



ROSKILDE AIKIDO KLUB

GRADUERING TIL 8. KYU (bæltefarve = Orange/Grøn)

Fra 9. kyu til 8. kyu: Minimum 12 måneders træning, derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker lavet til tidligere/foregående gradueringer.

Ukemi (faldteknik):

Forlæns rullefald over forhindring og slå af

Waza (teknikker)

Tai no henko

Gyaku hanmi katate dori

Dai Ikkyo omote/ura waza

Tsuki

Kote gaeshi (Lås på arm, ikke håndled!)

Ryote dori

Tenchi nage kihon

Tenchi nage ki-no-nagare (forsøge)

Suwari waza Ryote dori

Kokyo ho

Reigi (etikette) og øvrigt

Shikko drejende

Vide at man altid står i hanmi når man træner, og kunne skelne mellem Ai-hanmi (kosadori) og Gyaku hanmi