

## ROMERIKE AIKIDOKLUBB - pensum for juniorgruppa

### 12. kyu – Rød beltestripe

1. Ukemi (ushiro)
2. Taisabaki (kaiten)
3. Ikkyo undo (mae)

#### **Tachi waza**

- Ai hanmi katatedori – Ikkyo (ura)
- Ryotedori – Tenchi nage

#### **Suwari waza**

- Ryotedori – Kokyo ho

### 11. kyu – Gul beltestripe

1. Ukemi (mae, ushiro)
2. Taisabaki (tenkan)
3. Ikkyo undo (mae, ushiro)
4. Shikko (mae)
5. 12. kyu-pensum

#### **Tachi waza**

- Ai hanmi katatedori – Ikkyo (omote, ura)
- Gyaku hanmi katatedori – Tai no tenkan ho, Kokyo nage og Kaiten nage

#### **Suwari waza**

- Ryotedori – Kokyo ho

### 10. kyu – Oransje beltestripe

1. Tobikoshi ukemi
2. Taisabaki (irimi tenkan)
3. Ikkyo undo (shiho)
4. Shikko (mae, ushiro)
5. 12.-11. kyu-pensum

#### **Tachi waza**

- Ai hanmi katatedori – Kote gaeshi og Irimi nage
- Katadori – Nikyo (omote)
- Ryotedori - Kokyo nage

#### **Suwari waza**

- Ryotedori – Kokyo ho og Irimi nage

### 9. kyu – Grønn beltestripe

1. Shikko (mae, ushiro, kaiten)
2. God kjennskap til budoetikette
3. 12.-10. kyu-pensum

#### **Tachi waza**

- Katadori – Ikkyo (omote, ura)
- Gyaku hanmi katatedori – Nikyo (omote)
- Ryotedori - Kokyo nage (3 var.)
- Katate ryotedori - Kokyo nage (3 var.)

#### **Ushiro waza**

- Ryotedori – Kokyo nage

#### **Suwari waza**

- Ryotedori – Kokyo ho
- Shomen uchi – Ikkyo

### 8. kyu – Blå beltestripe

1. Eleven bør ha fylt 11 år
2. Ikkyo undo (happo)
3. 12.-9. kyu-pensum

#### **Tachi waza**

- Shomen uchi - Irimi nage
- Ai hanmi katatedori - Yonkyo
- Katate ryotedori - Kokyo ho

#### **Ushiro waza**

- Ryotedori – Ikkyo (omote) og Kokyo nage

#### **Suwari waza**

- Ryotedori – Kokyo ho
- Shomen uchi – Nikyo (omote)

### 7. kyu – Brun beltestripe

1. Eleven bør ha fylt 12 år
2. Eleven skal forstå grunnbegrepene; Ai hanmi katatedori, Gyaku hanmi katatedori, Katadori, Ryotedori, Katate ryotedori, Ushiro ryotedori og Shomen uchi
3. 12.-8. kyu-pensum

#### **Tachi waza**

- Ai hanmi katatedori – Shiho nage (omote, ura) og Sankyo (omote)
- Gyaku hanmi katatedori – Koshi nage og Yonkyo
- Katadori – Nikyo (omote, ura)

#### **Suwari waza**

- Ryotedori – Kokyo ho
- Katadori – Nikyo (omote, ura)