

**HET
AIKIDOE-BOEK**

AL

KYU

**LEUK VOOR
IEDEREEN**

WWW.AIKIDO.SCHOOL

Uitgave
Aikido School Ando

Uitgave
2^e Druk

Concept en design
Edo Slui

Illustraties
Ferdy Remijn | ferdyremijn.nl

ISBN
978-606-93531-4-1

Met dank aan:
Wim en Anne Slui, Elan Geelen, Annemiek Engelen

Uitgeverij
Brave New Books

Copyrights © 2014 Under license of Creative Commons



 **creative
commons**



WOORDJE VAN DE SENSEI

Beste Aikidoka,

Ik ben Edo Slui en heb een inspirerend Doe-boekje voor aikidoka's gemaakt, speciaal voor jou dus! Het 'Ando-doe boek'. Het zat al lang in mijn hoofd maar nu is het er eindelijk. Je hebt het nu in je handen! Naast mijn '*Aikido Spreekwoordenboek*' en '*Ik Marga*' is het een mooie aanvulling voor op je aikido-boekenplank. Net als jij ben ik op jonge leeftijd samen met m'n zus Anne aikido gaan beoefenen. Als jonge aikidoka's van 12 jaar en 10 jaar, hadden we nooit gedacht dat we ooit de jongste shodanners van Nederland zouden worden. Dat we vier jaar later, als directe leerling van Christian Tissier shihan, voor de groep zouden staan om les te geven in onze eigen dojo. Wij noemden de dojo 'Ando' naar de eerste letters van onze naam. Ando betekent in het Japans 'vredelievende weg'.

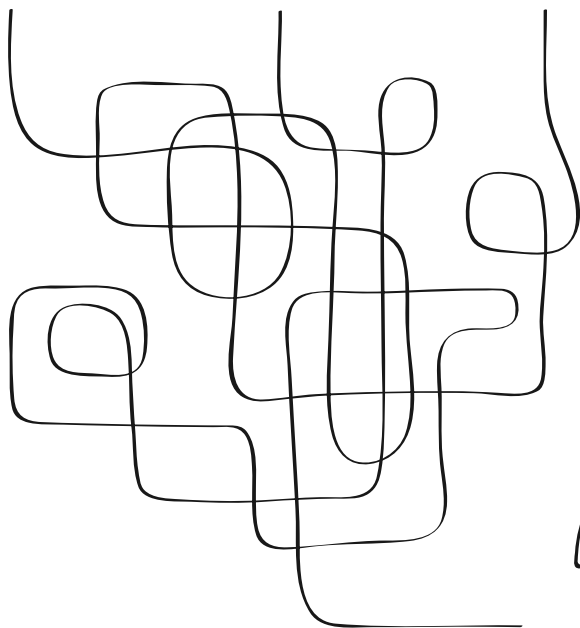
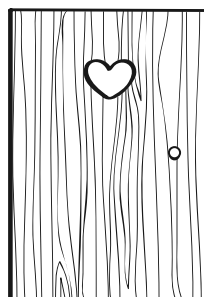
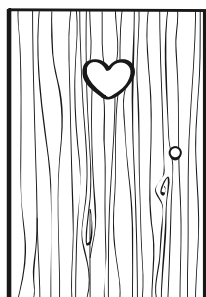
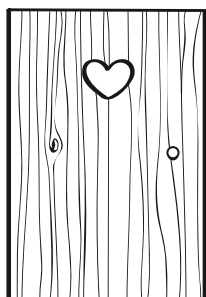
Dit alles kon natuurlijk niet zonder de steun van onze ouders, Wim en Marga Slui. Zij hebben ons geholpen om te bereiken wat we zelf wilden.

Gepassioneerd en gefascineerd door aikido is onze moeder helaas op 14 april 2012 overleden. Maar haar gedachtegoed leeft voort in de organisatie. We geven nu les in vier dojo's in Eindhoven. Grootmeesters vanuit de hele wereld komen jaarlijks naar ons toe om hun aikido met iedereen te delen. Nu zijn we beiden 4de dan. Onze hoofd sensei is Yoshimitsu Yamada shihan. Hij is nog één van de laatste leerlingen die van de grondlegger van Aikido Morihei Ueshiba als Uchi Deshi aikido heeft geleerd.

Vind je het leuk om op de hoogte te blijven van wat we doen, of wil je een keer kennis maken met ons? Kijk dan eens op onze website www.aikido.school of voor leuke filmpjes op youtube.com/user/andoaikido of onze Facebook pagina.

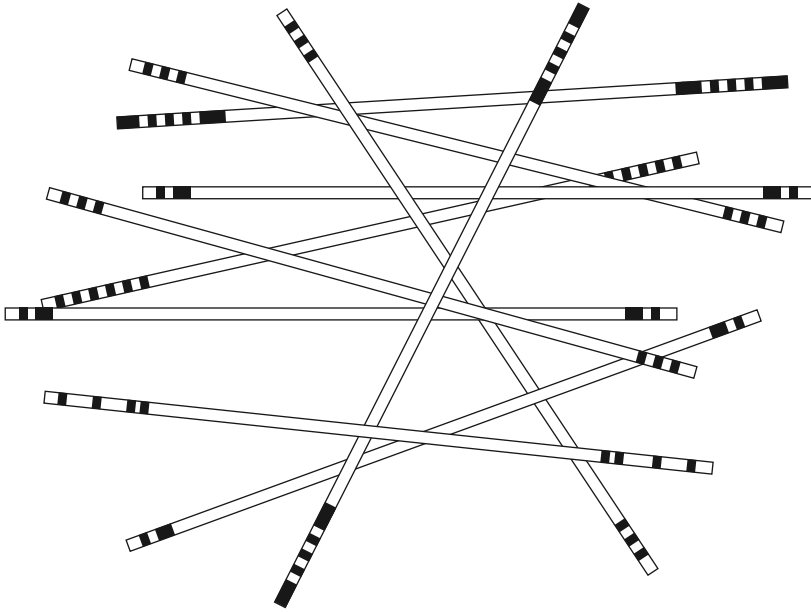
JUISTE KLEEDKAMER

► Welke deur moet Esmée nemen om naar de dames kleedkamer te gaan?



MIKA—JO

► Wesley heeft een aantal Jo's laten vallen, weet jij wiens Jo onderop ligt? Omcirkel deze.



Persia
Melody
Lars

Jordy
Kay

Dit spel kun je ook met echte Jo's doen in de dojo!
Natuurlijk wel je naam op je Jo zetten.

Antw: Persia

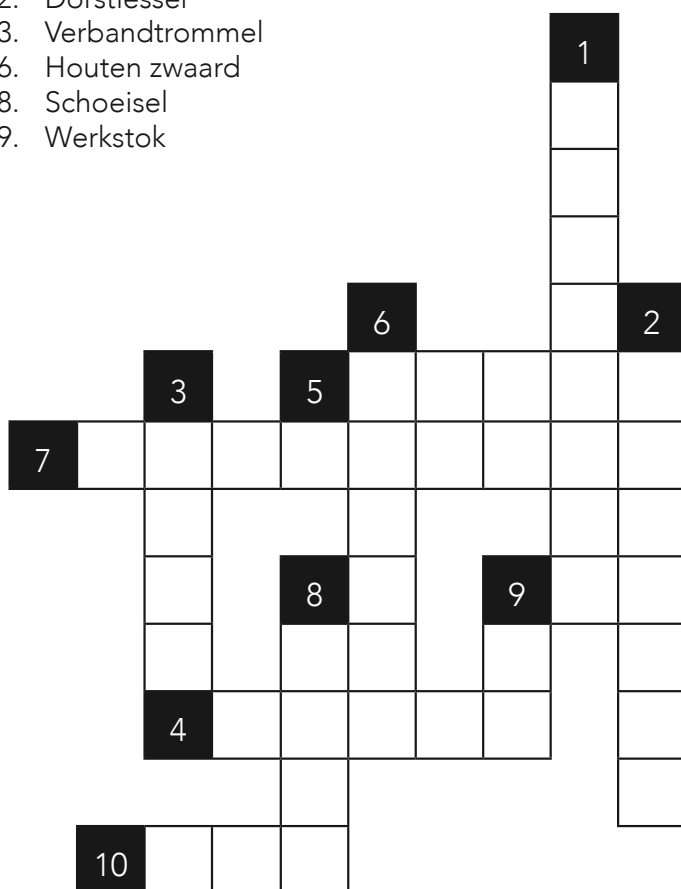
IK GA NAAR STAGE EN NEEM MEE

HORIZONTAAL

4. Houten mes
5. Lunch
7. Japanse kleding
10. Riem

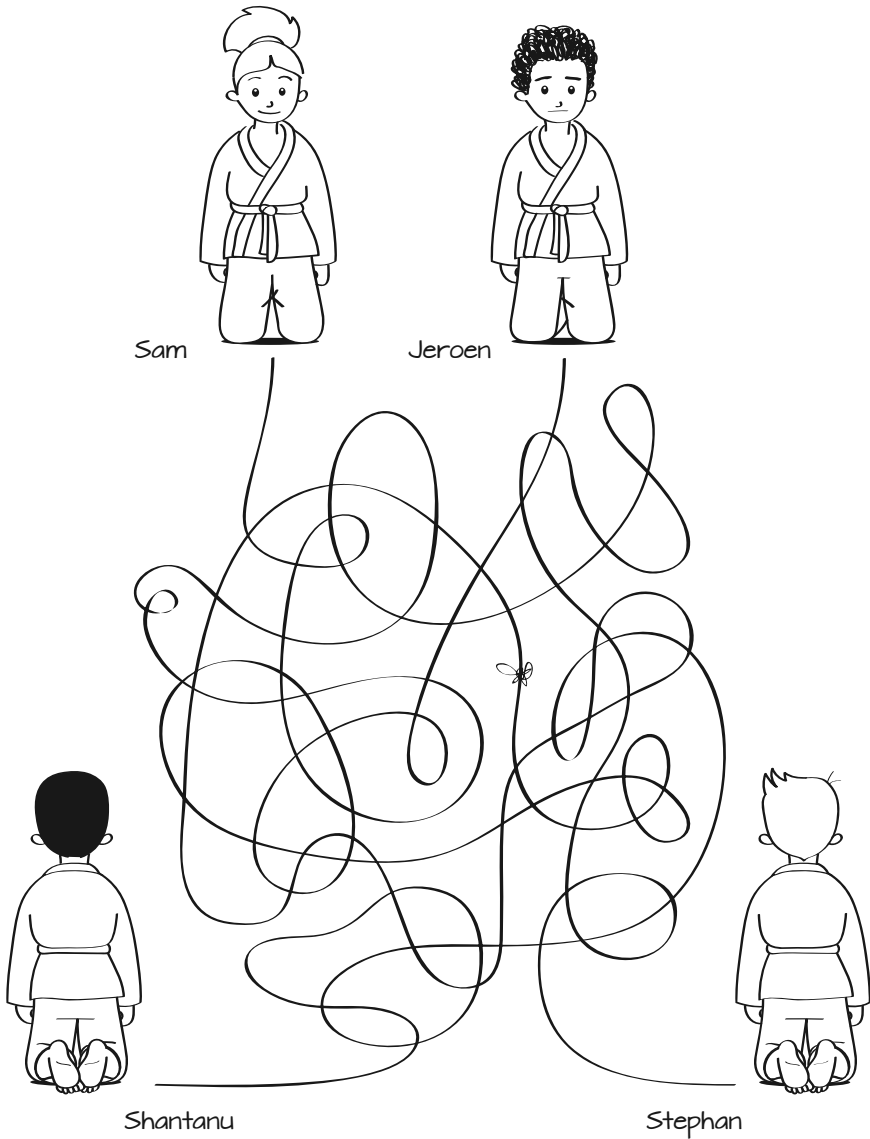
VERTICAAL

1. Stageboekje
2. Dorstlesser
3. Verbandtrommel
6. Houten zwaard
8. Schoeisel
9. Werkstok



OBI KNOOPIE

► Weet jij wiens Obi in de knoop zit? Volg de lijn en kom erachter!



WOORDZOEKER

m	g	s	a	m	u	r	a	i	c	e	y
e	n	k	e	i	g	o	g	i	u	d	a
a	b	t	r	y	a	i	k	i	d	o	m
h	o	a	d	w	t	a	n	t	o	p	a
j	k	t	o	k	d	o	p	a	a	l	d
o	k	a	j	a	e	o	n	a	n	j	a
f	e	m	o	m	d	r	j	z	n	u	z
d	n	i	l	i	o	g	i	o	e	d	u
e	z	t	h	z	s	n	u	k	b	o	o
s	r	o	m	a	h	q	k	a	f	q	r
h	b	r	b	w	u	s	e	n	s	e	i
i	t	i	m	i	y	a	m	o	t	o	p

► Hoe scherp zie jij door de letters de woorden nog?!
 Streep de woorden door die je al hebt gehad.

Yamada
 Dojo
 Jo
 Bokken
 Dojo
 Tori

Obi
 Kamiza
 Doshu
 Uke
 Anne
 Tatami

Ando
 Tanto
 Anne
 Tatami
 Keigogi
 Samurai

Sensei
 Judo
 Miyamoto
 Edo
 Deshi
 Aikido

ZWERFAFVAL RONDOM DE DOJO



Omcirkel het zwerfafval om de dojo, kijk op het lijstje of je alles hebt en verbind de tijd hoelang dit afval blijft rond-zwerven voordat het is vergaan.

- Sigaret 1.
- Bananenschil 2.
- Cola blikje 3.
- Flesje frisdrank 4.
- Plastic tas 5.
- Kauwgum 6.
- Glazen fles 7.

- a. miljoen jaar
- b. 5-10 jaar
- c. 20-25 jaar
- d. 10-25 jaar
- e. 1-5 jaar
- f. 4-6 weken
- g. 1,5 - 50 jaar

Antw: 1e 2f 3g 4b 5d 6c 7a

RANKING THE SENPAI

Hoe goed kennen jullie elkaar? Met het senpai-spel leer je jezelf en de ander beter kennen. Schrijf bij elke vraag op het kaartje wie jij denkt die bovenaan hoort te staan. Als iedereen dat heeft gedaan, bespreek je omstebeurt wie bovenaan staat.

- ★ wie is de langzaamste in de kleedkamer?
- ★ wie laat zijn pak het langst in zijn tas zitten?
- ★ wie kan zeker niet eten met stokjes?
- ★ wie kan het snelst zijn band om doen?
- ★ wie op de mat peutert het meest in zijn/haar neus?
- ★ wie laat de meeste scheten tijdens de training?
- ★ wie kan het beste uitleg geven?
- ★ wie helpt er het meest mee matten te leggen?
- ★ wie wordt er het meeste naar voren gehaald?
- ★ wie doet er het beste zijn best tijdens de training?
- ★ wie is te gezellig op de mat?
- ★ wie doucht zich na het trainen?
- ★ wie zou op de mat kunnen slapen?
- ★ wie snurkt er het hardst?



★

SENPAI RANKING

★

NO.1

.....

NO.2

.....

NO.3

.....

NO.4

.....

NO.5

.....

NO.6

.....

NO.7

.....

NO.8

.....

★

SENPAI RANKING

★

NO.1

.....

NO.2

.....

NO.3

.....

NO.4

.....

NO.5

.....

NO.6

.....

NO.7

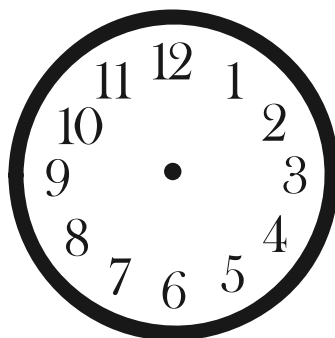
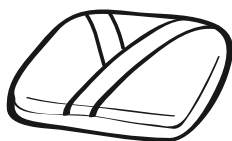
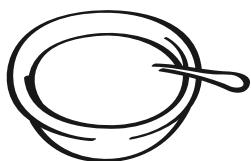
.....

NO.8

.....

Kopieer deze pagina of teken zelf kaartjes.

OP TIJD VOOR DE TRAINING



► Hoe laat zet jij de wekker?

Bij Ando is een stage gepland die wordt gegeven door Yamada sensei. De training begint om 10uur in de ochtend op de lokatie in Eindhoven.

Houdt rekening met wat je van te voren allemaal moet doen, zoals aankleden, douchen, ontbijten, hond uitlaten, tas inpakken, omkleden, paspoort in leveren etc.

Teken je antwoord in de bovenstaande klok.

AIKIDO SPREEKWOORDEN



► Welke betekenis hoort bij welk spreekwoord?

- a Iets van buiten kennen, door en door kennen
- b Het een kan niet zonder het ander
- c Dat weet niemand
- d Naar mate je ouder wordt, word je wijzer
- e Duidelijk vertellen hoe de situatie in elkaar steekt
- f Iets verdoezelen
- g Het helemaal mis hebben
- h Ongeordend zijn en zaken door elkaar heen halen
- i In de war zijn
- j Datgene doen waar iemand tegenop ziet

1b, 2j, 3f, 4a, 5h, 6g, 7d, 8i, 9e, 10c

LESJE NEDERLANDS

► Sensei helpt Dagmar met een les Nederlands. Kun jij zien wat er goed en fout is? Zet een krul bij het juiste antwoord.

abonnement	abbonnement
bonzai	bonsai
cappucino	cappuccino
daarentegen	daarintegen
eigenlijk	eigelijk
fastfood	fast food
gefondued	gefonduud
hartstikke	hardstikke
immitatie	imitatie
joghurt	yoghurt
kangoeroe	kangaroo
lik-me-vestje	likmevestje
manderijn	mandarijn
naapen	na-apen
onmiddelijk	onmiddellijk
parallellogram	parallelogram
quartz	kwarts
reglement	reglement
schaatsster	schaatster
T-shirt	t-shirt
uittentreure	uittentreuren
van te voren	van tevoren
wezenlijk	wezelijk
x-benen	X-benen
yahtzee	yathzee
zowieso	sowieso



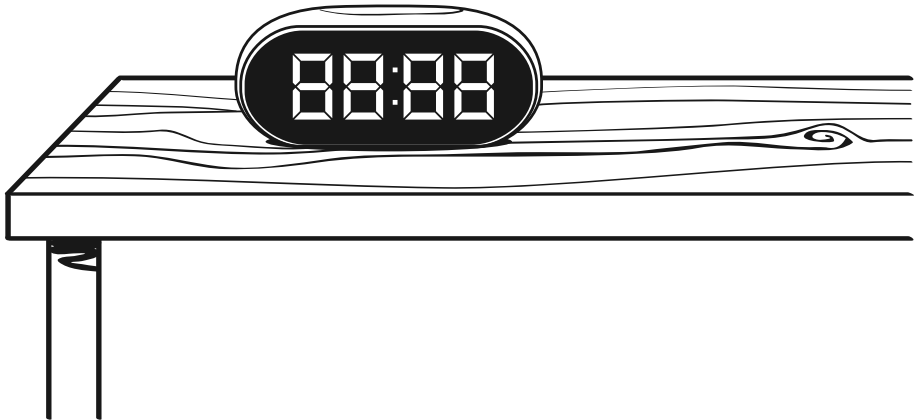
Antw: Goed L,R,R,L,L,L,R,L,R,R,L,R,R,L,R,R,L,R,L,R,L,R,L,R,L,R

OP TIJD VERTREKKEN



De twee zusjes kleden zich in 10 minuten om. Ze helpen mee met het leggen van de tatami. Hiermee zijn ze 15 minuten bezig. De autorit van thuis naar de dojo duurt 13 minuten.

► Hoe laat moeten Phoebe en Philaar vertrekken om op tijd te zijn voor hun training. Kleur de wekker in op de juiste tijd.



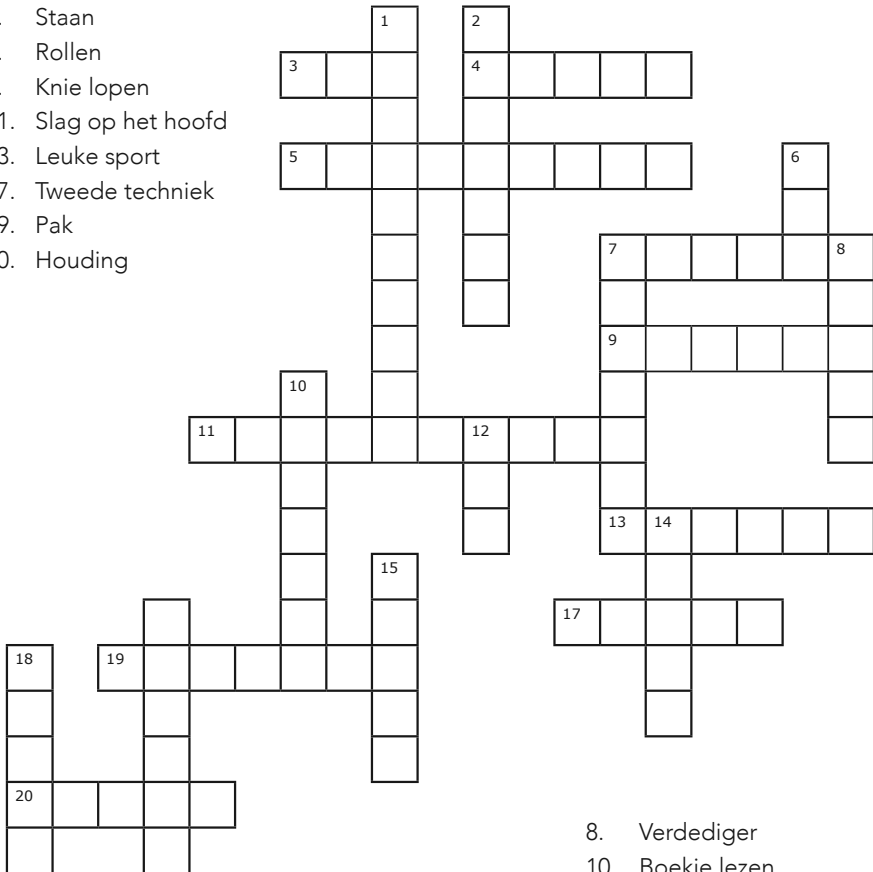
Antw.: achttien uur twee en twintig moeten zij vertrekken.

KRUISWOORDPUZZEL

► Weet jij ze allemaal in te vullen? Je mag het internet of de Aikidomap gebruiken.

HORIZONTAAL

3. Aanvaller
4. Voorlangs
5. Staan
7. Rollen
9. Knie lopen
11. Slag op het hoofd
13. Leuke sport
17. Tweede techniek
19. Pak
20. Houding



VERTICAAL

1. Hemel aarde techniek
2. Voornaam grondlegger
6. Band
7. Achternaam grondlegger
8. Verdediger
10. Boekje lezen
12. Achterlangs
14. Eerste techniek
15. Zitten
16. Draai
18. Heup draai

KAARTJE NAAR SENSEI

► Kun jij als senpai onderstaande kladversie verbeteren voordat de tekst op de kaart wordt geschreven en verstuurd?



Hallo Sensei,

Afgelopen week ben wij naar een stage geweest in barcelona. Het was er 24 graden, een heerlijke tempiratuur. De stage van Michelle Feilen sensei was erg leersaam. Helaas gaad de teit zo snel als het leuk is. Het training was erg vermoeient. We hebben veel Kokyu nagee's geoefend en Yonkyo gedaan. Ik heb een aantal blauwen plekken en spierpijn. De aikidokas die ik hier heb onthoet zijn erch vriendelijk. Ik heb veel geleert en we hebben heerlijk gee-ten.

Hopenlijk tot snel op de mat. Kan niet wagten om te laten zien wat ik alemaal heb geleert.

Groentjes!!



Antw: er zitten twintig fouten in