



Aikikids Pensum UNGDOM

Formelle krav til ungdomgradueringer:



12. KYU (GULT BÆLTE)

4-6 måneders træning. (18-24 timer)



11. KYU (ORANGE BÆLTE)

6 måneders træning siden 12. Kyu (24 timer)
(Mindst 12 måneders træning siden opstart)



10. KYU GRØNT BÆLTE)

Minimum 6 måneders træning siden 11. Kyu (og mindst 20 timer)



9. KYU (LILLA BÆLTE)

Minimum 6 måneders træning siden 10. Kyu (og mindst 20 timer)
(2 års træning siden opstart)



8. KYU (BLÅT BÆLTE)

Minimum 12 måneders (og mindst 40 timer) træning siden 9. Kyu
(3 års træning siden opstart)



7. KYU (BRUNT BÆLTE)

Minimum 12 måneders (og mindst 40 timer) træning siden 8. Kyu
(4 års træning siden opstart)



12. Kyu (Gult bælte)

Graduering varighed: Ca 10. minutter

Ukemi (faldteknik)

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

Bevægelser/Angriber

- Tenkan
- Kaiten
- Tsuki

Tachi-Waza (teknikker)

- **Tai no henko**
- Morote dori **kokyu-ho**
- Ai hanmi katate dori: **Ikkyo**, omote
- Ryote dori: **Tenchi nage**
- **Suwari-waza**, ryote dori: **Kokyu-ho**

Reigi (etikette) og øvrigt

- Tælle 1-5 på japansk
- Kende til forskel mellem **venstre hanmi** og **højre hanmi**
- Bæltebinding



11. Kyu (Orange bælte)

Graduering varighed: Ca 15. minutter

Ukemi (faldteknik)

- **Mae** (Forlæns rullefald)
- **Ushiro** (Baglæns rullefald)
- **Yoko** (Sidefald)

Bevægelser/Angriber

- Ushiro tenkan
- Irimi tenkan
- Irimi kaiten

Tachi-Waza (teknikker)

- **Tai no henko**
- Morote dori **kokyu-ho**
- Gyaku hanmi, katate dori: **Ikkyo**, omote og ura waza
- Gyaku hanmi, katate dori: **Kokyu-ho**
- **Suwari-waza**, ryote dori: **Kokyu-ho**

Reigi (etikette) og øvrigt

- Tælle **1-10** på japansk
- Kende til forskel mellem **omote waza** og **ura waza**
- Bæltebinding



10. Kyu (Grønt bælte)

Graduering varighed: Ca 15. minutter

Ukemi (faldteknik)

- **Mae**
 - Stående over en pude
- **Ushiro**
 - Stående med skub



Bevægelser/Angriber

- Høj shoman-uchi
- Yokomen-uchi
- **Shikko** (kun forlæns)

Tachi-Waza (teknikker)

- **Tai no henko**, Kihon og Ki no nagare (kort form)
- Morote dori **Kokyo-ho**
- Shomenuchi: **Ikkyo**, omote og ura waza
- Gyaku hanmi katate dori: **Irimi-nage**
- Ai-hanmi katate-dori: **Kote-gaeshi** (kun på underarm, ikke håndled)
- **Suwari-waza**, ryote dori: **Kokyu-ho**

Reigi (etikette) og øvrigt

- Kende navne til grebe:
 - **Ai hanmi katate dori**
 - **Gyaku hanmi katate dori**
 - **Morote dori**
 - **Ryote dori**
- Sige **onegaeshimasu** ved træningens start
- Sige **domo arigato gozaimashita** ved træningens slut



9. Kyu (Lilla bælte)

Graduering varighed: Ca 15. minutter



Ukemi (faldteknik)

- **Mae**
 - Med lang hop
- **Ushiro**
 - Stående med skub

Bevægelser/Angriber:

- **Shikko**
 - forlæns
 - baglæns

Tachi-Waza (teknikker)

- **Tai no henko**, kihon og ki no nagare (kort form)
- Morote dori **Kokyo-ho**
- Kata dori: **Ikkyo**, omote og ura waza
- Shomenuchi: **kote-gaeshi** (kun på underarm, ikke håndled)
- Gyaku hanmi – katate dori: **Shiho-nage**, omote og ura waza
- **Suwari-waza**, ryote dori: **Kokyu-ho**

Reigi (etikette) og øvrigt

- Kunne navnene på 3 angrebsformer (slag):
 - (Tsuki, Shoman, Yokomen)
- Kunne navnene på og vise 4 angrebsformer (greb):
 - (Ai hanmi katate dori, Gyaku hanmi katate dori, Kata dori, Ryote dori, Morote dori)



8. Kyu (Blot bælte)

Graduering varighed: Ca 20. minutter



Ukemi (faldteknik)

- **Tobu ukemi** (højt fald)
-på stor måtten

Bevægelser:

- **Shikko**
 - forlæns
 - baglæns
 - drejende
 - forlæns til mae ukemi

Tachi-Waza (teknikker)

- **Tai no henko**, kihon og ki no nagare (kort form)
- Morote dori **Kokyo-ho**
- Kata dori: **Ikkyo**, omote og ura waza (Ki no nagare)
- Ryote dori: **Tenchi-nage** (Ki no nagare)
- Gyaku hanmi, katate dori: **Kokyu-ho** (Ki no nagare)
- Shomenuchi: **Shiho-nage**, omote og ura waza
- Suwari-waza, Shomen-uchi: **Ikkyo**, omote og ura waza
- Suwari-waza, ryote dori: **Kokyu-ho**



7. Kyu (Brunt bælte)

Graduering varighed: Ca 25. minutter

Ukemi (faldteknik)

- **Tobu ukemi** (højt fald, vises med partner fra kotegaeshi)

Tachi-Waza (teknikker)

- **Tai no henko**: Kihon og Ki no nagare (kort og lang form)
- Morote dori **Kokyo-ho**
- Yokomenuchi: **Ikkyo**, omote og ura waza
- Gyaku hanmi – katate dori: **Kaiten-nage**, uchi mawari og soto mawari
- Shomen-uchi: **Irimi-nage** (kihon)
- Ushiro ryote dori: **Kokyu-ho**
- Ushiro ryote dori: **Ikkyo**, omote og ura waza
- Ushiro ryote dori: **Kote-gaeshi**
- **Suwari-waza**, ryote dori: **Kokyu-ho**

Kokyu nage

- Ryo kata dori



Tekniske krav

	12. KYU	11. KYU	10. KYU	9. KYU	8. KYU	7. KYU
Tai no henko	Tai no henko	Tai no henko	Tai no henko, kihon og ki no nagare (kort form)	Tai no henko, kihon og ki no nagare (kort form)	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	Morote dori kokyū-ho	Morote dori kokyū-ho	Morote dori kokyū-ho
Ikkyo	Ai hanmi katate dori: Ikkyo, omote	Gyaku hanmi, katate dori: Ikkyo, omote og ura waza	Shomenuchi: Ikkyo, omote og ura waza	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	Yokomenuchi: Ikkyo, omote og ura waza Ushiro ryote dori: Ikkyo,
Tenchi-nage	Ryote dori: Tenchi-nage				Ryote dori: Tenchi-nage (Ki no nagare)	
Irimi-nage		Gyaku hanmi, katate dori: Irimi-nage	Gyaku hanmi katate dori: Irimi-nage			Shomen-uchi: Irimi-nage (kihon)
Kokyū-ho		Gyaku hanmi, katate dori: Kokyū-ho			Gyaku hanmi, katate dori: Kokyū-ho (Ki no nagare)	
Kote gaeshi			Ai-hanmi katate-dori: Kote-gaeshi (kun på underarm, ikke håndled)	Shomenuchi: kote-gaeshi (kun på underarm, ikke håndled)		Ushiro ryote dori: Kote-gaeshi
Shiho-nage				Gyaku hanmi – katate dori: Shiho-nage, omote og ura waza	Shomenuchi: Shiho-nage, omote og ura waza	
Kaiten-nage						Gyaku hanmi – katate dori: Kaiten-nage, uchi mawari og soto mawari
Suwari-waza, Kokyū-ho	Suwari-waza, ryote dori: Kokyū-ho	Suwari-waza, ryote dori: Kokyū-ho	Suwari-waza, ryote dori: Kokyū-ho	Suwari-waza, ryote dori: Kokyū-ho	Suwari-waza, ryote dori: Kokyū-ho	Suwari-waza, ryote dori: Kokyū-ho
Kokyū nage						Ryo kata dori



	12. KYU	11. KYU	10. KYU	9. KYU	8. KYU	7. KYU
Ukemi	<p>Mae (Forlæns rullefald) -evt. siddende på knæ</p> <p>Ushiro (Baglæns rullefald) -evt. siddende på knæ</p>	<p>Mae (Forlæns rullefald)</p> <p>Ushiro (Baglæns rullefald)</p> <p>Yoko (Sidefald)</p>	<p>Mae -Stående over en pude</p> <p>Ushiro Stående med skub</p>	<p>Mae -Med lang hop</p> <p>Ushiro Stående med skub</p>	<p>Tobu ukemi (højt fald) -på stor måtte</p>	<p>Tobu ukemi (højt fald, vises med partner fra kotegaeshi)</p>
Bevægelser/ Angriber	<p>Tenkan Kaiten Tsuki</p>	<p>Ushiro tenkan Irimi tenkan Irimi kaiten</p>	<p>Høj shoman-uchi</p> <p>Yokomen-uchi</p> <p>Shikko (kun forlæns)</p>	<p>Shikko, forlæns og baglæns</p>	<p>Shikko, forlæns, baglæns, drejende og forlæns til mae ukemi</p>	
Reigi	<p>Tælle 1-5 på japansk (forsøge)</p> <p>Kende til forskel mellem venstre hanmi og højre hanmi</p> <p>Bæltebinding</p>	<p>Tælle 1-10 på japansk (forsøge)</p> <p>Kende til forskel mellem omote waza og ura waza</p> <p>Bæltebinding på sig selv og på ændre</p>	<p>Tælle fra 10-1 på japansk (forsøge)</p> <p>Kende navne til grebe: -Ai hanmi -Gyaku hanmi -Morote dori -Ryote dori</p> <p>Bæltebinding -hjælpe ændre med at binde deres bælte</p> <p>Sige onegaeshima su ved træningens start</p> <p>Sige domo arigato gozaimashita ved træningens slut</p>	<p>Kunne navnene på 3 angrebsformer (slag): -Tsuki -Shoman, -Yokomen</p> <p>Kunne navnene på og vise 4 angrebsformer (greb): -Ai hanmi katate dori, -Gyaku hanmi, katate dori -Kata dori -Ryote dori -Morote dori</p>		

