

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>2. DAN (Nidan)</u>	
1. Kummijo (1-7)	
2. Kummitachi (1-5)	
3. Ki-musubi-no-tachi	
Inkl. shodan	
Tanto dori	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Shomenuchi	Iriminage, Gokyo, Kotegaeshi
Yokomenuchi	Shihonage, Sankyo, Gokyo
Tsuki (chudan)	Kokyoho, Kotegaeshi, Nikyo
Katadori-tsuki	En teknikk fra hver
Ushiro-Eridori	form
Suwari Waza	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Yokomenuchi	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Kotegaeshi, Iriminage
Katatedori	Ikkyo, Nikko, Sankyo, Yonkyo, Kotegaeshi, Iriminage
Hanmi handachi Waza	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Katadori	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Iriminage
Ushiro-ryokatadori	Kokyonage, Sankyo, Kotegaeshi, Ikkyo

Pensum ved Dan-graderinger – Aikikan Norge



<u>2. DAN (Nidan)</u>	
Tachi Waza	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Katateriyotedori	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Kotegaeshi, Iriminage, Shihonage
Katateriyotedori	Kokyonage (2 varianter)
Yokomenuchi	Koshinage (3 varianter)
Yokomenuchi	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Kaitennage
Jodan-tsuki	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Kotegaeshi, Shihonage, Kaitennage, Kaitenosae, Udegarami
Ushiro Waza	
Ryohijidori	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Kotegaeshi, Aikiotoshi
Ryohijidori	Kokyonage (3 varianter)
Ryotedori	Jiyuwaza
Henka Oyou Waza	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Katateriyotedori	Kokyoho (3 varianter)
Munadori (med vridning i grepet)	Ikkyo
Munadori (med vridning i grepet)	Iriminage (2 varianter)
Kaeshi waza: (Motteknikk/kontring)	
Shomenuchi	Kotegaeshi, Ikkyo, Nikyo (2 varianter)
Futaridori: (Utføre teknikk på 2 personer som griper/holder)	
Shihonage, Kokyonage (2 varianter)	

Pensum ved Dan-graderinger – Aikikan Norge



<u>2. DAN (Nidan)</u>	
Ninin gake:	
(Forsvar mot 2 personer)	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Fritt angrep	Jiyu waza (fri teknikk)