

## Pensum og hjelpearke – 5. kyu

### Romerike aikidoklubb – Aikido San Gen Dojo

Teknikkene til 5. kyu er stort sett de samme som til 6. kyu. Forskjellen er i hovedsak at man har flere angrepsformer, samt at utførelsen nå skal være bedre.

#### Pensum til 5. kyu:

- Tobikoshi ukemi <"judofall">
- Ikkyo undo (shiho) <øvelse i 4 retninger>
- Shikko (mae, ushiro, kaiten) <knegang; forover, bakover, vending>
- Inkl. 6. kyu

<b>Tachi waza</b>	<stående teknikker>
Ikkyo	ai hanmi katatedori, shomen uchi
Nikyo	katadori
Shiho nage	ai hanmi katatedori, gyaku hanmi katatedori
Irimi nage	ai hanmi katatedori, shomen uchi (kun ura = bak)
Tenchi nage	gyaku hanmi katatedori
Kokyu nage	gyaku hanmi katatedori
<b>Suwari waza</b>	<sittende teknikker>
Kokyu ho	ryotedori

#### Nye angrep til 5. kyu:

Shomen uchi            loddrett slag mot hodet

Katadori              grep i skulderen.



## Pensum og hjelpearke – 5. kyu

### Romerike aikidoklubb – Aikido San Gen Dojo

#### Nye teknikker til 5. kyu:



**Nikyo** – Andre grepsteknikk, håndleddsvidring



**Irimi nage** – Inngangskast  
Ura (= bak)



**Tenchi nage** – Himmel- og jordkast

**Kokyu nage** – ”Pustekast” <her finnes utallige varianter, dere skal kunne minst 3 på gradering:>

1. Den med utgangspunkt i Tai no tenkan ho (den første dere lærte)
2. Den der dere lager en ”port” som dere snur gjennom
3. ”Padleteknikken”

**Ikkyo undo shiho giri** = Ikkyo undo i fire retninger.

**Tall** – De japanske tallene fra 1 til 10:

<b>1</b> Ichi	<b>6</b> Roku
<b>2</b> Ni	<b>7</b> Shichi (el. nana)
<b>3</b> San	<b>8</b> Hachi
<b>4</b> Shi (el. yon)	<b>9</b> Ku
<b>5</b> Go	<b>10</b> Ju



Korrekt sittestilling

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