

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**

Til 5. kyu (minst 2 mnd. etter 6. kyu) viser man stort sett de samme teknikkene som til 6. kyu, men med flere angrepsformer. Det forventes også at man har hatt en utvikling mht. utførelsen av teknikkene. Man skal her vise en bedre forståelse for hvordan teknikkene fungerer enn ved forrige gradering.

<u>5. KYU</u>	
Tobikoshi ukemi	
Ikkyo undo (shiho)	
Shikko (mae, ushiro)	
inkl. 6. kyu	
Tachi Waza	
<u>Teknikk</u>	<u>Angrep</u>
Ikkyo	ai hanmi katatedori shomen uchi
Nikkyo	katadori (omote, ura)
Irimi nage	ai hanmi katatedori (omote, ura), shomen uchi (ura)
Shiho nage	ai hanmi katatedori katatedori
Tenchi nage	katatedori
Kokyo nage	gyaku hanmi katatedori
Suwari Waza	
<u>Teknikk</u>	<u>Angrep</u>
Kokyo ho	ryotedori