

## Pensum og hjelpearke – 1. kyu Romerike aikidoklubb – Aikido San Gen Dojo

1. kyu er å regne som en generalprøve til shodan. Det kreves en sikker og klar gjennomføring av teknikkene. I tillegg skal utøveren ha et stort repertoar og beherske ukerollen.

### Pensum:

#### Våpenøvelser

- 22-kataen (jo)
- 31- kataen (jo)

- NB! 1. kyu inkl. alle teknikker fra 6. til 2. kyu.

#### Tachi waza

Ikkyo	ushiro eridori jodan tsuki		Shiho nage	munadori jodan tsuki ushiro eridori ushiro katatedori kubi shime
Nikyo	chudan tsuki jodan tsuki			
Sankyo	chudan tsuki jodan tsuki ushiro katatedori kubi shime		Juji garami nage - katate ryotedori	
Gokyo	shomen uchi		Jiyuwaza	shomen uchi yokomen uchi
Kote gaeshi	chudan tsuki ushiro eridori			

#### Suwari waza

Gokyo	shomen uchi
Kote gaeshi	yokomen uchi

#### Hanmi handachi waza

Ikkyo	shomen uchi
Nikyo	gyaku hanmi katatedori shomen uchi
Gokyo	shomen uchi

## Pensum og hjelpearke – 1. kyu

### Romerike aikidoklubb – Aikido San Gen Dojo

Nye angrep til 1. kyu:

- Munadori:** Grep i drakten i brysthøyde  
**Ushiro eridori:** Angrep bakfra med grep i jakkekragen  
**Ushiro katatedori kubi shime:** Angrep bakfra: kveling kombinert med grep

Ordliste:

<b>Shodan</b>	1. dan
<b>Nidan</b>	2. dan
<b>Sandan</b>	3. dan
<b>Yodan</b>	4. Dan
<b>Yudansha</b>	Dangradert
<b>Mudansha</b>	Kyugradert
<b>Osae waza</b>	Låseteknikker
<b>Tantodori</b>	Forsvar mot kniv
<b>Jodori</b>	Forsvar mot jo
<b>Tachidori</b>	Forsvar mot sverd
<b>Taijutsu</b>	Teknikker uten våpen

Aikidoteknikkene kan ordnes i 6 grupper -

#### De seks pillarene i aikido:

- Shiho nage (*Fire retningers kast*)
- Irimi nage (*"Inngangskast"*)
- Kaiten (*"Åpne og snu"-bevegelser*)
- Kokyu ho (*"Pustekraft"-teknikker*)
- Osae waza (*Låseteknikker*)
- Ushiro waza (*Teknikker mot angrep bakfra*)

**Ueshibas regler for aikidotrening** (i bearbejdet utgave):

1. Aikidoteknikkene kan ødelegge liv, elevene må derfor følge lærerens instruksjoner og ikke konkurrere om hvem som er den sterkeste.
2. I aikido lærer man å håndtere flere motstandere. Eleven må være årvåken og oppmerksom – i alle retninger.
3. Treningen skal alltid utøves i en behagelig og gledesfylt atmosfære.
4. Instruktøren lærer bare bort et begrenset aspekt av aikido. Kun gjennom iherdig trening kan eleven gjøre kunsten levende. Ikke jag etter alle teknikkene samtidig, fordyp deg i én og én teknikk og gjør dem til dine egne.
5. Treningen skal starte med oppvarming, fortrinnsvis med grunnteknikker som for eksempel *tai no tenkan* og *kokyu ho*. Lytt til kroppen og ikke press den (eller partneren) unødige hardt. Husk at treningen skal være gledesfylt. (Ueshiba foreslår 10 minutters oppvarming som beskyttelse mot skader).
6. Meningen med aikido er å trene både kropp og sinn slik at også personligheten styrkes. Vær bevisst når du lærer bort teknikker, husk at de kan misbrukes av voldsutøvere.