

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**

Til 2. kyu (minst 7 mnd., eller 50 økter etter 3. kyu) utvides det tekniske repertoaret både i volum og med nye angrep. Det skal også vises flere sverdformer, samt en kata med jo.

<u>2. KYU</u>	
Bokken uchikomi (hanmi, zengo, shiho, happo)	
Bokken uchikomi tsuki (hanmi, zengo, shiho, happo)	
Bokken uchikomi fumikomi tsuki (hanmi, zengo, shiho, happo)	
13 no jo (hidari, migi)	
Inkl. 3. kyu	
Tachi Waza	
<u>Teknikk</u>	<u>Angrep</u>
Ikkyo	kata dori menuchi, ushiro ryo katadori
Nikkyo	kata dori menuchi, ushiro ryo katadori
Sankyo	katatedori, katadori. katadori menuchi, ushiro ryo katadori
Gokyo	yokomen uchi
Kote gaeshi	ryotedori, katadori men uchi
Shiho nage	katadori men uchi, shomen uchi
Irimi nage	katate ryotedori, ryotedori, chudan tsuki, katadori menuchi
Soto kaiten nage	shomen uchi
Uchi kaiten nage	shomen uchi

Pensum ved kyu-graderinger – Romerike aikidoklubb



2. KYU	
Hiji kime osai	jodan tsuki
Sumi otoshi	katate dori
Aiki otoshi	ushiro ryo kata dori
Koshi nage	ai hamni katate dori, ushiro ryote dori
Juji garami nage	ushiro ryotedori
Sokumen irimi nage	ushiro ryo katadori
Kokyo nage	katadori menuchi
Hanmi Handachi Waza	
<u>Teknikk</u>	<u>Angrep</u>
Shiho nage	ryote dori
Soto kaiten nage	katate dori
Kote gaeshi	shomen uchi
Suwari Waza	
<u>Teknikk</u>	<u>Angrep</u>
Gokyo	yokomen uchi
Kote gaeshi	katatedori
Irimi nage	katatedori, yokomen uchi