



## **Yondan 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 og ryutai)

### **Kokyu Ho**

Morote Dori - chudan, gedan, jodan

### **Mune dori**

Ikkyo + ki no nagare (omote og ura waza)

Juji Garami

### **Sode dori**

Ikkyo

Nikyo

### **Yokomen uchi**

Kote Gaeshi – ki no nagare

Irimi Nage – ki no nagare

Shiho Nage – ki no nagare

### **Tsuki**

Kote Gaeshi

Irimi Nage

### **Suwari waza**

Kata Dori Ikkyo – omote waza

Kata Dori Nikyo – ura waza

### **Suwari waza**

Irimi Nage

Kokyu Ho

### **Jiyu waza**

Futari Gake (to angribere)

### **Kokyu Nage (ki no nagare)**

Jiyu Waza

**Jo Dori** to fra hver side (fra ai hanmi og gyaku hanmi)

**Jo Nage** 4 forskellige versioner.

**Tachi Dori** to fra hver side (fra ai hanmi og gyaku hanmi)

**Bukiwaza**

**Ken tai jo**

Chokubarai, kaeshibarai, kaitenbarai

**Jo**

10 Kumi Jo