



ROSKILDE AIKIDO KLUB

GRADUERING TIL 7. KYU (bæltefarve = Grøn)

Fra 8. kyu til 7. kyu: Minimum 12 måneders træning, derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker lavet til tidligere/foregående gradueringer.

Ukemi (faldteknik):

Tobu ukemi (højt fald, laves under teknikker)

Waza (teknikker)

Tai no henko

Shomen uchi

Dai Sankyo omote/ura waza (forsøge)

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

Ryote dori

Tenchi nage kihon og ki no nagare

Gyaku hanmi katate dori

Kaiten nage uchi mawari (forsøge)

Suwari waza Ryote dori

Kokyo ho

Reigi (etikette) og øvrigt

Introducere atemi, forstå at det ikke er et slag men en distraktion