

Pensum og hjelpearke – 4. kyu

Romerike aikidoklubb – Aikido San Gen Dojo

Viktige begreper og momenter

- Rei ho, Ma-ai og Zanshin < hilsing, riktig avstand, oppmerksonhet >
- Vis hensyn til partner
- Gjør vekselvis omote og ura <foran og bak >

Taisabaki

- Ikkyo undo (happo) <øvelse i 8 retninger >
- Shikko (kaiten, irimi tenkan) <knegang; vendinger >

Våpenøvelser

- 7 bokken suburi <grunnøvelser med sverd >

- NB! 4. kyu inkl. alle teknikker til 6. og 5. kyu.

Tachi waza

<Stående teknikk>

Ikkyo	gyaku hanmi katatedori katadori
Nikkyo	gyaku hanmi katatedori ai hanmi katatedori
Sankyo	ushiro ryotedori ai hanmi katatedori
Kote gaeshi	ai hanmi katatedori (omote, ura) gyaku hanmi katatedori (kun ura) shomen uchi (kun ura)
Shiho nage	yokomen uchi
Irimi nage	gyaku hanmi katatedori (kun ura)
Tenchi nage	ryotedori
Ude kime nage	ai hanmi katatedori yokomen uchi
Kokyu nage	katate ryotedori

Suwari waza

<Sittende teknikk>

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

Pensum og hjelpearke – 4. kyu
Romerike aikidoklubb – Aikido San Gen Dojo

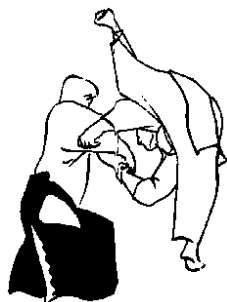
Angrep

Ai hanmi	grunnposisjon; høyre mot høyre el. venstre mot venstre
Gyaku Hanmi	grunnposisjon; høyre mot venstre el venstre mot høyre
Katatedori	grep om håndledd
Ryotedori	grep om begge håndledd
Katate ryotedori	grep med begge hender om ett håndledd
Katadori	grep i skulder
Shomen uchi	loddrett slag mot hodet
Yokomen uchi	slag mot siden av hodet
Ushiro ryotedori	angrep bakfra, grep om begge håndledd

Nytt til denne graderingen er bl.a.:



Katate ryotedori



Kote gaeshi:

Kast m/vridning av
håndledd



Ude kime nage



Sankyo:

Håndleddslås –
Tredje låseteknikk



Flere kokyu nager