

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>3. DAN (Sandan)</u>	
1. Inkl. SHODAN, NIDAN	
2. Kummitachi Henka (Ken-no-ri)	
3. Kummijo (1-10)	
Tanto dori	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Shomenuchi	Gokyo, Nikyo, Iriminage
Yokomenuchi	Kotegaeshi, Shihonage, Gokyo
Tsuki (chudan)	Ikkyo, Iriminage, Hijikimeosae
Katadori-tsuki Ushiro-Eridori	2 teknikker fra hver form
Tachidori	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Shomenuchi	3 forskjellige teknikker fra hver form
Yokomenuchi	
Tsuki (chudan)	
Jodori	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Shomenuchi	3 forskjellige teknikker fra hver form
Tsuki (chudan)	
Jowaza	
5 forskjellige teknikker	

Pensum ved Dan-graderinger – Aikikan Norge



<u>3. DAN (Sandan)</u>	
Suwari Waza	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Munadori	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Iriminage
Shomenuchi	Jiyuwaza
Yokomenuchi	Jiyuwaza
Hanmi handachi Waza	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Katategyotodori	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Iriminage, Kotegaeshi
Shomenuchi	Jiyuwaza
Yokomenuchi	Jiyuwaza
Tachi Waza	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Ryotodori	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo
Ryotodori	Kokyonage (5 varianter)
Jodan-tsuki	Jiyuwaza
Chudan-tsuki	Jiyuwaza
Ushiro Waza	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Kakae	Ikkyo, Aikiotoshi, Kokyonage (2 varianter)
Hagaijime	Iriminage
Henka Oyou Waza	
<u>Renzokuwaza:</u>	
Shomenuchi-Ikkyo-Kotegaeshi	
Shomenuchi-Ikkyo-Kokyonage (2 varianter)	
Shomenuchi-Nikyo(ura)-Kokyonage (2 varianter)	
Shomenuchi-Nikyo(ura)-Kotegaeshi	
Shomenuchi-Nikyo(ura)-Koshinage	
Shomenuchi-Sankyo(ura)-Kokyonage (2 varianter)	
Shomenuchi-Sankyo(ura)-Kotegaeshi	
Shomenuchi-Sankyo(ura)-Shihonage	

Pensum ved Dan-graderinger – Aikikan Norge



<u>3. DAN (Sandan)</u>	
Kaeshi waza:	
(Motteknikk/kontring)	
Shomenuchi	Iriminage, Shihonage, Sankyo (ura) (2 varianter av hver teknikk)
Futaridori:	
(Utføre teknikk på 2 personer som griper/holder)	
Ikkyo, Nikyo, Yonkyo, Kokyonage (2 varianter)	
Sannin gake:	
(Forsvar mot 3 personer)	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Fritt angrep	Jiyu waza (fri teknikk)