



## **Sandan Pensum - Dansk Takemusu Aikido Forbund**

Til eksaminationen kan man blive testet i teknikker som man tidligere er blevet eksamineret i.

### **Tai Jutsu**

**Tai no Henko** + ki no nagare (jutai and ryutai)

### **Kokyu Ho**

3 variationer (chudan – twist nage's arm; jodan – løfte nage's arm; gedan – holde nage's arm nede)  
Ryokata Dori Kokyu Ho

### **Morote Dori**

Irimi Nage (kihon + ki no nagare)  
Koshi Nage (kihon + ki no nagare)

### **Kosa Dori (Ai Hanmi Katate Dori)**

Kote Gaeshi  
Irimi Nage

### **Muna Dori**

Juji Garami

### **Shomen Uchi**

Kote Gaeshi  
Shihonage (omote waza)  
Irimi Nage: kihon + ki no nagare

### **Yokomen Uchi**

Ikkyo + Nikyo (omote + ura waza)  
Kote Gaeshi (ki no nagare)  
Shiho Nage omote waza (ki no nagare)  
Irimi Nage (ki no nagare)

### **Ushiro Ryokata Dori**

Kokyu Ho  
Ikkyo (omote waza)

### **Jiyu Waza**

På dette niveau skal der demonstreres kontrol med en (1) angriber. Her ønsker vi initiativ.

### **Kokyu Nage**

Morote Dori, Ryokata Dori, Ryote Dori: minimum tre teknikker fra hver angrebsform.

**Tanto Dori**

Shomen Uchi, Tsuki: minimum tre teknikker fra hver angrebsform.  
Yokomen Uchi Gokyo

**Bukiwaza****Ken****Happo Giri,**

5 Kumi Tachi + Kimusubi no Tachi

**Jo**

31 Kata Kumi Jo

13 Kata Awase