

# 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

<b><u>4. DAN (Yondan)</u></b>	
1. Inkl. SHODAN, NIDAN, SANDAN	
2. Kummitachi-Henkawaza (Tai-no-ri)	
3. Ken-tai-jo (1-7 med variasjoner)	
4. Hovedvekten legges på JIYU-WAZA	
<b>Sannin dori:</b>	
(Utføre teknikk på 3 personer som griper/holder)	
2 varianter	
<b>Yonnin gake:</b>	
(Forsvar mot 4 personer)	
<b><u>Angrep</u></b>	<b><u>Teknikk</u></b>
Fritt angrep	Jiyu waza (fri teknikk)