



ROSKILDE AIKIDO KLUB

GRADUERING TIL 12. KYU (bæltefarve = Hvid/Gul)

Fra ny til 12. kyu: minimum 4 måneders træning

Ukemi (faldteknik):

Mae (Forlæns rullefald (forsøge))

Ushiro (Baglæns rullefald siddende på knæ (forsøge))

Yoko (Sidefald siddende (forsøge))

Waza (teknikker)

Tai no henko (forsøge)

Suwari waza Ryote dori

Kokyo ho (forsøge)

Reigi (etikette) og øvrigt

Bæltebinding (forsøge)

Bukke ved ind- og udgang af dojo

Bukke ved start/slut af time

Klappe korrekt (i takt) ved timestart og slut

Sige onegaeshimasu ved træningens start

Sige Domo arigato gozaimashita ved træningens slut

Lægge tøj pænt i omklædningsrum

Feje dojo inden timestart

Være koncentreret og ikke drille/forstyrre andre

Stå i hanmi