



Beoordelingsformulier Danexamens Aikido: de principes

Datum		Tijd		Comm. nr.	
Naam kandidaat					
Naam examinerator					
Handtekening examinerator					

Totale eind beoordeling	Cijfer volgens tabel.	Opmerkingen
Beoordeling totaal technieken		
1 = zeer slecht	6 = voldoende	
2 = slecht	7 = ruim voldoende	
3 = zeer onvoldoende	8 = goed	
4 = onvoldoende	9 = zeer goed	
5 = bijna voldoende	10 = uitmuntend	

Technieken	O	V	G	Opmerkingen
Shisei				
Wervelkolom opgericht: veerkrachtig/ geen verstarring				
Het lichaam is ontspannen				
Energieke presentatie				
Constante aandacht				
Het lichaam beweegt als geheel				
Beoordeling: Shisei				
Kokyu				
Vloeiend				
Diep				
Ontspannen				
Gecoördineerd				
Beoordeling: Kokyu				
Kamae				
Positie van de voeten				
Positionering t.o.v de partner				
Positie van de handen				
Houding in relatie met de uit te voeren handeling				
Beoordeling: Kamae				



Beoordelingsformulier Danexamens Aikido: de principes (vervolg)

Technieken	O	V	G	Opmerkingen
Arukikata				
Niet slepen met de achterste voet				
Niet dribbelen				
Voeten worden actief geplaatst				
Tijdens de verplaatsing blijft het lichaam georganiseerd				
Voorste voet wijst voorwaarts, achterste wijst zijwaarts				
Beoordeling: Arukikata				
Ma ai				
Aandacht voor onderlinge afstand				
Gebruik van afstand met wapens				
Gebruik van atemi				
Gebruik van de ruimte				
Veilige positie kiezen				
Beoordeling: Ma ai				
Reigisaho				
Intentie bij groeten				
Aandacht voor partner en examinatoren				
Aandacht voor het betreden van dojo en voorbereiding				
Hanteren van wapens				
Aandacht voor positionering in de ruimte				
Respectvolle houding				
Beoordeling: Reigisaho				
Tai sabaki				
Gebruik van irimi en tenkan				
Gebruik van omote en ura				
Shikaku positie innemen				
Houding na verplaatsing				
Bewaren van balans				
Beoordeling: Tai sabaki				
Timing				
Timing				
Ritme				
Beoordeling: Timing				