



ROSKILDE AIKIDO KLUB

GRADUERING TIL 6. KYU

Fra ny til 6. kyu: Minimum 4 måneders træning (30 timer)

Ukemi (faldteknik):

Mae ukemi (forlæns rullefald)
Ushiro ukemi (baglæns rullefald)
Yoko ukemi (sidelæns fald)
Shikko (forlæns og baglæns)

Tai-jutsu

Tai no henko

Kihon (kihon: basis)

Morote-dori (morote dori: greb med to hænder på én arm)

Kokyu-ho

Kata-dori (kata dori: greb i skulderen med én hånd)

Dai Ikkyo omote waza (omote: foran)
Dai Nikyo ura waza (ura: bagom/drejende)

Ai-hanmi Katate-dori (Kosa dori) (ai-hanmi: kryds over, fx.: højre hånd holder højre håndled)

Dai Ikkyo omote og ura waza
Kote gaeshi

Gyaku-hanmi Katate-dori (gyaku-hanmi: lige over, fx: højre hånd holder venstre håndled) (katate dori: greb med én hånd på håndledet)

Shiho nage omote og ura waza

Ryote-dori (ryote-dori: greb på begge håndled)

Tenchi nage

Suwaru waza Ryote-dori (suwari waza: siddende teknik) (ryote-dori: greb på begge håndled)

Kokyu ho