



## Aikidoklubi AGATSU Eksaminõuded

### 3.KYŪ (sankyū) 参級

Vähemalt 50 treeningkorda 4.kyu sooritamisest.

Edasijõudnute tasand. Peab valdama kõva ukemit. Liikumised peavad olema sujuvad ja tehniliselt õieti sooritatud. Peab olema arusaam algtehnika (kihon waza) ja jätkutehnika (oyo waza) vahest. Peab valdama Tai sabaki kasutamist. Rünnaku vastuvõtt peab olema hea. 3 kyu sooritanu võib olla ukena kõigis aikido taijutsu tehnikates.

Peab olema Jo kasutamise algteadmised (kihon suburi). Tehnikates peab olema näha järgmiseid asju: õige liikumise jõud, kiirus, rütm, meel, kokyu, zanshin, shisei, kiai ja soorituse hingeline kaasasolemine. Peab tundma ja täitma dojo etiketti

#### KÄELÕÖGID

CHŪDAN-TSUKI 中段突き

JODAN-TSUKI 上段突き

JUN-TSUKI 順突き

(rusikalöökö esimese käega)

GYAKU-TSUKI 逆突き

(rusikalöökö tagumise käega)

#### TACHI WAZA 立ち技

SHŌMEN-UCHI 正面打ち

YONKYŌ 四教

(omote 表, ura 裏)

GOKYŌ 五教

(omote 表, ura 裏)

YOKOMEN-UCHI 横面打ち

IKKYŌ 一教

(omote 表, ura 裏)

IRIMI-NAGE 入り身投げ

(omote 表, ura 裏)

KOTE-GAESHI 小手返し

(omote 表, ura 裏)

CHŪDAN-TSUKI 中段突き

SOTO-KAITEN-NAGE 外回転投げ

UCHI-KAITEN SANKYŌ 内回転三教

JŌDAN-TSUKI 上段突き

SHIHŌ-NAGE 四方投げ

(omote 表, ura 裏)

KOTE-GAESHI 小手返し

KATATE-DORI 片手取り

UCHI-KAITEN-NAGE 内回転投げ

(omote 表, ura 裏)

SANKYŌ 三教

(omote 表, ura 裏)

YONKYŌ 四教

(omote 表, ura 裏)

KATATE RYŌTE(MOROTE)-DORI 片手両手取り

IKKYŌ 一教

(omote 表, ura 裏)

NIKYŌ 二教

(omote 表, ura 裏)

KOTE GAESHI 小手返し

(omote 表, ura 裏)

RYŌTE-DORI 両手取り

IRIMI-NAGE 入り身投げ

KOTE-GAESHI 小手返し

KOKYŪ-NAGE 呼吸投げ

#### USHIRO WAZA 後ろ技

RYŌTE-DORI 両手取り

IKKYŌ 一教

(omote 表, ura 裏)

HIJI-GIME OSAE 肘極め押さえ

KOTE-GAESHI 小手返し

SHIHŌ-NAGE 四方投げ

IRIMI-NAGE 入り身投げ

(omote 表, ura 裏)

JUJI-GARAMI

(omote 表, ura 裏)

KOSHI-NAGE 腰投げ

#### SUWARI WAZA 座り技

SHŌMEN-UCHI 正面打ち

IRIMI-NAGE 入り身投げ

KOTE-GAESHI 小手返し

KATA-DORI 肩取り

SANKYŌ 三教

(omote 表, ura 裏)

SANKYŌ 三教

(omote 表, ura 裏)

#### JIYŪWAZA 自由技

KATATE-DORI 片手取り

(vabad tehnikad)

