



## Aikidoklubi AGATSU Eksaminõuded

### 1.KYŪ (ikkyū) 壹級

Vähemalt 60 treeningkorda 2.kyu sooritamisest.

Ushiro waza peab olema sujuv. Hanmi-handachi-waza peab olema sujuv. Liikumised peavad olema hästi koordineeritud. Peab olema võimeline kontrollima uket liikumise ajal. Peab oskama Bokkeni ja Jo algtehnikaid. Erilist tähelepanu pannakse rünnaku vastuvõtule. Tehnikate ja liikumiste soorituste ajal peab olema korralik tasakaal. Bokken'i awaze (7) paarisharjutused peavad olema omandatud.

#### JALALÖÖGID

YOKO GERI 横蹴り (chūdan)  
MAWASHI GERI 回し蹴り (chūdan)

#### TACHI WAZA 立ち技

##### MUNE-DORI MENUCHI 胸取り 面打ち

IKKYŌ 一教 (omote 表, ura 裏)  
NIKYŌ 二教 (omote 表, ura 裏)  
SANKYŌ 三教 (omote 表, ura 裏)  
KOSHI-NAGE 腰投げ (2 erinevat)  
SHIHŌ-NAGE 四方投げ (omote 表, ura 裏)

##### JŌDAN-TSUKI 上段突き

YONKYŌ 四教 SHIHŌ-NAGE 四方投げ (omote 表, ura 裏)  
NAGE 四方投げ (omote 表)  
USHIRO KIRI OTOSHI  
KOSHI-NAGE 腰投げ (2 erinevat)  
SOTO-KAITEN-NAGE 外回転投げ (omote 表, ura 裏)  
IRIMI-NAGE 入り身投げ

#### USHIRO WAZA 後ろ技

##### RYŌTE-DORI 両手取り

YONKYŌ 四教 KOKYŪ-NAGE 呼吸投げ (omote 表, ura 裏)  
KOSHI-NAGE 腰投げ (2 erinevat)

##### KATATE-DORI KUBISHIME 片手取り首締め

##### ERI-DORI 襟取り

NIKYŌ 二教 (omote 表, ura 裏)  
SANKYŌ 三教 (omote 表, ura 裏)  
NIKYŌ 二教 (omote 表, ura 裏)  
SANKYŌ 三教 (omote 表, ura 裏)  
IRIMI-NAGE 入り身投げ

#### HANMI-HANDACHI WAZA 半身半立ち 技

##### KATATE-DORI 片手取り

SHIHŌ-NAGE 四方投げ (omote 表, ura 裏)  
UCHI-KAITEN-NAGE 内回転投げ (omote 表, ura 裏)  
SOTO-KAITEN-NAGE 外回転投げ (omote 表, ura 裏)  
IKKYŌ 一教 (omote 表, ura 裏)  
NIKYŌ 二教 (omote 表, ura 裏)  
IRIMI-NAGE 入り身投げ  
KOTE-GAESHI 小手返し  
SHIHŌ-NAGE 四方投げ (omote 表, ura 裏)

##### RYŌTE-DORI 両手取り

#### SUWARI WAZA 座り技

##### RYŌKATA-DORI 両肩取り

SANKYŌ 三教 (omote 表, ura 裏)  
YONKYŌ 四教 (omote 表, ura 裏)

##### KATA-DORI MENUCHI 肩取り面打ち

IRIMI-NAGE 入り身投げ  
KOTE-GAESHI 小手返し  
KOKYŪ-NAGE 呼吸投げ

#### JIYŪ WAZA 自由技

CHŪDAN-TSUKI 中段突き (vabad tehnikad)  
SHŌMEN-UCHI 正面打ち (vabad tehnikad)  
USHIRO-WAZA 後ろ取り技 (vabad tehnikad)

