



## Visie op aikido-examens

Ik krijg regelmatig vragen over de examens, de voorbereiding erop en verwachtingen die mensen hierover hebben. Daarom licht ik graag mijn visie op leren en ontwikkelen in het aikido en de rol van de examens<sup>1</sup> daarin toe.

Aikido is een niet-competitieve budo-discipline (met uitzondering van Tomiki Aikido), waarin met name de eigen ambitie, motivatie, mentaliteit, inzet, houding en het vermogen tot zelfreflectie en zelfdiscipline bepalend zijn voor de mate van groei en ontwikkeling van jezelf en/in jouw aikido. In mijn beeld van leren en ontwikkelen is het stellen van doelen (zowel voor de korte als de lange termijn) en het aanbrengen van focus op die doelen – dus het expliciet maken van je leerbehoefte – essentieel om daadwerkelijk te groeien.

Een aantal jaren geleden zijn we opnieuw begonnen met de jaarlijkse examenronde. In de praktijk bleek namelijk het merendeel van de beoefenaars van het aikido bij Sponaar zichzelf geen doelen te stellen en zichzelf niet uit te dagen. Dit resulteerde in een zeer vlakke leercurve en daarmee in stagnatie van de ontwikkeling van zowel individuen als de groep. Ook speelde mee dat mensen aikido beoefen(d)en om verschillende redenen (zoals een avondje lekker sporten, mentale groei, spiritualiteit, ontdekken van de martiale kunst, etc.) en groei door middel het stellen van doelen niet per definitie vanzelfsprekend was.

Een hele legitieme vraag is wat de rol van graduatie met examens in deze context is.

Het systeem van het behalen van graden – zowel *kyu* als *dan* – met behulp van examens kan een middel zijn om richting en focus aan te brengen. Dat gaat gedeeltelijk over de technische bekwaamheid (zie de tekst in de syllabus van de TAE, zie [www.sponaar.nl](http://www.sponaar.nl)). Het is goed te merken dat de voorbereiding van de examens binnen de hele groep een bepaalde energie loskomt, waardoor er ook samen wordt geleerd. Soms is dat met mensen van lagere/hogere graden, vaak ook met mensen die zich min of meer op hetzelfde (technische) niveau van aikido bevinden. Ik heb het expres niet over 'het' middel. Het is niet verplicht om voor een hogere graad te gaan. Het kan goed zijn dat een aikido-beoefenaar zichzelf voldoende uitdaagt zonder graduatie en examen. En dat is prima. Wel goed om dan te bespreken wat je wilt ontwikkelen en wat je daarvoor nodig hebt. Dan kunnen de leraren daar wellicht mee helpen.



Een graad in het aikido is wat mij betreft een afspiegeling van een moment in de ontwikkeling; een mijlpaal in de investering (tijd, energie, inspanning, focus, zie ook hierboven) die iemand gedurende langere tijd heeft gedaan om zichzelf in het aikido te ontwikkelen. Dat wordt bijvoorbeeld uitgedrukt in het aantal trainingsuren dat iemand moet hebben geïnvesteerd om voor de volgende graad in aanmerking te komen.

---

<sup>1</sup> In aikido wordt voor de kyu-graden en voor de 1<sup>e</sup> t/m 4<sup>e</sup> dangraad examen gedaan.



Eenzijds gaat het dus om de vaardigheid, waarbij de complexiteit toeneemt van eenvoudige technische uitvoering naar o.a. eigen houding, gronding, verbinding met de ander, mentale ontwikkeling zoals omgaan met spanning en druk, etc. Anderzijds gaat het om de inspanning daar te komen. Dat betekent dat er een expliciete afweging wordt gemaakt om daadwerkelijk voor het examen te gaan. Wat gechargeerd gesteld komt dat op het volgende neer: de leerling geeft aan dat die voor de eerstvolgende graad wil gaan, de leraar bepaalt wanneer het moment er is om het examen te doen. Een graduatie is voor mij dus geen vanzelfsprekendheid en geen vink in de aikidopas. De behaalde graad staat ergens voor.



Het is (bijvoorbeeld in Japan) niet altijd gangbaar om examen te doen voor een volgende graad. Het komt bijvoorbeeld voor dat iemand langere tijd de intrinsieke motivatie moet laten zien en momenten van tegenslag door bijvoorbeeld fysieke beperkingen, afnemende motivatie of vertwijfeling moet zien te overwinnen, waarna een graad al dan niet wordt toegekend. Toch zie ik voor ons een aantal voordelen om dat wel zo te doen:

- Het examenprogramma (syllabus van TAE) helpt in het aanbrenge van richting, structuur en focus bij het leren en ontwikkelen van individuen en de groep, evenals aan *keiko* (soms *kihon*, soms vrijere vormen, maar er zit een herkenbare lijn in);
- Toename van groepsgewijs leren, niet alleen (voor) jezelf, maar ook met en voor elkaar;
- Het examen zelf biedt de mogelijkheid te laten zien wat je kunt in zowel technische, fysieke als mentale zin.

Dit laatste aspect, de mentale stabiliteit onder druk, is belangrijk in het aikido. Tijdens *keiko* proberen we, bijvoorbeeld met spelvormen, de onderzoeken hoe we ons houden in een situatie waarin druk en daarmee stress toenemen. Meer dan eens blijkt de technische of mentale stabiliteit minder groot dan gedacht, wat helpt om verder te groeien. De setting van een examen is voor mensen vaak spannend; er zijn verwachtingen (van de persoon zelf, van de *sensei*, van anderen), vaak zijn er andere aikidoka en toeschouwers aanwezig. Allemaal factoren die maken dat een examen een situatie is, waarin de druk en spanning meer dan in een gemiddelde *keiko* aanwezig zijn en waarin je letterlijk wordt getest hoe je daarmee omgaat.

Kortom, het behalen van een graad of het doen van een examen is wat mij betreft geen doel op zich is. Mijn oproep is dan ook om dat niet op die manier te banaderen, maar om na te denken over wat je wilt in en met het aikido en om aan deze gewenste groei vorm te geven. De structuur van de graden met de daaraan gekoppelde eisen en een examen kunnen je daarbij helpen, niet meer en niet minder.

Paul Lipman  
Takemusu Aikido Den Haag  
Sponaar Dojo