



## BERICHT VAN ARJAN DE VRIES

Alweer het tweede Ima Juku Magazine, wat vliegt de tijd!

Inmiddels is de dojo al weer 5 jaar oud. We hebben zojuist de lentestage van de AKN met Peter Goldsbury Sensei achter de rug. Alle dingen die een stage mogelijk maken werden weer door de dojole-

den geregeld. Een paar kartrekkers en de rest voert mede uit. Ik had er na de organisatie geen omkijken meer naar en dat bezorgt me een hoop rust zodat ik me kan focussen op de dingen die ik als dojahouder moet regelen. In dit geval de begeleiding van Peter Goldsbury. Hij is makkelijk toegankelijk, is een wandelende Aikido catalogus en kan mensen goed enthousiasmeren. Peter Goldsbury neemt alle danexamens van de AKN af. Dus als je zwarte band moet doen sta je voor hem. Het is dus belangrijk om een relatie met hem op te bouwen. Dit doe je door tijdens de stages aanwezig te zijn. In de zomer komt hij weer, vast een lastig moment voor velen het is midden in de vakantie. Ikzelf kan er ook niet zijn. Vanaf volgend jaar kunnen we deze stages beter plannen.

Tot die tijd moeten we in de dojo onze voortgang doorzetten. Blijf komen, zo vaak mogelijk.

Arjan de Vries - Ima Juku dojo cho

## De geschiedenis van Aikido deel 2

### De Kobukan dojo

De eerste officiële dojo van Morihei heeft in twee verschillende plaatsen gestaan te weten Tokyo en Iwama. De opening vond plaats in april 1931 in Tokyo. Meer dan tien jaar was de Kobukan dojo de spil van activiteiten en ontwikkeling van Morihei Ueshiba.

Zoals al te lezen in deel 1 was Morihei in 1927 verhuisd van Ayabe naar Tokyo. Nadat hij door admiraal Seikyo Asono geïntroduceerd was bij admiraal Isamu Takeshita ontstonden snel contacten met de elite van Japan. Morihei verzorgde vele stages in Tokyo en reisde daarvoor continu van Ayabe naar Tokyo. Al snel waren de accommodaties te klein want het aantal beoefenaars van het toenmalige Daito Ryu van Morihei groeide gestaag.

De neef van Morihei, Yoichiro Inoue (ook wel Noriaki Inoue) vroeg zijn oom Koshiro Inoue regelmatig om Morihei te sponsoren. Hoogst waarschijnlijk heeft deze Koshiro ook een grote donatie gedaan voor de opbouw van de Kobukan dojo.

Nadat er genoeg donaties waren gedaan was Morihei in de gelegenheid om een stuk land te kopen en hierop de dojo te bouwen. Noemenswaardig is dat vlak voor de grote opening Sokaku Takeda op de stoep stond. De oude leraar van Morihei gaf van 20 maart tot 7 april 1931 een stage in de nieuwe dojo. Dit



was nog voor de officiële opening. Waarschijnlijk probeerde Takeda weer eens geld los te peuteren voor de leerlingen die Morihei had. Het was immers de stijl van Takeda die aangeleerd werd!

Pas nadat Sokaku Tokyo verlaten had, werd eind april de officiële opening gehouden. Hierbij waren veel prominente



te gasten aanwezig waaronder veel hoge militairen.

De dojo was 80 maten groot en de Ueshiba familie woonde ook in het pand. Daarnaast waren in het gebouw ook nog de onderkomens van de uchideshi (inwonende studenten).

Het gebouw overleefde de aanval van de Amerikanen op Tokyo in WOII. De meeste gebouwen rondom de dojo waren getroffen en het was dank zij Kisshomaru, de zoon

van Ueshiba, dat de Kobukan gespaard bleef. Na de oorlog hebben er lang families gewoond die geen onderkotten meer hadden. Tot 1968 werd het gebouw gesloopt en weer er op dezelfde plaats een nieuw gebouw neergezet. Dit is het huidige hoofdkwartier van de Aikikai, de Hombu dojo.

De mensen die er trinden waren hoofdzakelijk afkomstig uit twee groepen: Mensen die tenminste twee aanbevelingen hadden van belangrijke figuren en mensen die een of andere connectie hadden met de Omoto Kyo.

Er werden veel lessen gegeven zodat veel mensen de kans hadden om te trainen. De manier van lesgeven bestond uit het een keer voordoen van de techniek. Het tempo lag hoog. Er was niet echt sprake van een systematische opbouw. Op alles wat je de grondlegger vroeg kreeg je een soortgelijk antwoord. Doorspekt van spirituele uitspraken maakte het dat weinig leerlingen er iets van begrepen!

De neef van Morihei, Yoichiro Inoue (zijn vader Zenzo was getrouwd met de zus van Morihei) speelt een belangrijke rol in deze periode. Hij groeide op bij de Ueshiba familie. Yoichiro fungeerde als partner en viel regelmatig in voor de vaak zieke Morihei. Hij was, net als zijn oom, een aanhanger van de Omoto Kyo. Na het Tweede Omoto Incident in 1935 werd de band tussen de twee verstoord. Over dit incident verderop meer.

### De Opvolger

Lang zocht Morihei naar een opvolger. Hij hoopte dat die zou trouwen met zijn enige dochter Matsuko. Zelf Yoichiro kwam ter sprake ondanks het feit dat ze familie waren. Dit was echter niet ongewoon in het toenmalige Japan (Hatsu, de vrouw van Morihei was immers ook een ver familielid!). Moriheis oog viel uiteindelijk op Kiyoshi Nakakura, een top kendoka. Hij werd in de familie geadopteerd en kreeg de naam Morihiro Ueshiba. Na 5 jaar eindigde het huwelijk omdat Nakakura vond dat hij de kunst van zijn schoonvader niet als zodanig onder de knie kreeg dat hij een geslaagde opvolger zou zijn. Zijn hart lag echter ook bij het kendo en niet bij het aikido. Uiteindelijk was het de zoon van Morihei, Kisshomaru welke hem opvolgde.

### Budo Senyokai

Morihei had het in de vooroorlogse tijd erg druk. Door zijn connecties met hoge militairen gaf hij les op vele militaire instituties. Door deze drukke bezigheden moest hij vertrouwen op een schare assistenten die voor hem les gaven in de Kobukan.

Door de verhuizing van Ayabe, waar het hoofdkwartier van de Omoto religie zetelde, naar Tokyo ontstond er uiteraard een fysieke afstand tussen Morihei en de Omoto. Toch hield hij nauwe banden met de religie. In 1932 richtte de flamboyante leider van de Omoto Onisaburo Deguchi een organisatie op ter bevordering van de martial



arts, de zgn Dai Nippon Budo Senyokai.

De reden was tweeledig. Ten eerste om Morihei te steunen in zijn zoektocht naar het ware budo en ten tweede om de Omoto te promoten. Morihei werd de voorzitter van de organisatie.

In heel Japan werden vestigingen geopend van de Budo Senyokai. In totaal waren het er 75 en het blijkt dat er in Manchurije en Korea ook dojo's waren.

### Het Tweede Omoto Incident

Het tweede Omoto incident vond plaats in 1935 en had grote gevolgen voor de Budo Senyokai, de martial arts organisatie opgezet door Onisaburo.

De omoto secte had inmiddels zo'n twee miljoen aanhangers en begon aardig wat invloed te vergaren. Dit tot ergernis van de Japanse regering. De plannen waren om op 8 december 1935 de Omoto Kyo in een klap te vernietigen en alle kopstukken gevangen te nemen. De regering rekende ook Morihei daartoe. Echter op het moment voor de deze bewuste datum was Morihei in Osaka en werd daar getipt door een student van hem, de Osaka politie chef Kenji Tomita! Een ander hoofd van politie hield hem schuil in zijn eigen huis.

De Kobukan dojo in Tokyo werd ook verdacht en Nakakura (de toen nog schoonzoon van Morihei) haalde alle, door Deguchi gemaakte calligrafieën van de muur en verbrandde ze.

De gevolgen voor Morihei waren natuurlijk enorm. Hij kon zich niet meer openlijk associëren met de Omoto Kyo en de Budo Senyokai stierf een snelle dood. Morihei had de Omoto Kyo al 15 jaar als centrum in zijn leven en dat kon opeens niet meer. Persoonlijk werd Morihei nog meer geraakt omdat een aantal sekteleiders hem ervan verdachten verraad te hebben gepleegd. Het was immers erg toevallig dat de grondlegger niet gepakt werd. Ook zijn neef Yoichiro Inoue beschuldigde Morihei hier van en dat is de reden dat het tweetal uit elkaar groeide. Deel 3 in het volgende magazine!

## Hotei



De Japanse tekst luidt;  
Itto Sho Gu: één lichtje licht op een hoek.  
Kalligrafie gemaakt door Suganuma Sensei.

De figuur is Hotei, een Chinese monnik. Hij is een van de Shichi Fukujin, een van de zeven Japanse Shinto goden van geluk. Hotei is zijn Japanse naam. Zijn Chinese naam luidt Pu Tai. De laatste 1000 jaar is hij een van de favorieten van de Oost Aziatische religies. Hij leefde in de eerste



helft van de tiende eeuw. Had geen huis en zwierf rond. Zijn beschrijving luidt over het algemeen: een rond hoofd en een onbedekte dikke buik. Hotei betekent letterlijk 'knapzak' maar ook wel in de volksmond 'veelvraat'. Iedereen, in het bijzonder kinderen waren benieuwd naar de inhoud van de knapzak. Soms spreidde hij de inhoud ervan uit over

de grond en riep dan; "Kijk hier, Kijk hier. Wat is dit?" Stenen, overblijfselen van bij elkaar gebedeld voedsel waren meestal de inhoud. Hotei heeft duidelijk connecties met Zen. Dingen aanwijzen en vragen wat het is is duidelijk een Zen techniek. Zijn kleren zijn Boedistisch maar draagt ze als vrijetijdskleding. Hotei leeft geen teruggetrokken leven in een klooster. Hij mengt zich juist onder de mensen. Ook weigert hij duidelijk geen voedsel! Al met al is voor de Chinezen de dikke buik een duidelijk teken van voortvarendheid. Verder staat het voor blijheid, geluk en goedgeefsheid. Zijn gulle lach is uitnodigender dan de strenge berispingen van de doorsnee zen meester!

## Workshop Aikido

Ik heb pas geleden een workshop Aikido gegeven, mijn eerste! Het betrof een basisschoolteam dus daar heb ik wel wat ervaring mee. Veel vrouwen in ieder geval. Gelukkig had ik als assistent Henk Vedder, het ging nl. om zijn vrouw die het uitje geregeld had.

Aangekomen in sportschool Rebel in Bunschoten druppelden de jolige vrouwen al binnen. Uiteraard waren ze verrast iemand in hakama aan te treffen aangezien ze geen idee hadden wat ze gingen doen. Het was geheim gehouden.

Tijdens de warming-up waren ze zeer zenuwachtig en dat

uitte zich in uitbundig gekwek. Dit zou later stoppen omdat ze toch wel merkten dat ze moesten opletten. Na een aantal spelletjes zoals de onbuigbare arm en technieken als Ikkyo, ukemi en shihonage waren er alweer anderhalf uur om. Samen met Henk gaf ik nog een kleine demo.

Wat me telkens verbaast, is dat je binnen anderhalf uur fysiek met elkaar bezig zijn een redelijk vertrouwelijke band kunt krijgen. Zij een ervaring rijker en ik ook!

---

## SPOTLICHT OP....

---

### **Babbette de Graaff aan het woord:**

#### **HET BEGIN**

Tijdens mijn studententijd in Amsterdam, zo'n 20 jaar geleden, was ik op zoek naar een sport. Ik reed al heel lang paard, maar paardrijden op een manege midden in de stad, zonder de mogelijkheid om naar buiten te gaan, zag ik niet zo zitten. Als student kon ik met korting meedoen met een soort jazzballet. Maar na een keer of twee was het wel duidelijk dat dat echt helemaal niets voor mij was. Om wat extra geld te verdienen werkte ik in het weekend in de beveiliging op Schiphol. In die tijd werkten we onder leiding van de Rijkspolitie, die allemaal bij toerbeurt op Schiphol dienst moesten doen (mits ze hun schietproef haalden.....). Met een van deze politiemannen raakte ik aan de praat over sport en mijn zoektocht naar een andere sport om in de stad te doen. Hij raadde mij aikido aan. Dat bleek een schot in de roos. Ik ben denk ik in 1992 gestart met aikido in de Sportschool Gé Koning in Amsterdam, waar ik les kreeg van Carel Zappeij (6<sup>e</sup> dan inmiddels). Ik heb hier met heel veel plezier getraind en heb daar trouwens ook Laura leren kennen.

Bij Carel heb ik regelmatig examen gedaan en behaalde uiteindelijk in december 1995 mijn 3<sup>e</sup> kyu.

#### **HET VERVOLG**

Omdat ik na mijn afstuderen verhuisd ben naar Rijswijk moest ik op zoek naar een nieuwe dojo. In eerste instantie ben ik rond 1997 begonnen bij een dojo in Voorburg. Dat bleek geen succes. Het was een ander soort aikido (ik geloof Tomiki aikido) waar ik me niet bij thuis voelde. Het was heel competitiegericht. Verschillen in graden waren zichtbaar door gekleurde banden, net als bij judo (je be-

grijpt dat ik met mijn witte band in eerste instantie als een absolute beginner werd gezien). De sfeer was niet goed. De training was hard en je tegenstander overwinnen was het doel. Als je daar niet in slaagde was je het mikpunt van spot. Ik kwam steeds bont en blauw thuis en na een paar keer hield ik het voor gezien.

Ik ben daarna naar budoschool Yotosama in Zoetermeer gegaan (± 1997), waar ik les kreeg van Anton Zwolve (inmiddels 5<sup>e</sup> dan). Daar heb ik een aantal jaren met veel plezier getraind. Anton was een hele rustige leraar, soms iets zweverig voor mij (verzoeken om in seiza met je ogen dicht 'anders te gaan waarnemen' zijn niet aan mij besteed vrees ik). Bij Yotosama mocht je vanaf 3<sup>e</sup> kyu een hakama dragen. En na een paar lessen meegedaan te hebben mocht ik van Anton ook een hakama gaan dragen. Dat is echt even wennen in het begin. Alleen al hem zo vastmaken dat hij ook een hele les blijft zitten is een hele kunst. Dan moet je vervolgens ook nog in de les zorgen dat je niet helemaal verstrikt raakt in alle stof en plooiën. Alhoewel Anton regelmatig aandrang op het doen van examen heb ik dat in Zoetermeer nooit gedaan. Het was verschrikkelijk druk op mijn werk en ik had geen zin om daarnaast ook nog allerlei technieken en Japanse namen uit mijn hoofd te leren. Tijdens mijn eerste zwangerschap in 2001 ben ik tijdelijk gestopt. Omdat een tweede zwangerschap gelijk volgde en we vrij snel daarna ook verhuisden naar Zeist ben ik veel langer gestopt met trainen dan eigenlijk de bedoeling was.

#### **NU**

Enkeel maal gesetteld in Zeist kreeg ik weer zin om aikido op te pakken. Via internet kwam ik erachter dat dat ook gewoon hier in Zeist kon bij Ima Juku en heb ik contact opgenomen met Arjan, als ik me niet vergis ergens in 2006. De rest is jullie bekend. Mijn hakama moest ik van Arjan onmiddellijk uittrekken en die ligt nu al jaren in de kast te wachten tot ik misschien ooit nog eens mijn 1<sup>e</sup> dan examen haal. Alhoewel ik in alle dojo's (het fiasco in Voorburg niet meegerekend) met veel plezier heb getraind, vind ik de sfeer in de groep en de lessen zoals Arjan ze geeft heel erg prettig. Het is ontzettend leuk om te zien hoe zoveel mensen met een hele andere leeftijd en achtergrond zo goed met elkaar omgaan en bereid zijn om van elkaar te leren. Dat doen we natuurlijk ook zelf,



maar de voorwaarden daarvoor worden geschapen door Arjan. Nog niet eerder had ik een leraar die ook met humor les kon geven. Heerlijk! Ik heb eerlijk gezegd geen vast omlindend doel voor ogen wat aikido betreft. Wel wil ik heel graag blijven leren, maar of dat nou uitmondt in een 2<sup>e</sup> kyu of 2<sup>e</sup> dan is mij om het even. Aikido is niet iets wat je snel leert. Net als je denkt dat je iets onder de knie hebt, blijkt dat het toch nog weer beter kan. Aikido leer je letterlijk met vallen en opstaan. Ik heb geen behoefte om wijze woorden tot jullie te richten. Iedereen doet aikido om zijn eigen reden en haalt er uit wat voor hem of haar belangrijk is. Ik hoop nog jaren met jullie allen te mogen trainen!

---

## SAMENWERKING AA&A

---

Arjen Flierman, André Struik en ik zijn een paar jaar geleden begonnen met onze samenwerking. Even een stukje historie.'



In 1994 zijn we alle drie begonnen bij Itokan in Amersfoort. Ik als eerste, toen Arjen en daarna André. Op een of andere manier was André net een lichting later en hebben we in die tijd niet veel samen getraind. Arjen en ik daarentegen waren min of meer op elkaar aangewezen omdat we ongeveer de zelfde ambitie hadden. Toen in 2006 de breuk tussen Arjen, mijzelf en Itokan kwam hadden we direct zoiets van 'we moeten samen verder'. Inmiddels hadden we ook een heel goed contact opgebouwd met André en wisten dat ook hij niet happy was bij Itokan. Wij adviseerden hem zijn Nidan nog te doen en daarna te vertrekken. Dit kwam hij overeen met de leraar van Itokan Joost van Straaten. De vraag was of hij dan ook stilletjes wilde vertrekken..... Daarna paktten we gedrieën de draad snel op en gingen op zoek naar een organisatie om ons bij aan te sluiten. Na een misser bij de Yuwakai (wisten wij veel van alle problemen daar!) richtten we met nog een paar andere dojhouders de AKN op.

Echter: we vinden de samenwerking tussen ons drieën het allerbelangrijkste. Deze uit zich in het gezamenlijk organiseren van stages (2x per jaar) en het afnemen van exa-

mens. Daarnaast proberen we bij elkaar te trainen en nemen we lessen van elkaar over daar waar nodig. Het leuke is dat ondanks we uit de zelfde dojo komen en dezelfde Japanse leraar (Suganuma Sensei) als basis hebben zijn we toch alle drie verschillend. Zowel qua karakter als qua uitvoering van het Aikido. Wederom een bewijs dat je je eigen kleur in het Aikido ontwikkelt. Als je echter door de spleetjes van je ogen kijkt zie je toch dezelfde basis. Voor onze leden vind ik dit zeer belangrijk. Het is goed om met andere mensen in aanraking te komen en op die manier een ietwat ander Aikido te ervaren. Dit kan in een veilige omgeving met mensen die mij zeer na aan het hart liggen. Zonder enige moeite houden we onze samenwerking in stand en hebben veel contact. Ik hoop dat we dit nog jaren volhouden.

---

## WAT KUN JE DOEN ALS JE NIET TRAJNT?

---

Beetje een open deur natuurlijk, van alles denk je waarschijnlijk. Uiteraard bedoel ik : wat kun je aan Aikido doen? Nou, genoeg! Er is in de eerste instantie veel materiaal op internet te zien via bv. YouTube. Echter daar is ook veel rommel te aanschouwen (heb pas geleden enorm gelachen om iemand met een grote hoeveelheid Ki). Zoek eerst een naar bekende namen in de Aikidoworld en ga dan op zoek naar bij behorende video's. Voorbeelden zijn: Ueshiba, Morihei, Kisshomaru en Moriteru. Yamada, Saotome, Yamaguchi, Osawa, Nishio, Saito, Hiroshi Ikeda, Tamura, Asai enz.

Daarnaast zijn er verscheidene websites met veel achtergrondmateriaal: Aikidojournal.com, Aikiweb.com zijn de bekendste. De laatste heeft ook een levendig forum waarop Goldsbury Sensei regelmatig is te vinden o.a. ook met intensieve columns. (op dit moment deel 16 van Transmission, Inheritance, Emulation).

Je boekenkast kun je ook aanvullen. In de bibliotheek zijn alleen de standaardwerken te vinden en dat zijn niet de beste. Er is veel te krijgen op internet bij sites als Amazon.com. Vergeet niet bij de used section te kijken. Dat scheelt gauw weer een paar Dollar. Natuurlijk kan je ook vertaalde werken vinden over Aikido. Bol.com heeft er verscheidene. Je kunt me altijd even polsen voordat je overgaat tot een aankoop. Wellicht kan ik je behoeden voor een kat in de zak.

---

## EEN GOEDE UKE ZIJN

---

Ukemi nemen betekent letterlijk, ontvangen van de techniek. Jouw lichaam ontvangt de uitgevoerde techniek van je partner. Dit is geen eenvoudige opgave en vereist veel oefening. Ben je als je een vrije val kunt maken de perfecte uke? Helaas, verre van. Het is een kunstje die je na veel oefenen heus wel onder de knie krijgt. Nee, het omvat meer.

### VERSCHILLENDE MOMENTEN VAN UKEMI NEMEN

Ukemi nemen doe je de helft van de training. Er zijn echter wel verschillende momenten. De grootste scheiding zit in werken met een partner en uke zijn als de leraar iets voor wil doen voor de klas. Echter, moet je dan wel anders ukemi nemen? Ja en nee. Voor de klas zal je nog sensitiever moeten zijn dan met een partner. Als de techniek in stukken wordt aangeboden zal je daar alert op moeten zijn. Niet vallen als je niet moet vallen. Als je wel moet vallen zal dat meestal wel duidelijk zijn. Ook is de manier van ukemi nemen belangrijk. Neem je bv ukemi voor Kotegaeshi en je ondergaat telkens een vrije val dan is dat natuurlijk leuk en jij ziet er vliegend goed uit en de techniek van de leraar ziet er ook goed uit. Voor het grootste gros leerlingen is dit echter te hoog gegrepen en die weten dus niet goed hoe zij tijdens het oefenen de ukemi moeten nemen. Daarin heb jij dus een belangrijke rol! Moet je een vrije val maken dan voel je dat meestal wel. Zorg wel dat je er klaar voor bent. De leraar zal je niet gooien als je er niet klaar voor bent. Op een stage weet de leraar dat vaak niet en helaas houden veel Sensei's er GEEN rekening mee. 'jouw probleem'.... Kortom, goed aanvoelen welke richting de leraar op gaat en goed volgen zodat de techniek goed duidelijk wordt voor de anderen die kijken.

Dan heb je natuurlijk het ukemi nemen tijdens de gewone keiko (training). Daarin werk je samen met een ander. De een is beter dan de ander en daar is je eerste struikelblok. Iedereen is verschillend. Meer ervaren, minder, soepeler, stijver enz. Daarnaast heb je te maken met veel verschillende lichaamsbouw van de leden, groot, klein, licht, zwaar. Allemaal factoren die het keer op keer interessant maken om aan je eigen ukemi te sleutelen.

### VERSCHILLENDE MANIEREN VAN UKEMI NEMEN

Heel volgzzaam, zoekend naar zwakheden, heel zwaar, heel licht. Dat zijn zo maar een paar verschillende manieren. Wat is nu de juiste. Dat hangt af van de afspraak die er is. In de normale Keiko ben je zo volgzzaam mogelijk omdat je de ander volledig ten dienste bent. De ander werkt aan zijn techniek en jij aan je perfecte ukemi. Een andere keer kan je afspreken dat je partner die ukemi neemt jou attendeert op de gaatjes die vallen, de openin-

gen waar je geraakt zou kunnen worden. Meestal zal de leraar dit doen. Soms kan je afspreken zwaarder ukemi te nemen. Ik noem het wel "erin hangen". Lastig om mee om te gaan omdat jij je techniek minder goed kan oefenen. Zeker als je het je partner onmogelijk maakt om de techniek te doen. Dit is evenwel goed mogelijk maar dan dwing je je partner om een andere techniek te doen. Dat is goed als het daar om gaat (Henka waza) maar niet in de reguliere keiko. Daarin is jouw ukemi ondergeschikt aan de rol van de nage. Niet minder belangrijk! Het is zaak om met je partner tot een prachtige techniek te komen.

### HET NUT VAN UKEMI

Laten we dat vooral niet vergeten! Het is heel belangrijk om jezelf te leren redden. Als je jezelf in de meest onmogelijke posities draait bij het nemen van ukemi waardoor je partner de meest verschrikkelijke dingen met je kan doen (bv van achteren je keel dicht knijpen) ben je niet echt goed bezig. Blijf altijd in goed contact met je partner en maak er geen solo oefening van. Breng het samen tot een goed einde. Bedenk altijd maar dat je het centrum van je partner en desnoods zijn gezicht goed wilt blijven zien. Dan draai je nooit je rug toe.

Nage heeft ook een rol hierin. Hij zal moeten wachten tot uke klaar is om ukemi te nemen. Hoe ervarener een uke is hoe snel dat moment zal zijn. Dat is dus een kwestie van goed aftasten. De eerste keer niet direct je partner in volle snelheid meenemen en werpen terwijl je partner bij lange na nog niet klaar is!

### UKE ZIJN TIJDENS EEN STAGE

Dat is natuurlijk een eer! De leraar vind jou goed genoeg om zijn techniek te demonstreren. Jouw ukemi zal hem daarbij niet in de weg zitten. De meeste leraren kiezen een vast uke. Daar zijn ze aan gewend. Of ze nemen iemand mee. Mocht je in de gelegenheid komen om samen met de Sensei een techniek te demonstreren doe dan je uiterste best!

### TOT SLOT

Het sleutelwoord in ukemi is relaxed zijn. Stijf als een plank levert nooit iets op. Beweeg mee, ontspan je ledematen, wees alert. Dan komt het meestal wel goed. Pas op voor de atemi (slag naar het gezicht). Die kan nog wel eens aankomen als je hem niet verwacht. Je bent dan eigenlijk niet alert genoeg. Focus jezelf!

Ukemi nemen is leuk! Je doet het de helft van je Aikido carrière. Besteed er dus veel aandacht aan en neem je rol serieus. Daar help je jezelf mee maar zeer zeker ook je partner!

**Editie 3 komt na de zomer uit.**