



ROSKILDE AIKIDO KLUB

GRADUERING TIL 9. KYU (bæltefarve = Orange)

Fra 10. kyu til 9. kyu: Minimum 6 måneders træning, derudover skal man kunne vise og redegøre for teknikker lavet til tidligere/foregående gradueringer.

Ukemi (faldteknik):

Mae

Forlæns rullefald langt hop

Forlæns rullefald over taske eller lignende

Forlæns rullefald over forhindring og slå af (forsøge)

Ushiro

Baglæns rullefald stående

Yoko

Sidefald stående

Waza (teknikker)

Tai no henko

Kata dori

Dai Ikkyo omote waza

Shomen uchi

Irimi nage

Ryote dori

Tenchi nage

Ai-hanmi katate-dori

Kote gaeshi (Lås på arm, ikke håndled!)

Suwari waza Ryote dori

Kokyo ho

Reigi (etikette) og øvrigt

Shikko baglæns

Shikko drejende (forsøge)

Kunne skifte mellem højre og venstre hanmi i drejende bevægelse (som i shiho giri)

Kunne navnene på 4 angrebsformer

Kende forskellen på nage (den som udfører teknikken) og uke (den som tager imod)