



Kihon Waza

De Betekenis van Kihon Waza in Aikido

Kihon waza, oftewel de basistechnieken, vormt het fundament van Aikido en is onmisbaar voor elke beoefenaar, ongeacht niveau of graad. Deze technieken zijn niet slechts fysieke bewegingen, maar belichamen de fundamentele principes van balans, timing, afstand (maai) en energiebeheersing (ki). Ze zijn de bouwstenen van alle geavanceerde technieken en geven richting aan de groei van een aikidoka.

In de beginfase van de training ligt de nadruk op het leren van de vorm. Technieken worden vaak mechanisch uitgevoerd, met focus op correcte voetplaatsing en lichaamspositie. Naarmate een beoefenaar groeit, verschuift de nadruk van de uiterlijke vorm naar een dieper begrip van de onderliggende principes. De bewegingen worden vloeiender, efficiënter en minder afhankelijk van brute kracht. Dit proces weerspiegelt de fases van ShuHaRi, waarin een aikidoka eerst de technieken leert (Shu), deze aanpast en ermee experimenteert (Ha), en uiteindelijk de vorm overstijgt (Ri).

Zelfs voor beoefenaars met een hoge graad blijft het onderhouden van kihon waza essentieel. Het biedt de kans om technieken te verfijnen, subtiele nuances te ontdekken en een beginnersmentaliteit (shoshin) te behouden. Daarnaast fungeert het als ankerpunt, waardoor de beoefening authentiek en gegrond blijft. Het regelmatig terugkeren naar de basis helpt niet alleen om fysieke fouten te corrigeren, maar ook om de mentale focus en discipline te versterken. Voor gevorderden speelt kihon waza ook een belangrijke rol in het over-

brengen van kennis naar anderen. Het correct demonstreren en uitleggen van basistechnieken inspireert lagere graden en versterkt het inzicht van de gevorderde zelf.

Na jarenlange beoefening evolueert kihon waza in de manier waarop het wordt ervaren en uitgevoerd. Beginners benaderen de technieken vaak letterlijk en met veel fysieke inspanning. Naarmate ervaring groeit, worden bewegingen eenvoudiger, eleganter en meer afgestemd op de intentie van de partner. De basistechnieken blijven een constante, maar de interpretatie ervan wordt unieker, afhankelijk van de persoonlijkheid, lichaamsbouw en ervaring van de beoefenaar.

Het vierkant, driehoek en cirkel

In Aikido wordt vaak verwezen naar de geometrische vormen vierkant, driehoek en cirkel om de ontwikkeling en essentie van kihon waza te beschrijven. Elke vorm heeft een unieke betekenis en weerspiegelt een specifieke fase of kwaliteit in de beoefening:

1. Vierkant (Stabiliteit en Structuur)

- Het vierkant symboliseert de beginfase waarin stabiliteit en structuur centraal staan.
- Bewegingen zijn rechtlijnig, hoeken zijn duidelijk, en technieken worden uitgevoerd met een sterke nadruk op balans en controle.
- In deze fase wordt kihon waza geleerd door herhaling en aandacht voor de vorm, zonder veel ruimte voor improvisatie.
- Het vierkant legt de basis waarop verdere ontwikkeling kan plaatsvinden.



2. Driehoek (Dynamiek en Richting)

- De driehoek vertegenwoordigt beweging, richting en strategie.
- Hier leer je hoe je kracht kunt sturen door een sterke uitgangspositie te combineren met dynamiek en precisie.
- De punt van de driehoek symboliseert focus en intentie, terwijl de basis stabiliteit blijft bieden.
- Deze vorm wordt zichtbaar in technieken waarbij je een aanval ontwijkt, een hoek creëert, en jezelf in een strategische positie plaatst.
- Je hebt gedegen kennis van de techniek waardoor je de aanvalskracht van de partner goed weet te sturen

3. Cirkel (Flow en Harmonie)

- De cirkel staat voor continuïteit, flow en verbinding met je partner.
- In deze fase overstijgt je lineaire en hoekige bewegingen en ontwikkel je vloeiende, harmonieuze technieken.
- De cirkel symboliseert de oneindige energie (ki) die door Aikido stroomt, en het vermogen om kracht van de tegenstander om te buigen zonder tegenstand.
- Het is de ultieme uitdrukking van Aikido, waar technieken moeiteloos en natuurlijk aanvoelen.

Evolutie van Kihon Waza door de Vormen

De overgang van vierkant naar driehoek en uiteindelijk naar cirkel weerspiegelt de groei van een aikidoka. In het begin zijn de bewegingen stijf en gestructureerd (vierkant), daarna worden ze strategischer en dynamischer (driehoek), en uiteindelijk vloeiend en intuïtief (cirkel). Dit proces is geen lineaire reis; zelfs ervaren beoefenaars keren terug naar het vierkant en de driehoek om de basisprincipes te versterken en te verfijnen.

Conclusie

Kihon waza is de kern van Aikido en blijft een blijvende bron van leren en verfijning. De symboliek van vierkant, driehoek en cirkel geeft inzicht in de verschillende fases en kwaliteiten die een aikidoka ontwikkelt. Door kihon waza te blijven oefenen, kunnen beoefenaars deze vormen doorgronden en uiteindelijk harmonie, flow en een diepe verbinding bereiken met zichzelf, hun partner en de principes van Aikido. Zo blijft de basis tijdloos en eindeloos rijk aan mogelijkheden.



Arjan de Vries
Ima Juku leraar en oprichter
5de dan Aikido