



Aikidoklubi AGATSU eksaminõuded

1. KYŪ (ikkyū)

Kehtiv alates 2020

Vähemalt 60 treeningkorda 1. kyū sooritamiseks.

Ushiro waza peab olema sujuv. *Hanmi-hantachi-waza* peab olema sujuv. Liikumised peavad olema hästi koordineeritud. Peab olema võimeline kontrollima *uke* liikumise ajal. Peab oskama *Bokken'* i ja *Jō* algtenikaid. Erilist tähelepanu pannakse rünnaku vastuvõtule. Tehnikate ja liikumiste soorituste ajal peab olema korralik tasakaal. *Bokken awaze* (7) paarisharjutused peavad olema omandatud.

JALALÖÖGID

Märkmed

YOKO GERI *chūdan*

MAWASHI GERI *chūdan*

TACHI WAZA

MUNE-DORI MENUCHI IKKYŌ *omote ura*

NIKYŌ *omote ura*

SANKYŌ *omote ura*

KOSHI-NAGE *2 erinevat*

JŌDAN-TSUKI YONKYŌ *omote ura*

USHIRO KIRI OTOSHI *ura*

KOSHI-NAGE *2 erinevat*

SOTO-KAITEN-NAGE *omote ura*

IRIMI-NAGE

USHIRO WAZA

RYŌTE-DORI YONKYŌ *omote ura*

KOKYŪ-NAGE

KOSHI-NAGE *2 erinevat*

KATATE-DORI KUBISHIME NIKYŌ *omote ura*

SANKYŌ *omote ura*

ERI-DORI NIKYŌ *omote ura*

SANKYŌ *omote ura*

IRIMI-NAGE *omote ura*

HANMI-HANDACHI WAZA

KATATE-DORI SHIHŌ-NAGE *omote ura*

UCHI-KAITEN-NAGE *omote ura*

SOTO-KAITEN-NAGE *omote ura*

IKKYŌ *omote ura*

NIKYŌ *omote ura*

IRIMI-NAGE *ura*

KOTE-GAESHI *ura*

RYŌTE-DORI SHIHŌ-NAGE *omote ura*

SUWARI WAZA

RYŌKATA-DORI SANKYŌ *omote ura*

YONKYŌ *omote ura*

KATA-DORI MENUCHI IRIMI-NAGE

KOTE-GAESHI

KOKYŪ-NAGE

JIYŪ WAZA

CHŪDAN-TSUKI *vabad tehnikad*

SHŌMEN-UCHI *vabad tehnikad*

USHIRO-WAZA *vabad tehnikad*