

KØBENHAVNS AIKIDO KLUB

PENSUM
6. KUY TIL 1. KYU

2016



Kyu pensum for Københavns Aikido Klub

Graduering til 6. kyu

Ukemi (faldteknik):

- ✓ Mae ukemi (forlæns rullefald)
- ✓ Ushiro ukemi (baglæns rullefald)
- ✓ Yoko ukemi (sidefald)

Tai sabaki

Indledende teknikker:

- ✓ Tai no henko
- ✓ Morote dori kokyu ho (morote dori: greb med to hænder på én arm)

Holdegrebsteknikker (osae waza):

- ✓ Kata dori dai ikkyo omote waza (kata dori: greb i skulderen med én hånd, omote: foran)
- ✓ Kata dori dai nikkyo ura waza (ura: bagom/drejende)

Kasteteknikker (nage waza):

- ✓ Katate dori kote gaeshi (ai hanmi) (katate dori: greb med én hånd på håndledet, ai hanmi: greb krydser over, fx højre hånd holder højre håndled)
- ✓ Katate dori irimi-nage (gyaku hanmi) (gyaku hanmi: greb lige over, fx højre hånd holder venstre håndled)

Afsluttende teknik:

- ✓ Suwari waza kokyu ho (suwari waza: siddende teknik)

Våbenteknikker:

- ✓ Ken: Ken kamae, suburi 1
- ✓ Jo: Tsuki kamae, suburi 1

Graduering til 5. kyu

Ukemi:

- ✓ Mae ukemi (forlæns rullefald)
- ✓ Ushiro ukemi (baglæns rullefald)
- ✓ Yoko ukemi (sidefald)

Tai sabaki

Indledende teknikker:

- ✓ Tai no henko
- ✓ Morote dori kokyu ho (morote dori: greb med to hænder på én arm)

Holdegrebsteknikker (osae waza):

- ✓ Ikkyo:
 - Katate dori dai ikkyo omote waza (gyaku hanmi) (katate dori: greb med én hånd på håndledet, gyaku hanmi: greb lige over, omote: foran)
- ✓ Nikkyo:
 - Katate dori dai nikkyo ura waza (ura: bagom/drejende)
 - Katate dori dai nikkyo omote waza

Kasteteknikker (nage waza):

- ✓ Katate dori kote gaeshi (gyaku hanmi)
- ✓ Katate dori irimi-nage (ai hanmi)
- ✓ Ryote dori tenchi nage (ryote dori: greb på hvert håndled)

Afsluttende teknik:

- ✓ Suwari waza kokyu ho

Våbenteknikker:

- ✓ Ken: Ken kamae, suburi 1-3
- ✓ Jo: Tsuki kamae, suburi 1-3

Graduering til 4. kyu

Ukemi:

- ✓ Mae ukemi (forlæns rullefald)
- ✓ Ushiro ukemi (baglæns rullefald)
- ✓ Yoko ukemi (sidefald)

Tai sabaki

Indledende teknikker:

- ✓ Tai no henko
- ✓ Tai no henko ki no nagare (ki no nagare: flydende)
- ✓ Morote dori kokyu ho (morote dori: greb med to hænder på én arm)

Holdegrebsteknikker (osae waza):

- ✓ Ikkyo:
 - Shomen uchi dai ikkyo omote waza (shomen ushi: lige slag med håndkanten mod ansigtet, omote: foran)
 - Shomen uchi dai ikkyo ura waza (ura: bagom/drejende)
- ✓ Nikkyo:
 - Shomen uchi dai nikkyo omote waza
 - Shomen uchi dai nikkyo ura waza

Kasteteknikker (nage waza):

- ✓ Kote gaeshi:
 - Shomen uchi kote gaeshi
 - Tsuki kote gaeshi (tsuki: lige knytnæveslag)
- ✓ Irimi-nage:
 - Shomen uchi irimi-nage
- ✓ Shiho-nage:
 - Katate dori shiho nage omote waza (katate dori: greb med én hånd på håndledet)
 - Katate dori shiho nage ura waza

Afsluttende teknik:

- ✓ Suwari waza kokyu ho (suwari wasa: siddende teknik)

Våbenteknikker:

- ✓ Ken: Ken kamae, suburi 1-5
- ✓ Jo: Tsuki kamae, suburi 1-5
- ✓ Jo: 6 kata

Graduering til 3. Kyu

Ukemi:

- ✓ Mae ukemi
- ✓ Ushiro ukemi
- ✓ Yoko ukemi
- ✓ Tobu ukemi (højt fald)

Indledende teknikker:

- ✓ Tai no henko
- ✓ Tai no henko ki no nagare
- ✓ Morote dori kokyu ho

Holdegrebsteknikker (osae waza):

Yokomen uchi/shomen uchi – suwari waza/tachi waza (siddende/stående). Følgende teknikker skal vises i begge former valgt ud fra disse to angreb:

- ✓ Dai ikkyo omote/ura waza
- ✓ Dai nikyo omote/ura waza
- ✓ Dai sankyo omote/ura waza

Kasteteknikker (nage waza):

Angrebsformen vælges selv for følgende teknikker (kihon):

- ✓ Shiho nage (to angreb i omote og ura)
- ✓ Irimi nage (to angreb)
- ✓ Kote gaeshi (to angreb)
- ✓ Tenchi nage (kun fra ryote-dori)
- ✓ Kaiten nage (uchi)
- ✓ Koshi nage (et angreb)

- ✓ Kokyu nage (5 versioner)

Afsluttende teknik:

- ✓ Suwari waza kokyu-ho

Våbenteknikker (buki waza):

- ✓ Bokken suburi 1-7
- ✓ Jo suburi 1-10
- ✓ 31 jo kata

Graduering til 2. Kyu

Ukemi:

- ✓ Mae ukemi
- ✓ Ushiro ukemi
- ✓ Yoko ukemi
- ✓ Tobu ukemi

Indledende teknikker:

- ✓ Tai no henko
- ✓ Tai no henko ki no nagare (to versioner)
- ✓ Morote dori kokyu ho

Jiyu osae waza (frit valgte låseteknikker):

Følgende teknikker skal vises i suwari-waza/tachi-waza fra forskellige angrebsformer:

- ✓ Dai ikkyo omote/ura waza
- ✓ Dai nikyo omote/ura waza
- ✓ Dai sankyo omote/ura waza
- ✓ Dai yonkyo omote/ura waza

Kasteteknikker (nage waza):

Angrebsformen vælges selv for følgende teknikker:

- ✓ Shiho nage (to angreb i omote og ura)
- ✓ Irimi nage (to angreb; kihon og ki no nagare)
- ✓ Kote gaeshi (to angreb)
- ✓ Tenchi nage (kihon og ki no nagare)
- ✓ Kaiten nage (uchi og soto)
- ✓ Koshi nage (tre angreb)
- ✓ Juji garami (et angreb)

- ✓ Kokyu nage (8 versioner)

Afsluttende teknik:

- ✓ Suwari waza kokyu-ho

Våbenteknikker (buki waza):

- ✓ Bokken suburi 1-7
- ✓ Jo suburi 11-20
- ✓ 31 jo kata

Graduering til 1. Kyu

Ukemi:

- ✓ Mae ukemi
- ✓ Ushiro ukemi
- ✓ Yoko ukemi
- ✓ Tobu ukemi

Indledende teknikker:

- ✓ Tai no henko
- ✓ Tai no henko ki no nagare (to versioner)
- ✓ Morote dori kokyu ho

Jiyu osae waza (frit valgte låseteknikker):

Følgende teknikker skal vises i suwari-waza/tachi-waza fra forskellige angrebsformer:

- ✓ Dai ikkyo omote/ura waza
- ✓ Dai nikyo omote/ura waza
- ✓ Dai sankyo omote/ura waza
- ✓ Dai yonkyo omote/ura waza
- ✓ Dai gokyo ura waza (kun fra shomen/yokomen uchi)

Jiyu nage waza (frit valgte kasteteknikker):

- ✓ Shiho nage (to angreb i omote og ura)
- ✓ Irimi nage (to angreb i kihon og ki no nagare)
- ✓ Kote gaeshi (to angreb)
- ✓ Tenchi nage (kihon og ki no nagare)
- ✓ Kaiten nage (uchi og soto)
- ✓ Koshi nage (fire angreb)
- ✓ Juji garami (tre angreb)

- ✓ Kokyu nage (10 versioner: kihon og ki no nagare)

Afsluttende teknik:

- ✓ Suwari waza kokyu-ho

Våbenteknikker (buki waza):

- ✓ Bokken suburi 1-7
- ✓ Første bokken awase (migi og hidari)
- ✓ Jo suburi 1-20
- ✓ 13 og 31 jo kata