

## Aikido børne gradueringspensum

| Grad    | bæltefarve | Ki træning   | Taiso   | Kumi/Buki waza  |   |
|---------|------------|--|---|---|---|
| 10. Kyu | Gult       | 1 Stående<br>2 Seiza (siddende på knæ)<br>3 Agura (skrædderstilling)<br><br>4 Kokyuho  | (hænderne oppe og nede)<br>(hænderne oppe og nede)<br>(hænderne oppe og nede)<br><br>(åndedræt) | Kenko taiso 1-4 (examinator tæller)<br>1 Armsving rundt<br>2 armsving til siden<br>3 armsving over hoved og mellem benene<br>4 Armsving for skulderbladene<br><br>Rullefald (3 x forlæns + 3 x baglæns) | 1 Katate kosadori<br>2 Katatedori<br>3 Katatedori<br>4 Zagi ryotetori<br><br>Kokyunage irimi<br>Kokyunage tenkan<br>Zenponage<br>Kokyunage irimi (Kokyudosa)  |
| 9. Kyu  | Orange     | 1 Stående<br>2 Seiza<br>3 Agura<br>4 Ubøjelig arm<br>5 Uløftelig arm<br>6 Kokyuho  | (hænderne oppe og nede)<br>(hænderne oppe og nede)<br>(hænderne oppe og nede)                   | Kenko taiso 5-7 (examinator tæller)<br>5 Hovedet fremover/bagover<br>6 Hovedet se til venstre/højre<br>7 Hovedet til skuldre venstre/højre  | 1 Munatsuki<br>2 Munatsuki<br>3 Yokomenuchi<br>4 Yokomenuchi<br>5 Zagi ryotetori<br><br>Koteoroshi<br>Ikkyo irimi<br>Shihonage irimi<br>Zemonage<br>Kokyunage irimi (Kokyudosa)                       |
| 8. Kyu  | Grønt      | 1 Stående<br>2 Seiza<br>3 Agura<br>4 Læn forlæns (stå foroverbøjet)<br>5 Læn bagover<br>6 Gå mens man bliver holdt bagfra<br>7 Kokyuho | (hænderne oppe og nede)<br>(hænderne oppe og nede)<br>(hænderne oppe og nede)                   | Kenko taiso 8-10 (examinator tæller)<br>8 Bøje i knæ og op på tæerne<br>9 Strække knæ - bøj udover med kroppen<br>10 Rotere begge arme samt op/ned i benene<br><br>Shikko (gå på knæ)                   | 1 Ushirodori<br>2 Ushiroekubidori<br>3 Ushiroekubidori<br>4 Tanto tsuki<br>5 Zagi ryotetori<br><br>Zenponage<br>Kokyunage (uragaeshi)<br>Zenponage (tyr)<br>Koteoroshi<br>Kokyunage irimi (Kokyudosa) |
| 7. Kyu  | Blåt       | 1 Stående<br>2 Seiza<br>3 Agura<br>4 Væg<br>5 Bord<br>6 Kokyuho  | (hænderne oppe og nede)<br>(hænderne oppe og nede)<br>(hænderne oppe og nede)                   | Hele Kenko Taiso (examinator tæller)  | 5 teknikker valgt af sensei<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6 Zagi ryotetori<br>7 Bokken 1<br><br>Kokyunage irimi (Kokyudosa)<br>8 retninger  |
| 6. Kyu  | Brunt      | 1 Stående<br>2 Seiza<br>3 Agura<br>4 Agura skubbes forfra på skuldre<br>5 Uløftelig krop<br>6 Hånd frem, på et ben<br>7 Kokyuho        | Hele Kenko Taiso (eleven tæller)  | 5 teknikker valgt af eleven selv<br>1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6 Zagi ryotetori<br>7 Jo 1<br><br>Kokyunage irimi (Kokyudosa)  |   |