

# 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>1. DAN (Shodan)</u></b>	
1. <a href="#">Jo Kihon</a> (høyre og venstre side)	
2. Bokken awase (1-7)	
3. Jo awase (1-8)	
<b>Suvari Waza</b>	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Shomenuchi	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Kotegaeshi, Iriminage,
Tsuki	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Kotegaeshi, Iriminage
<b>Hanmi handachi Waza</b>	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Shomenuchi	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Kotegaeshi, Iriminage
Gyakuhanmi katatedori	Shihonage, Kaitennage (uchi, soto)
<b>Tachi Waza</b>	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Ryotedori	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Kotegaeshi, Iriminage, Shihonage, Kokyonage
Katadori-menuchi	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Kotegaeshi, Iriminage, Kokyonage
Chudan-tsuki	Sankyo, Yonkyo, Iriminage

# Pensum ved Dan-graderinger – Aikikan Norge



<b><u>1. DAN (Shodan)</u></b>	
<b>Ushiro Waza</b>	
Ryotedori	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Shihonage, Jujigarama, Koshinage
Katate-kubijime	Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Iriminage, Jujigarama, Koshinage
<b>Henka Oyou Waza</b>	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Ryotedori	Suwariwaza-kokyoho (3 forskjellige varianter)
<b>Renzokuwaza:</b>	
(Overgang fra en teknikk til en annen)	
Shomenuchi-ikkyo Kokyonage	
Shomenuchi-ikkyo Kotegaeshi	
Shomenuchi-ikkyo Iriminage	
Shomenuchi-ikkyo Shihonage	
<b>Jiyuwaza:</b>	
(Valgfri teknikk fra forhåndsavtalt angrep)	
<u>Angrep</u>	<u>Teknikk</u>
Katatedori, Ryotedori, Katateryotedori, Shomenuchi, Yokomenuchi, Tsuki, Ushirowaza	Forskjellige teknikker fra alle formene vises i bevegelse uten OSAI