



ROSKILDE AIKIDO KLUB

GRADUERING TIL 2. DAN

Fra 1. dan til 2. dan: Minimum 24 måneders træning, derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker lavet til tidligere/foregående gradueringer.

Tai-jutsu

Tai no henko

Kihon og ki no nagare (kort og lang form)

Kokyu ho

Morote dori (chudan, gedan, jodan)

Katate dori

Dai Ikkyo + ki no nagare

Dai Nikyo + ki no nagare

Irimi nage (gedan, chudan, jodan)

Mune dori

Juji garami

Ryote dori

Kokyo ho + ki no nagare (jutai + ryutai)

Tenchi nage + ki no nagare (jutai + ryutai)

Suwari waza Shomen uchi

Dai Ikkyo – Yonkyo omote/ura waza

Yokomen uchi

Kote gaeshi + ki no nagare

Irimi nage + ki no nagare

Shiho nage + ki no nagare

Ushiro Eri dori

Kokyo ho

Dai Ikkyo omote waza

Jiyu waza (basis angreb & teknikker med 1 modstander) suwari-waza/tachi-waza:

Osae waza

Dai Ikkyo

Dai Nikyo

Dai Sankyo

Dai Yonkyo

Dai Gokyo

Dai Rokkyo

Nage waza

Shiho nage

Irimi nage

Kote gaeshi

Tenchi nage

Kaiten nage

Koshi nage

Juji garami

Kokyu nage

Morote dori ki no nagare

Ryokata dori ki no nagare

Ryote dori ki no nagare

Tanken dori (Tanto)

2 forsvar mod Tsuki

2 forsvar mod Shomen uchi

Yokomen uchi Gokyo

Suwari waza

Kokyo ho

Buki waza:

Bokken:

Suburi:

1 – 7

Migi awaze

Hidari awaze

Go no awaze

Shichi no awaze

Jo:

31 Kata

13 Kata