

Vejledende pensum til Frederiksberg AikiKids

GRADUERING TIL HVIDT BÆLTE MED GUL STRIBE

Minimum 4 måneders træning

Ukemi (faldteknik):

Forlæns rullefald siddende på knæ (forsøge)

Baglæns rullefald siddende på knæ (forsøge)

Waza (teknikker)

Greb: Katate dori (Holde om håndled)

Tai no henko (forsøge)

Suwari waza (Siddende teknik)

Greb: Ryote dori (to hænder på to håndled)

Kokyo ho (forsøge)

Reigi (etikette)

Bæltebinding (forsøge)

GRADUERING TIL HVIDT BÆLTE MED ORANGE STRIBE

Minimum 4 måneders træning

Ukemi (faldteknik):

Forlæns rullefald (forsøge)

Baglæns rullefald siddende (forsøge)

Sidelæns fald, siddende (forsøge)

Waza (teknikker)

Greb: Katate Dori (Holde om håndled)

Tai no henko

Greb: Morote dori (To hænder på et håndled)

Kokyo ho (forsøge)

Greb: Katate dori (Holde om håndled)

Ikkyo

Retning: omote (forsøge)

Suwari waza (Siddende teknik)

Greb: Ryote dori (to hænder på to håndled)

Kokyo ho (forsøge)

Reigi (etikette)

Kunne navnene på disse teknikker

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):

Forlæns rullefald stående (forsøge)

Forlæns rullefald over forhindring (forsøge)

Baglæns rullefald stående (forsøge)

Sidefald stående (forsøge)

Waza (teknikker)**Greb: Katate Dori**

Tai no henko

Greb: Morote dori

Kokyo ho (forsøge)

Greb: Katate dori

Ikkyo

Retning: omote (foran) og ura (bagved) (forsøge)

Greb: Ryote dori

Tenchi nage (forsøge)

Suwari waza (Siddende teknik)

Greb: Ryote dori

Kokyo ho (forsøge)

Reigi (etikette)

Kunne navnene på disse teknikker

Hjælpe hinanden med at sidde pænt på rækken ved start og slut

Sige "Onegaeshimasu"

Sige "Domo Arigato Gozaimashita"

GRADUERING TIL HVIDT BÆLTE MED LILLA STRIBE

Minimum 6 måneders træning.

Ukemi (faldteknik):

Mae (Japansk)

Forlæns rullefald over forhindring

Ushiro (Japansk)

Baglæns rullefald fra stående

Yoko (Japansk)

Sidefald fra stående

Tobu ukemi (højt fald, laves på blød måtte)

Waza (teknikker)

Greb: Katate Dori

Tai no henko

Greb: Morote dori

Kokyo ho (forsøge)

Greb: Katate dori

Ikkyo

Retning: omote og ura (forsøge)

Greb: Ryote dori

Tenchi nage (forsøge)

Greb: Katate-dori

Kote gaeshi (forsøge)

Greb: Katate-dori

Irimi (forsøge)

Suvari waza (Siddende teknik)

Greb: Ryote dori

Kokyo ho (forsøge)

Reigi (etikette)

Shikko forlæns (forsøge) Gang på knæ

Shikko baglæns (forsøge) Gang på knæ

GRADUERING TIL HVIDT BÆLTE MED BLÅ STRIBE

Minimum 12 måneders træning.

Ukemi (faldteknik):

Forlæns rullefald over forhindring og slå af

Tobu ukemi (højt fald, laves på blød måtte)

Waza (teknikker)

Greb: Katate Dori - Ki no nagare (Fra bevægelse)

Tai no henko

Greb: Morote dori - Ki no nagare (Fra bevægelse)

Kokyo ho (forsøge)

Greb: Katate dori - Ki no nagare (Fra bevægelse)

Ikkyo

Retning: omote og ura (forsøge)

Greb: Ryote dori - Ki no nagare (Fra bevægelse)

Tenchi nage (forsøge)

Greb: Katate-dori - Ki no nagare (Fra bevægelse)

Kote gaeshi (forsøge)

Greb: Katate-dori - Ki no nagare (Fra bevægelse)

Irimi (forsøge)

Suwari waza (Siddende teknik)

Greb: Ryote dori

Kokyo ho (forsøge)

Reigi (etikette)

Vide at man altid står i hanmi når man træner.

GRADUERING TIL HVIDT BÆLTE MED BRUN STRIBE

Minimum 12 måneders træning.

Ukemi (faldteknik):

Tobu ukemi (højt fald)

Waza (teknikker)

Greb: Katate Dori - Ki no nagare (Fra bevægelse)

Tai no henko

Greb: Morote dori - Ki no nagare (Fra bevægelse)

Kokyo ho (forsøge)

Greb: Katate dori - Ki no nagare (Fra bevægelse)

Ikkyo

Retning: omote og ura (forsøge)

Greb: Ryote dori - Ki no nagare (Fra bevægelse)
Tenchi nage (forsøge)

Greb: Katate-dori - Ki no nagare (Fra bevægelse)
Kote gaeshi (forsøge)

Greb: Katate-dori - Ki no nagare
Irimi (forsøge)

Greb: Katate-dori - Ki no nagare
Shihonage (forsøge)

Suwari waza (Siddende teknik)

Greb: Ryote dori
Kokyo ho (forsøge)

Reigi (etikette) og øvrigt.

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