

## Vejledende pensum til Frederiksberg AikiKids

### GRADUERING TIL HVIDT BÆLTE MED GUL STRIBE

Minimum 4 måneders træning

#### **Ukemi** (faldteknik):

Mae (Forlæns rullefald (forsøge))

Ushiro (Baglæns rullefald siddende på knæ (forsøge)) Yoko (Sidefald siddende (forsøge))

#### **Waza** (teknikker)

Tai no henko (forsøge)

#### **Suwari waza Ryote dori**

Kokyo ho (forsøge)

#### **Reigi** (etikette) og øvrigt

Bæltebinding (forsøge)

Bukke ved ind- og udgang af dojo

Bukke ved start/slut af time

Klappe korrekt (i takt) ved timestart og slut

Sige onegaeshimasu ved træningens start

Sige Domo arigato gozaimashita ved træningens slut Lægge tøj pænt i omklædningsrum

Feje dojo inden timestart

Være koncentreret og ikke drille/forstyrre andre

Stå i hanmi

### GRADUERING TIL HVIDT BÆLTE MED ORANGE STRIBE

Minimum 4 måneders træning

#### **Ukemi** (faldteknik): Mae

Ushiro

Yoko

#### **Waza** (teknikker) Tai no henko

#### **Morote dori**

Kokyo ho (forsøge)

#### **Gyaku hanmi katate dori**

Dai Ikkyo omote (forsøge)

## **Suwari waza Ryote dori**

Kokyo ho

### **Reigi** (etikette) og øvrigt

Kunne navnene på disse teknikker (selve teknikken, ikke angrebene) Shikko forlæns (forsøge)

Kende til forskel mellem omote waza og ura waza

Bukke korrekt for træningspartneren ved start og slut

Binde bælte for en anden (forsøge)

## **GRADUERING TIL HVIDT BÆLTE MED GRØN STRIBE**

Minimum 6 måneders træning

### **Ukemi** (faldteknik):

#### **Mae**

Forlæns rullefald langt hop (forsøge)

Forlæns rullefald over taske eller lignende (forsøge) **Ushiro**

Baglæns rullefald stående (forsøge)

#### **Yoko**

Sidefald stående

### **Waza** (teknikker) Tai no henko

#### **Morote dori**

Kokyo ho (forsøge)

#### **Gyaku hanmi katate dori**

Dai Ikkyo omote/ura waza (forsøge)

#### **Ryote dori**

Tenchi nage (forsøge)

#### **Ai-hanmi katate-dori**

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

## **Suwari waza Ryote dori**

Kokyo ho

### **Reigi** (etikette) og øvrigt

Kunne navnene på disse teknikker

Shikko baglæns (forsøge)

Kunne skifte mellem højre og venstre hanmi fremad og bagud Bukke korrekt ved rettelse under træning  
Hjælpe hinanden med at sidde pænt på rækken ved start og slut

## **GRADUERING TIL HVIDT BÆLTE MED LILLA STRIBE**

Minimum 6 måneders træning.

**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

## GRADUERING TIL HVIDT BÆLTE MED BLÅ STRIBE

Minimum 12 måneders træning.

### **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

## GRADUERING TIL HVIDT BÆLTE MED BRUN STRIBE

Minimum 12 måneders træning.

### **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.

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