

Pensum og hjelpearke – 6. kyu

Romerike aikidoklubb – Aikido San Gen Dojo

6. kyu er den første graden man tar i aikido. Det er en introduksjonsgrad som omfatter noen av de mest grunnleggende aikidoteknikkene. Kravene til 6. kyu er i hovedsak at man har oppfattet og lært bevegelsene teknikkene består av, samt at man har lært grunnprinsippene innen fallteknikk. Etter 6. kyu skal man være i stand til å trene aikido i dojoer rundt omkring i verden.

Viktige begreper

- Omote < foran>
- Ura < bak>

Pensum:

- Ukemi (mae, ushiro) <rulle; forover og bakover>
- Ikkyo undo (mae, ushiro) <øvelse i 2 retninger, forover og bakover>
- Shikko (mae) <knegang; forover>
- Taisabaki (tenkan, irimi tenkan, kaiten) <3 typer skritt/vendinger>

Tachi waza

<Stående teknikk>

- | | |
|------------------|---------------------------------|
| Ikkyo | ai hanmi katatedori |
| Irimi nage | ai hanmi katatedori (kun omote) |
| Shiho nage | ai hanmi katatedori |
| Tai no tenkan ho | gyaku hanmi katatedori |

Suwari waza

<Sittende teknikk>

- | | | |
|----------|-----------|--------------------------------------|
| Kokyu ho | ryotedori | <Øvelse, med grep om begge håndledd> |
|----------|-----------|--------------------------------------|

Hilsing f r og etter trening:

- | | |
|----------------------------------|---|
| Shomen ni rei | ”Hilsen til shomen” (NB! Sies bare av instruktøren) |
| Onegai shimasu | ”V r så snill” (et signal om at man er åpen for   lære) <F r trening> |
| Domo origato gozaimashita | ”Tusen takk for det vi har gjort sammen” <Etter trening> |

Viktig   huske ellers:

- Ta hensyn til partneren!
- Hygiene
 - Ha ren drakt!
 - Vask alltid hendene, og gjerne også føttene, f r trening.
 - Negler skal være rene og kortklipte.

Pensum og hjelpearke – 6. kyu

Romerike aikidoklubb – Aikido San Gen Dojo

Angrep og posisjoner til 6. kyu:

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



Ai hanmi katatedori
Grep om håndledd

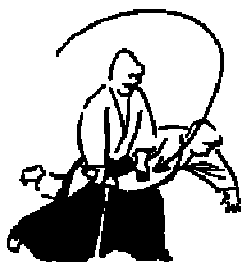


Gyaku hanmi katatedori
Grep om håndledd



Ryotedori
Grep om begge håndledd.

Teknikker og øvelser til 6. kyu:



Ikkyo –
Første grepsteknikk i aikido:
armlås.



Shiho nage –
«Fire hjørners kast»



Irimi nage –
Inngangskast
("entringskast").

Tai no tenkan ho – Tenkanøvelse med partner.

Ikkyo undo – Ikkyo-øvelse/mottaksøvelse (til 6. kyu i 2 retninger; forover og bakover).

Kaiten – Vending, rotasjon (av kroppen).

Tenkan – Kroppsvending på fremre fot, bakover.

Irimi tenkan – Skritt + tenkan