

Pensum ved Dan-graderinger – Aikikan Norge



Viktige begreper og momenter

- Rei ho, Ma-ai og Zanshin
- Vis hensyn til partner
- Gjør vekselvis omote og ura
- Hver grad inkluderer alle foregående grader

| <u>1. DAN (Shodan)</u> | |
|-------------------------------|--|
| 1. Bokken awase (1-7) | |
| 2. Jo awase (1-8) | |
| Suvari Waza | |
| <u>Angrep</u> | <u>Teknikk</u> |
| Shomenuchi | Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Kotegaeshi, Iriminage, |
| Tsuki | Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Kotegaeshi, Iriminage |
| Hanmi handachi Waza | |
| <u>Angrep</u> | <u>Teknikk</u> |
| Shomenuchi | Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Kotegaeshi, Iriminage |
| Gyakuhanmi katatedori | Shihonage, Kaitennage (uchi, soto) |
| Tachi Waza | |
| <u>Angrep</u> | <u>Teknikk</u> |
| Ryotedori | Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Kotegaeshi, Iriminage, Shihonage, Kokyonage |
| Katadori-menuchi | Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Kotegaeshi, Iriminage, Kokyonage |
| Chudan-tsuki | Sankyo, Yonkyo, Iriminage |

Pensum ved Dan-graderinger – Aikikan Norge



| <u>1. DAN (Shodan)</u> | |
|--|---|
| Ushiro Waza | |
| Ryotedori | Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Shihonage, Jujigarame, Koshinage |
| Katate-kubijime | Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Iriminage, Jujigarame, Koshinage |
| Henka Oyou Waza | |
| <u>Angrep</u> | <u>Teknikk</u> |
| Ryotedori | Suwariwaza-kokyoho (3 forskjellige varianter) |
| Renzokuwaza: | |
| (Overgang fra en teknikk til en annen) | |
| Shomenuchi-ikkyo Kokyonage | |
| Shomenuchi-ikkyo Kotegaeshi | |
| Shomenuchi-ikkyo Iriminage | |
| Shomenuchi-ikkyo Shihonage | |
| Jiyuwaza: | |
| (Valgfri teknikk fra forhåndsavtalt angrep) | |
| <u>Angrep</u> | <u>Teknikk</u> |
| Katatedori, Ryotedori, Katateryotedori, Shomenuchi, Yokomenuchi, Tsuki, Ushirowaza | Forskjellige teknikker fra alle formene vises i bevegelse uten OSAI |