



Aikidoklubi AGATSU eksaminõuded

3. KYŪ (sankyū)

Kehtiv alates 2020

Vähemalt 50 treeningkorda 4. kyū sooritamiseks.

Edasijõudnute tasand. Peab valdama kõva *ukemi* t. Liikumised peavad olema sujuvad ja tehniliselt õigesti sooritatud. Peab olema arusaam algtehnika (*kihon waza*) ja jätkutehnika (*oyo waza*) vahest. Peab valdama *tai sabaki* kasutamist. Rännaku vastuvõtt peab olema hea. 3 kyū sooritanu võib olla *uke* na kõigis tehnikates. Peab oskama *Jō* kasutamise algtehnikaid (*kihon suburi*). Tehnikates peab olema näha järgmiseid asju: õige liikumise jõud, kiirus, rütm ja meel. Peab tundma ja täitma dojo etiketti.

KÄELÖÖGID

Märkmed

CHŪDAN-TSUKI

JODAN-TSUKI

JUN-TSUKI

rusikalöök eesmise käega

GYAKU-TSUKI

rusikalöök tagumise käega

TACHI WAZA

SHŌMEN-UCHI

YONKYŌ

omote ura

GOKYŌ

omote ura

YOKOMEN-UCHI

IKKYŌ

omote ura

IRIMI-NAGE

omote ura

KOTE-GAESHI

omote ura

CHŪDAN-TSUKI

SOTO-KAITEN-NAGE

UCHI-KAITEN SANKYŌ

JŌDAN-TSUKI

KOTE-GAESHI

KATATE-DORI

UCHI-KAITEN-NAGE

omote ura

YONKYŌ

omote ura

KATATE RYŌTE-DORI

IKKYŌ

omote ura

NIKYŌ

omote ura

SANKYŌ

omote ura

IRIMI-NAGE

ura

RYŌTE-DORI

IRIMI-NAGE

KOTE-GAESHI

KOKYŪ-NAGE

USHIRO WAZA

RYŌTE-DORI

IKKYŌ

omote ura

HIJI-GIME OSAE

omote

KOTE-GAESHI

omote ura

SHIHŌ-NAGE

omote ura

IRIMI-NAGE

2 erinevat

JUJI-GARAMI

omote

KOSHI-NAGE

2 erinevat

SUWARI WAZA

SHŌMEN-UCHI

IRIMI-NAGE

KOTE-GAESHI

SANKYŌ

omote ura

KATA-DORI

SANKYŌ

omote ura

JIJŪ WAZA

KATATE-DORI

vabad tehnikad