

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**

4. kyu er den tredje graden man tar i aikido (minst 3 mnd eller 40 økter etter 5. kyu). Her blir man introdusert for nye angrepsformer, flere nye teknikker i tillegg til øvelser med bokken (japansk tresverd).

4. KYU	
Ikkyo undo (happo)	
Shikko (kaiten, irimi tenkan)	
7 bokken suburi	
inkl. 5. kyu	
Tachi Waza	
<u>Teknikk</u>	<u>Angrep</u>
Ikkyo	katatedori, katadori,
Nikkyo	katatedori, ai hanmi katatedori
Sankyo	ushiro ryotedori, ai hanmi katatedori
Kote gaeshi	ai hanmi katatedori, katatedori (ura), shomen uchi (ura)
Shiho nage	yokomen uchi
Irimi nage	katatedori (ura)
Tenchi nage	ryotedori (omote, ura)
Ude kime nage	ai hanmi katatedori, yokomen uchi
Kokyo nage	Katate ryotedori
Suwari Waza	
<u>Teknikk</u>	<u>Angrep</u>
Ikkyo	ai hanmi katatedori, shomen uchi
Irimi nage	ai hanmi katatedori (omote, ura), shomen uchi (ura)