

Pensum og hjelpearke – 3. kyu

Romerike aikidoklubb – Aikido San Gen Dojo

Etter bestått 3. kyu får eleven rett til å bære hakama, et tegn på at man regnes for å være en avansert utøver. Teknikkrepertoaret skal nå være kraftig utvidet og utøvelsen er forventet å ligge på et høyere nivå enn tidligere. Man skal også beherske ukerollen godt, noe som bl.a. gjenspeiles i fallteknikken.

- NB! 3. kyu inkl. alle teknikker fra 6. til 4. kyu.

Våpenøvelser

- 20 jo suburi

<grunnøvelser med stav>

Tachi waza

Ikkyo	katate ryotedori ryotedori yokomen uchi ushiro ryotedori	Shiho nage	ryotedori ushiro ryotedori
		Irimi nage	ushiro ryotedori yokomen uchi
Nikyo	katate ryotedori shomen uchi yokomen uchi ushiro ryotedori	Uchi kaiten nage	gyaku hanmi katatedori
		Soto kaiten nage	gyaku hanmi katatedori
Sankyo	shomen uchi yokomen uchi	Ude kime nage	katate ryotedori ushiro ryotedori
Yonkyo	shomen uchi yokomen uchi	Kokyu ho	katate ryotedori
		Koshi nage	gyaku hanmi katatedori
Kote gaeshi	katate ryotedori yokomen uchi ushiro ryotedori	Kokyu nage	ryotedori

Suwari waza

Ikkyo	ai hanmi katatedori shomen uchi
Irimi nage	ai hanmi katatedori (omote, ura) shomen uchi (kun ura)

Pensum og hjelpearke – 3. kyu

Romerike aikidoklubb – Aikido San Gen Dojo

Hanmi handachi waza

<sittende tori forsvarer seg mot stående uke>

Shiho nage gyaku hanmi katatedori

Irimi nage shomen uchi

Uchi kaiten nage gyaku hanmi katatedori

Nytt til denne graderingen er bl.a.:

Yonkyo:



Fjerde grepsteknikk, med press på underarmens smertepunkter.

Kokyu ho:



Inngang/posisjon og balansebryting

Kaiten nage:



”Rotasjonskast”

Uchi: på innsiden / Soto: på utsiden

Koshi nage:



Hoftekast

Ushiro waza: Forsvar mot angrep bakfra.

Viktig å lære:

Fallteknikk
Sette på seg og brette hakama

(Tegninger lånt av **Oscar Ratti**)
Romerike aikidoklubb
mars 2012