



Aikidoklubi AGATSU Eksaminõuded

4.KYŪ (yonkyū) 四級

Vähemalt 40 treeningukorda 5.kyu sooritamisest.

Tehnikad sooritatakse algtehnikatena. Tähtis on asendite ja tehnikate sooritamine õigel ajal.

Hakatakse õppima järgmiseid asju: ma-ai, ajastus, kontroll ja kõva ukemi. Nikyo ura tehakse õlavarre lukuna.

UKEMI WAZA 受身技

YOKO UKEMI 横受身

(tachi waza)

KOTE-GAESHI UKEMI 小手返し

(mae ukemi, harjutus koos partneriga)

TACHI WAZA 立ち技

SHŌMEN-UCHI 正面打ち

SANKYŌ 三教

UCHI-KAITEN SANKYŌ 内回転三教

(omote 表, ura 裏)

YOKOMEN-UCHI 横面打ち

SHIHŌ-NAGE 四方投げ

(omote 表)

IRIMI-NAGE 入り身投げ

(omote 表, ura 裏)

CHŪDAN-TSUKI 中段突き

KOTE-GAESHI 小手返し

(nikyō lukk)

UDEKIME NAGE 腕極め投げ

UDEKIME NAGE 腕極め投げ

JŌDAN-TSUKI 上段突き

HIJI-GIME OSAE 肘極め押さえ

RYŌTE-DORI 両手取り

IKKYŌ 一教

(omote 表, ura 裏)

SHIHŌ-NAGE 四方投げ

(omote 表, ura 裏)

TENCHI-NAGE 天地投げ

(omote 表, ura 裏)

UDEKIME NAGE 腕極め投げ

IKKYŌ 一教

(omote 表, ura 裏)

KATATE RYŌTE (MOROTE)-DORI 片手両手取り

KOTE-GAESHI 小手返し

(omote 表, ura 裏)

SUWARI WAZA 座り技

RYŌTE-DORI 両手取り

KOKYŪ-HŌ 呼吸法

KATA-DORI 肩取り

NIKYŌ 二教

(omote 表, ura 裏)

SHŌMEN-UCHI 正面打ち

NIKYŌ 二教

(omote 表, ura 裏)

