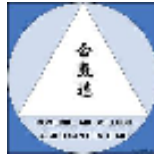


# Pensum ved kyu-graderinger – Romerike aikidoklubb



## 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**
- 

6. kyu er den første grad man tar i aikido. Den er ment som en introduksjonsgrad og favner derfor de mest essensielle teknikkene i aikido. Kravene som stilles til 6. kyu går i hovedsak på at man har oppfattet og lært bevegelsene som teknikkene består av, samt har lært grunnprinsippene rundt fallteknikk. Etter 6. kyu skal man kunne være i stand til å trene aikido i dojoer rundt om i verden.

<b>6. KYU</b>	
Ukemi (mae, ushiro)	
Ikkyo undo (mae, ushiro)	
Shikko (mae)	
Taisabaki (kaiten, tenkan, irimi tenkan)	
<b>Tachi Waza</b>	
<u>Teknikk</u>	<u>Angrep</u>
Ikkyo (omote, ura)	ai hanmi katatedori
Irimi nage (omote)	ai hanmi katatedori
Shiho nage (omote, ura)	ai hanmi katatedori
Tai no tenkan ho	katatedori
<b>Suwari Waza</b>	
<u>Teknikk</u>	<u>Angrep</u>
Kokyo ho	ryotedori