



Aikikids Pensum

Februar 2020

Formelle krav til børnegradueringer:



HVIDT BÆLT MED GUL STRIBE
2-4 måneders træning. (8-16 timer)



HVIDT BÆLT MED ORANGE STRIBE
4-6 måneders træning siden gul stribe (16-26 timer)
(8 måneders træning siden opstart)



HVIDT BÆLT MED GRØN STRIBE
Minimum 6 måneders træning siden orange stribe (og mindst 20 timer)



HVIDT BÆLT MED LILLA STRIBE
Minimum 6 måneders træning siden grøn stribe (og mindst 20 timer)
(2 års træning siden opstart)



HVIDT BÆLT MED BLÅ STRIBE
Minimum 12 måneders træning siden lilla stribe (og mindst 40 timer)
(3 års træning siden opstart)



HVIDT BÆLT MED BRUN STRIBE
Minimum 12 måneders træning siden blå srib (og mindst 40 timer)
(4 års træning siden opstart)

Gul stribe

Graduering varighed: Ca 10. minutter

Ukemi (faldteknik):

- **Mae** (Forlæns rullefald) - forsøge, evt. siddende på knæ
- **Ushiro** (Baglæns rullefald) - forsøge, evt. siddende på knæ



Bevægelser/Angriber:

- Tenkan
- Kaiten
- Tsuki

Waza (teknikker):

- **Tai no henko** - forsøge
- Ai hanmi katate dori: **Ikkyo**, omote

Reigi (etikette) og øvrigt:

- Tælle 1-5 på japansk
- Bæltebinding (forsøge)
- Bukke ved start/slut af time
- Være koncentreret og ikke drille/forstyrre andre



Orange stribe

Graduering varighed: Ca 10. minutter

Ukemi (faldteknik):

- **Mae** (Forlæns rullefald) - forsøge, evt. siddende på knæ
- **Ushiro** (Baglæns rullefald) - forsøge, evt. siddende på knæ
- **Yoko** (Sidefald) - forsøge

Bevægelser/Angriber:

- Irimi tenkan
- Ushiro tenkan
- Irimi kaiten

Waza (teknikker):

- **Tai no henko** - forsøge
- Ai hanmi katate dori: **Ikkyo**, omote og ura waza
- Gyaku hanmi, katate dori: **Kokyu-ho**

Reigi (etikette) og øvrigt:

- Tælle 6-10 på japansk(forsøge)
- Bæltebinding (forsøge)
- Klappe korrekt (i takt) ved timestart og slut
- Sige **onegaeshimasu** ved træningens start
- Sige **domo arigato gozaimashita** ved træningens slut
- Være koncentreret og ikke drille/forstyrre andre



1. Ichi
2. Ni
3. San
4. Shi
5. Go
6. Roku
7. Shichi
8. Huchi
9. Kyuu
10. Juu

Grøn stribe

Graduering varighed: Ca 15. minutter

Ukemi (faldteknik):

- **Mae** (Forlæns rullefald)
- **Ushiro** (Baglæns rullefald)
 - Stående med skub
- **Yoko** (Sidefald)

Bevægelser/Angriber:

- OHøj shoman-uchi
- OYokomen-uchi
- OShikko (kun forlæns)

Waza (teknikker):

- **Tai no henko** - forsøge
- Shomenuchi: **Ikkyo**, omote og ura waza - forsøge
- Gyaku hanmi katate dori: **Irimi-nage** - forsøge
- Suwari waza ryote dori **Kokyuhō**- forsøge

Reigi (etikette) og øvrigt:

- Tælle fra 10-1 på japansk (forsøge)
- Bæltebinding -uden hjælpe
- Sige **onegaeshimasu** ved træningens start
- Sige **domo arigato gozaimashita** ved træningens slut
- Kende til forskel mellem venstre hanmi og højre hanmi



10. Jū
9. Kyū
8. Huchi
7. Shichi
6. Roku
5. Go
4. Shi
3. San
2. Ni
1. Ichi

Lilla stribe

Graduering varighed: Ca 15. minutter

ukemi (faldteknik):

- **Mae**

- Stående over en pude (forsøge)



Bevægelser/Angriber:

- **Shikko**

- forlæns

- baglæns

Waza (teknikker):

- **Tai no henko**

- Morote dori **Kokyo ho**

- Kata dori: **Ikkyo**, omote og ura waza

- Ryote dori: **Tenchi-nage**

- Suwari waza ryote dori **Kokyuho-** forsøge

Reigi (etikette) og øvrigt:

- Bæltebinding -hjælpe ændre med at binde deres bælte

- Kende til forskel mellem omote waza og ura waza

Blå stribe

Graduering varighed: Ca 20. minutter

Ukemi (faldteknik):

- Tobu ukemi (højt fald)
-på stor måtte

Bevægelser/Angriber:

- Shikko
-forlæns
-baglæns
-drejende

Waza (teknikker):

- **Tai no henko**
- Morote dori **Kokyo ho**
- Kata dori: **Ikkyo**, omote og ura waza (Ki no nagare)
- Shomen-uchi: **Irimi-nage** (kihon)
- Suwari waza ryote dori **Kokyuho**- forsøge

Reigi (etikette) og øvrigt:

- Kunne **navnene på og vise 4 angrebsformer (greb)**:
 - Ai hanmi katate dori,
 - Gyaku hanmi, katate dori
 - Kata dori
 - Ryote dori
 - Morote dori
- **Som dai-sempai**: hjælpe hinanden med at sidde pænt på rækken ved start og slut



Brun stribe

Graduering varighed: Ca 20. minutter

Bevægelser/Angriber:

- Shikko
 - forlæns til mae ukemi



Waza (teknikker):

- **Tai no henko, kihon og ki no nagare (kort form)**
- Morote dori **Kokyo ho**
- Suwari-waza, Shomen-uchi: Ikkyo, omote og ura waza
- Ryote dori: Tenchi-nage (Kihon og ki no nagare)
- Shomen-uchi: Irimi-nage (Ki no nagare)
- Suwari waza ryote dori **Kokyuhō**- forsøge

Reigi (etikette) og øvrigt:

- Som dai-Sempai: Hjælpe hinanden med at sidde pænt på rækken ved start og slut

Tekniske krav

	GUL STRIBE	ORANGE STRIBE	GRØN STRIBE	LILLA STRIBE	BLÅ STRIBE	BRUN STRIBE
	Teknikker					
Tai no henko	Tai no henko -forsøge	Tai no henko -forsøge	Tai no henko -forsøge	Tai no henko	Tai no henko, kihon og ki no nagare (kort form)	Tai no henko, kihon og ki no nagare (kort form)
Morote dori kokyū-ho				Morote dori kokyū-ho	Morote dori kokyū-ho	Morote dori kokyū-ho
Ikkyo	Ai hanmi katate dori: Ikkyo, omote -forsøge	Ai hanmi katate dori: Ikkyo, omote og ura waza -forsøge	Shomenuchi: Ikkyo, omote og ura waza -forsøge	Kata dori: Ikkyo, omote og ura waza	Kata dori: Ikkyo, omote og ura waza (Ki no nagare)	Suwari-waza, Shomen-uchi: Ikkyo, omote og ura waza
Tenchi-nage				Ryote dori: Tenchi-nage		Ryote dori: Tenchi-nage (Kihon og ki no nagare)
Irimi-nage			Gyaku hanmi katate dori: Irimi-nage -forsøge		Shomen-uchi: Irimi-nage (kihon)	Shomen-uchi: Irimi-nage (Ki no nagare)
Kokyū-ho		Gyaku hanmi, katate dori: Kokyū-ho -forsøge			Morote dori kokyū-ho	Morote dori kokyū-ho
Suwari-waza, Kokyū-ho			Suwari-waza, ryote dori: Kokyū- -forsøge	Suwari-waza, ryote dori: Kokyū-ho	Suwari-waza, ryote dori: Kokyū-ho	Suwari-waza, ryote dori: Kokyū-ho
	Øvrigt					
Ukemi	Mae (Forlæns rullefald) -forsøge, evt. siddende på knæ Ushiro (Baglæns rullefald) -forsøge, evt. siddende på knæ	Mae (Forlæns rullefald) -forsøge Ushiro (Baglæns rullefald) -forsøge Yoko (Sidefald) -forsøge	Mae (Forlæns rullefald) Ushiro (Baglæns rullefald) Stående med skub Yoko (Sidefald) -forsøge	Mae -Stående over en pude (forsøge)	Tobu ukemi (højt fald) -på stor måtte	
Bevægelser/ Angriber	Tenkan Kaiten Tsuki	Irimi tenkan Ushiro Tenkan Irimi kaiten	Høj shoman-uchi Yokomen-uchi Shikko (kun forlæns)	Shikko , forlæns og baglæns	Shikko , forlæns, baglæns og drejende	Shikko , forlæns til mae ukemi



	GUL STRIBE	ORANGE STRIBE	GRØN STRIBE	LILLA STRIBE	BLÅ STRIBE	BRUN STRIBE
Reigi	<p>Tælle 1-5 på japansk (forsøge)</p> <p>Bæltebinding (forsøge)</p> <p>Bukke ved start/slut af time</p> <p>Være koncentreret og ikke drille/forstyrre andre</p>	<p>Tælle 1-10 på japansk (forsøge)</p> <p>Bæltebinding (forsøge) Klappe korrekt (i takt) ved timestart og slut</p> <p>Sige onegaeshimasu ved træningens start</p> <p>Sige domo arigato gozaimashita ved træningens slut</p> <p>Være koncentreret og ikke drille/forstyrre andre</p>	<p>Tælle fra 10-1 på japansk (forsøge)</p> <p>Bæltebinding - uden hjælpe</p> <p>Sige onegaeshimasu ved træningens start</p> <p>Sige domo arigato gozaimashita ved træningens slut</p> <p>Kende til forskel mellem venstre hanmi og højre hanmi</p>	<p>Bæltebinding - hjælpe ændre med at binde deres bælte</p> <p>Kende til forskel mellem omote waza og ura waza</p>	<p>Kunne navnene på og vise 4 angrebsformer (greb):</p> <p>-Ai hanmi katate dori, -Gyaku hanmi, katate dori -Kata dori -Ryote dori -Morote dori</p> <p>Som dai-Sempai: Hjælpe hinanden med at sidde pænt på rækken ved start og slut</p>	<p>Som dai-Sempai: Hjælpe hinanden med at sidde pænt på rækken ved start og slut</p>

