



ROSKILDE AIKIDO KLUB

GRADUERING TIL 10. KYU (bæltefarve = Gul/Orange)

Fra 11. kyu til 10. kyu: Minimum 6 måneders træning, derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker lavet til tidligere/foregående gradueringer.

Ukemi (faldteknik):

Mae

Forlæns rullefald langt hop (forsøge)

Forlæns rullefald over taske eller lignende (forsøge)

Ushiro

Baglæns rullefald stående (forsøge)

Yoko

Sidefald stående

Waza (teknikker)

Tai no henko

Morote dori

Kokyo ho (forsøge)

Gyaku hanmi katate dori

Dai Ikkyo omote/ura waza (forsøge)

Ryote dori

Tenchi nage (forsøge)

Ai-hanmi katate-dori

Kote gaeshi (Lås på arm, ikke håndled!) (forsøge)

Suwari waza Ryote dori

Kokyo ho

Reigi (etikette) og øvrigt

Kunne navnene på disse teknikker

Shikko baglæns (forsøge)

Kunne skifte mellem højre og venstre hanmi fremad og bagud

Bukke korrekt ved rettelse under træning

Hjælpe hinanden med at sidde pænt på rækken ved start og slut