

Pensum ved kyu-graderinger – Romerike aikidoklubb



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**

1. kyu er den siste elevgraden (minst 8 mnd, eller 60 økter etter 2. kyu). Dette er å regne som en generalprøve for 1. dan. Her legges det vekt på en sikker og klar gjennomføring av teknikkene. I tillegg skal man ha et stort repertoar og vise at man behersker uke-rollen. [Våpendelen](#) omfatter nå alle grunnformer med bokken og jo, samt 13-, 22- og 31-kata med jo.

1. KYU	
22 no jo (hidari, migi)	
31 no jo (hidari, migi)	
Inkl. 2. kyu	
Tachi Waza	
<u>Teknikk</u>	<u>Angrep</u>
Ikkkyo	ushiro eridori, jodan tsuki
Nikyo	jodan tsuki, chudan tsuki
Sankyo	jodan tsuki, chudan tsuki, ushiro katatedori kubijime
Gokyo	shomen uchi
Kote gaeshi	chudan tsuki, ushiro eridori
Shiho nage	muna dori, jodan tsuki, ushiro eri dori, ushiro katatedori kubijime
Juji garami nage	katate ryotedori
Jiyuwaza	shomen uchi, yokomen uchi

Pensum ved kyu-graderinger – Romerike aikidoklubb



1. KYU	
Hanmi Handachi Waza	
<u>Teknikk</u>	<u>Angrep</u>
Ikkyo	shomen uchi
Nikkyo	katate dori, shomen uchi
Gokyo	shomen uchi
Suwari Waza	
<u>Teknikk</u>	<u>Angrep</u>
Gokyo	shomen uchi
Kote gaeshi	yokomen uchi