

Pensum ved kyu-graderinger – Romerike aikidoklubb



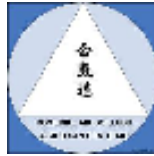
Viktige begreper og momenter

- **Rei ho, Ma-ai og Zanshin**
- **Vis hensyn til partner**
- **Gjør vekselvis omote og ura**
- **Hver grad inkluderer alle foregående grader**

3. kyu (minst 6. mnd etter 4. kyu) er på en måte en milepæl mht. fallteknikk og repertoar. Her skal man vise at man har forstått grunnprinsippene som uke. I tillegg blir man introdusert for et nytt våpen, jo (stav) og skal kunne de [20 grunnøvelsene](#). Her får man også utvidet pensum med hanmi handachi waza (man gjør teknikker fra sittende posisjon mot stående angriper).

3. KYU	
20 jo suburi (hidari, migi)	
Inkl. 4. Kyu	
Tachi Waza	
<u>Teknikk</u>	<u>Angrep</u>
Ikkyo	katate ryotedori, ryotedori, yokomen uchi, ushiro ryotedori
Nikkyo	katate ryotedori, shomen uchi, yokomen uchi, ushiro ryotedori
Sankyo	shomen uchi, yokomen uchi,
Yonkyo	shomen uchi, yokomen uchi,
Kote gaeshi	ushiro ryotedori katate ryotedori, yokomen uchi,
Shiho nage	ryotedori, ushiro ryotedori
Irimi nage	ushiro ryotedori, yokomen uchi
Uchi kaiten nage	katatedori
Soto kaiten nage	katatedori

Pensum ved kyu-graderinger – Romerike aikidoklubb



3. KYU	
Ude kime nage	katate ryote dori, ushiro ryote dori
Kokyo ho	katate ryotedori
Koshi nage	katatedori
Kokyo nage	ryotedori
Hanmi handachi Waza	
<u>Teknikk</u>	<u>Angrep</u>
Shiho nage	katatedori
Irimi nage	shomen uchi
Uchi kaiten nage	katatedori
Suwari Waza	
<u>Teknikk</u>	<u>Angrep</u>
Ikkyo	katatedori, katadori
Nikkyo	katadori, shomen uchi
Kote gaeshi	shomen uchi