterdag 18 april** houden we terug een spaghetti festijn. Na er enkele jaren weg geweest te zijn, zal het dit jaar terug doorgaan in de zijbeuk van het cafetaria van het sportcomplex de Bres. Aangezien een club als de onze heel wat centjes nodig heeft om u een jaar aikido aan te bieden met een degelijke dojo, goede leraars, ... aan een zo laag mogelijk lidgeld, hopen we dat iedereen weer zijn steentje zal bijdragen om er een geslaagd eeftestijn van te maken. We zullen u zeker aanspreken om mee te helpen bij het maken van de nodige reclame (affiches ophangen, kaarten verkopen, uitnodigingen rondsturen, ...) bij vrienden, familie en kennissen alsook om de avond zelf een handje toe te steken of te komen eten.

Van **vrijdag 22 mei tot zondag 24 mei** organiseert de VAV terug de Onze-Lieve-Heer-Hemelvaart stage in Middelkerke o.l.v. Sugano (8° dan). U hebt hierbij de mogelijkheid om naar 1 of meerdere stagelessen te gaan. Vanuit de club zijn er al een aantal mensen die te kennen hebben gegeven dat ze interesse hebben om de hele stage te volgen en dus ook daar in de buurt wensen te overnachten. Het lijkt ons leuker om hiervan een groepsgebeuren te maken. We zouden dus willen vragen dat al wie interesse heeft om de volledige stage te volgen met overnachting zich inschrijft door bijgevoegde papieren naar ons ingevuld terug te sturen (via Kevin of Maarten na de les of via mail naar info@aikidohalle.be) en het vereiste bedrag te storten op rekening 979-6202313-41 van de Halse aikidoclub Musashi met als vermelding OLHH-stage 2009 + uw naam, en dit **voor 7 maart**. Wij zullen dan alle inschrijvingen groeperen en ons in groep inschrijven. Wie maar aan een deel van de stage wenst deel te nemen, kan het best direct betalen aan de ingang van de dojo de dag zelf.

In aikido is het de gewoonte om heel wat Japanse termen te gebruiken. Om u wat wegwijs te maken in deze terminologie, vindt u hieronder een vertalende woordenlijst.

Breng ook een bezoekje aan onze website: www.aikidohalle.be
Wij zijn te bereiken via email op ons adres: info@aikidohalle.be
Of bel naar Maarten: 0477 62 25 42, Kevin: 0474 53 64 63,
Peter V: 0472 35 91 75



Woordenlijst Aikido

Algemeen

- Za-rei** Groeten vanuit seiza
Ritsu-rei Staande groeten
Arigato-gozaimasu Dank u wel
Domo arigato-gozaimashita Dank u wel (beleefde vorm)
Onegai-shimasu Alstublieft (als je iets krijgt)
Dozo Alstublieft (als je iets geeft)
Uke Aanvaller (letterlijk de ontvanger)
Tori Verdediger (uitvoerder van de techniek)
Ma-ai De juiste afstand tussen jou en je partner(s)
Zanshin Na voltooiën van de techniek blijft de aandacht naar de oefenpartner en de omgeving gericht
Te-gatana Mes hand
Happo-giri “snijden” in acht richtingen (vlgs de acht windrichtingen)
Happo-gan “oog” dat in acht (dat in alle) richtingen tegelijk kijkt (zie zanshin)
Jo-dan Hoog (alles boven de schouders)
Chu-dan Midden (alles tussen de schouders en de heupen)
Ge-dan Laag (alles beneden de heupen)
Keiko Trainen / oefenen
Keiko-gi Trainingskleding (bv judopak)
Gakari-keiko Trainen in groepjes
Morikai Oefening nogmaals doen
Kotae Wisselen (tore en uke)
Aite-kaite Andere partner zoeken
Hantea Andere hand gebruiken
Jame Stop
Jiyu-waza Vrij in toepassen van technieken bij aanvallen
Suwote Gaan zitten
Swatte “ga zitten”
Tatte “sta op”
Obi Band
Do-gi Keiko-gi
Hara Buik
Tanden Centrum van het lichaam en het universum (dit is een punt in het lichaam, drie vingerbreedtes onder de navel, midden tussen buik en rug)
Kikai tanden Zee of bron van “KI” (die stroomt vanuit de “tanden”)

Breng ook een bezoekje aan onze website: www.aikidohalle.be
Wij zijn te bereiken via email op ons adres: info@aikidohalle.be
Of bel naar Maarten: 0477 62 25 42, Kevin: 0474 53 64 63,
Peter V: 0472 35 91 75



Houding

Seiza Zitten (door de knieën zakken en zitten op je onderbenen)

Okiza Seiza met de tenen in de mat geplant

Sonkyo Op de hurken zitten

Kamae Lichaamshouding / basisstand

Ura sankaku "driehoekstand" van de voeten, ½ lichaam (hito-e-mi)

Migi-hanmi Rechtsvoor staan

Hidari-hanmi Linksvoor staan

Ai-hanmi / Kosa dori Beide linksvoor, of beide rechtsvoor

Gyaku-hanmi De een linksvoor, de ander rechtsvoor / spiegelbeeld

Suwari-waza Zittende technieken

Tachi-waza Staande technieken

Hanmi-handachi-waza Een zittend en de ander staand

Vallen en rollen

Ukemi Val breken

Mae choku-to ukemi Voorover vallen (spreek uit als: maai tsjoktoe oekemie)

Yoko choku-to ukemi Zijwaarts vallen

Ushiro choku-to ukemi Achterwaarts vallen

Mae kaiten ukemi Voorwaarts rollen

Yoko kaiten ukemi Zijwaarts rollen

Ushiro kaiten ukemi Achterwaarts rollen

Nage Werpen (letterlijk)

Bewegingen

Irimi Ingaande beweging (instappen van tori)

Tenkan Uitgaande beweging (wegdraaien van tori)

Ashi-sabaki Voeten verplaatsen

Ayumi-ashi / Irimi ashi Lopen

Tsugi-ashi Voorste voet voorwaarts, achterste voet sluit aan

Tai-sabaki Het lichaam bewegen / lichaam draaien

Tai-sabaki irimi / Soto tenkan Een voorwaartse, "ingaaende" beweging

Tai-sabaki tenkan / Uchi tenkan Ruggelings wegdraaien, rondom de voorwaarts geplaatste voet

(Tai-sabaki) irimi tenkan Een stap voorwaarts gevolgd door wegdraaien

Shikko Op je knieën voortbewegen

Omote-waza Techniek aan voorzijde lichaam van uke

Sokumen-waza Techniek met zijwaartse benadering van uke

Ura-waza Techniek naar achterzijde van lichaam uke

Breng ook een bezoekje aan onze website: www.aikidohalle.be

Wij zijn te bereiken via email op ons adres: info@aikidohalle.be

Of bel naar Maarten: 0477 62 25 42, Kevin: 0474 53 64 63,

Peter V: 0472 35 91 75



Aanvalsvormen

Shomen-uchi Slag van boven naar beneden, gericht op het hoofd van de oefenpartner

Yokomen-uchi Als shomen-uchi, maar nu in een schuin van boven komende beweging, gericht op de slaap van de oefenpartner

Tsuki Stoot (spreek uit als tskie)

Mae-giri Schop recht vooruit

Furi-tsuki "uppercut"

Wijze van vastpakken van de partner

Katate dori Een hand is vastgepakt

Ryote dori Twee handen zijn vastgepakt

Katate dori Ryote mochi Een hand is door twee handen vastgepakt

Morote dori Idem

Ryo-kata dori Twee schouders vastgepakt

Kata dori Een schouder vastgepakt

Muni dori Borst vastgepakt (twee revers)

Sode dori Mouw vastgepakt

Ushiro Achterwaarts (bijv. "ushiro ryote dori")

Ushiro eri-tori ude osae Kraag en arm van achteren vastgegrepen

Ushiro kubi-shime ude osae Van achteren, verwurging en arm vastgegrepen

Kokyu

Kokyu-ho Letterlijk "ademmethode"

Kokyu-ryoku "ademkracht"

Kokyu-ryoku-no-yoshei-ho "ademkracht" oefening (zonder werpen)

Warming up

Tori-fune (of Funakogi undo) "boot roei oefening"

Furitama KI bundelen in de "handen"

Haisin undo Rug strek oefening

Tekubi kansatsu juhan-ho Polsgewricht oefeningen

Kote-mawashi-ho Hand naar binnen vouwen oefening

Kote-gaeshi-ho Hand naar buiten vouwen oefening

Kote-hineri-ho Pols wringen (torderen, sankyo)

Tekubi shindo Krachtig schudden van de handen (stimuleren capillaire bloedvaten)

Breng ook een bezoekje aan onze website: www.aikidohalle.be

Wij zijn te bereiken via email op ons adres: info@aikidohalle.be

Of bel naar Maarten: 0477 62 25 42, Kevin: 0474 53 64 63,

Peter V: 0472 35 91 75



Fixaties

- Ikkyo** Arm fixatie
- Nikyo** Pols klem
- Sankyo** Pols fixatie
- Yonkyo** Onderarm fixatie
- Gokyo** Arm klem voor mes aanval

Wapens

- Bokken** Houten zwaard
- Jo** Stok (speer)
- Tanto** Houten dolk

Tellen

- Ichi** Een (Spreek uit als: ietsj)
- Ni** Twee (Spreek uit als: nie)
- San** Drie (Spreek uit als: san)
- Shi** Vier (Spreek uit als: sjie)
- Go** Vijf (Spreek uit als: ko)
- Roku** Zes (Spreek uit als: rok)
- Shichi** Zeven (Spreek uit als: sjietsi)
- Hachi** Acht (Spreek uit als: hadzj)
- Ku** Negen (Spreek uit als: koe)
- Ju** Tien (Spreek uit als: dzjoe)
- Ju ichi** Elf
- Ju ni** Twaalf
- Ju san** Dertien
- Ju yon** Veertien
- Ju go** Vijftien
- Ju roku** Zestien
- Ju shichi** Zeventien
- Ju hachi** Achttien
- Ju ku** Negentien
- Niju** Twintig

Er zijn alvast enkele data die u kunt noteren in uw agenda:

- **14 februari: Kagami Biraki** gezamenlijke les van **14u30 tot 16u00**
- **7 maart: stage Michel Van Den Berghe** van **15u30 tot 17u30** in de Bres
- **18 april: spaghetti festijn**
- **van 22 mei tot 24 mei 2009: Hemelvaartstage aan zee**

Breng ook een bezoekje aan onze website: www.aikidohalle.be
Wij zijn te bereiken via email op ons adres: info@aikidohalle.be
Of bel naar Maarten: 0477 62 25 42, Kevin: 0474 53 64 63,
Peter V: 0472 35 91 75



MUFLASHI

februari 2009

- zaterdag 25 mei 2009: GEEN les wegens Hemelvaartstage

- zaterdag 27 juni 2009: seizoensafsluiter

Met vriendelijke aikido groeten

Uw bestuur

Voorzitter	Secretaris	Penningmeester	Webmaster
Maarten Deridder	Kevin Tossijn	Peter Van Schuerbeek	Peter Nerinckx

De stage kalender (VAV: <http://www.aikido-vav.be>)

feb/09			
1		Prosper Hiel	Edegem
14		Peter Van Marcke Michel Van Den Berghe	Zottegem St.-Pieters- Leeuw
15		Wim Van Gils	Beveren
21		Werkgroep VAV	Koersel
25	federale stage		
mrt/09			
1		Prosper Hiel Michel Van Den Berghe	Edegem Halle
7		Jacques Horny Wim Van Gils	Zelem Turnhout
14		Yasuno	Brussel
21	interfederale stage	Wim Van Gils	Turnhout
23			
28			
apr/09			
5		Prosper Hiel	Edegem
12		Wim Van Gils	Merksem
19		Jacques Horny	Beveren
mei/09			
3		Prosper Hiel	Edegem
9		Peter Van Marcke	Zottegem
10		Jacques Horny Michel Van Den Berghe	Lochristi St.-Pieters- Leeuw
17		Sugano	Lombardsijde
21-24	federale stage		

Breng ook een bezoekje aan onze website: www.aikidohalle.be
Wij zijn te bereiken via email op ons adres: info@aikidohalle.be
Of bel naar Maarten: 0477 62 25 42, Kevin: 0474 53 64 63,
Peter V: 0472 35 91 75



MUFLASHI

februari 2009

jun/09			
7		Prosper Hiel	Edegem
13-14		Jacques Horny	Oostende
		Michel Van Den	St.-Pieters-
14		Berghe	Leeuw
14		Wim Van Gils	Merksem
jul/09			
4-8		Wim Van Gils	Brasschaat
sep/09			
20		Wim Van Gils	Turnhout
26		Wim Van Gils	Turnhout
okt/09			
	interfederale		
2-4	stage	Tamura e.a.	Woluwe
7		Prosper Hiel	Edegem

Breng ook een bezoekje aan onze website: www.aikidohalle.be
Wij zijn te bereiken via email op ons adres: info@aikidohalle.be
Of bel naar Maarten: 0477 62 25 42, Kevin: 0474 53 64 63,
Peter V: 0472 35 91 75