

# Kyu graden

## Basis - eerste streepje

### Houding en etiquette

Dojo	Groeten, respect voor de omgeving
Leraar en Sensei	Hoe correct groeten?
Trainingspartner	Hoe is je inzet?
Tori en uke	
Tatami/de matten	Hoe groeten alvorens de tatami te betreden?
	Hoe groeten als je te laat bent?
Gi/kimono, aikidopak	Hoe gi opvouwen?
	Hoe je pak juist aandoen?
Obi/gordel	Hoe obi knopen?

### Houding en oefeningen

Kamae	Statische positie
Tsugi ashi	Inschuivend lichaam
Tai no henka	Verandering van richting door lichaam en voeten ter plaatsten te draaien
Shikko	Knielopen voor en achterwaarts
Taisabaki	Cirkelvormige lichaamsverplaatsing
Mae ukemi	Voorwaartse rol. Vanuit staande en zittende positie
Ushiro ukemi	Achterwaartse rol. Vanuit zittende positie
Tenkan	Naar buiten draaiende lichaamsverplaatsing op je voorste voet

### **Technieken**

Ikkyo - omote/ura  
Tenchi nage - omote/ura

### **Aanvalsvormen**

Ai hamni katate dori  
Katate dori

## 6<sup>e</sup> kyu - tweede streepje

### Houding en oefeningen

Kamae	Statische positie
Tsugi ashi	Inschuivend lichaam
Tai no henka	Verandering van richting door lichaam en voeten ter plaatsten te draaien
Shikko	Knielopen voor en achterwaarts
Taisabaki	Cirkelvormige lichaamsverplaatsing
Mae ukemi	Voorwaartse rol. Vanuit staande en zittende positie
Ushiro ukemi	Achterwaartse rol. Vanuit zittende positie
Tenkan	Naar buiten draaiende lichaamsverplaatsing op je voorste voet

### **Technieken**

Ikkyo - omote/ura  
Ikkyo - omote/ura  
Tenchi nage - omote/ura  
Shiho nage - omote/ura

### **Aanvalsvormen**

Ai hamni katate dori  
Shomen uchi  
Ai hamni katate dori  
Ai hamni katate dori

## 5<sup>e</sup> kyu

Tachi waza: omote/ura (staande technieken)

**Alle houdingen en oefeningen t/m 6<sup>e</sup> kyu blijven belangrijk!**

### **Technieken omote/ura**

Ikkyo

Shiho nage

Irimi nage

Tenchi nage

Seiza kokyo ho

### **Aanvalsvormen**

Ai hamni katate dori

Shomen uchi

Ai hamni katate dori

Ai hamni katate dori

Shomen uchi

Katate dori

Ryote dori

## 4<sup>e</sup> kyu

Tachi waza: omote/ura (staande technieken)

**Alle houdingen en oefeningen t/m 5<sup>e</sup> kyu blijven belangrijk!**

### **Technieken omote/ura**

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Kote gaechi

Shiho nage

Irimi nage

Tenchi nage

Uchi kaiten nage

Ude kime nage

Sokumen irimi nage

### **Aanvalsvormen**

Katate dori

Kata dori

Kata dori

Katate dori

Ai hamni katate dori

Ushiro ryote dori

Ai hamni katate dori

Ai hamni katate dori

Shomen uchi

Katate dori

Yokomen uchi

Katate dori

Ryote dori

Katate dori

Ai hamni katate dori

Katate dori

Yokomen uchi

Katate dori

Suwari waza: omote/ura (zittende technieken)

Ikkyo

Ai hamni katate dori

Shomen uchi

Irimi nage

Ai hamni katate dori

Shomen uchi

## 3<sup>e</sup> kyu

Begin soepel te bewegen

**Alle houdingen en oefeningen t/m 4<sup>e</sup> kyu blijven belangrijk!**

Tachi waza: omote/ura (staande technieken)

### **Technieken**

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Yonkyo

Kote gaechi

Shiho nage

Irimi nage

Soto kaiten nage

Ude kime nage

Kokyo ho

### **Aanvalsvormen**

Kata dori men uchi

Ryote dori

Yokomen uchi

Ushiro ryote dori

Katate ryote dori

Shomen uchi

Yokomen uchi

Ushiro ryote dori

Shomen uchi

Yokomen uchi

Shomen uchi

Yokomen uchi

Ushiro ryote dori

Katate ryote dori

Yokomen uchi

Ryote dori

Ushiro ryote dori

Ushiro ryote dori

Yokomen uchi

Katate dori

Katate ryote dori

Ushiro ryote dori

Katate dori

Suwari waza: omote/ura (zittende technieken)

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Kote gaechi

Katate dori

Kata dori

Katate dori

Kata dori

Shomen uchi

Shomen uchi

Shomen uchi

Hamni handachi waza: omote/ura

(uke: staande aanvaller, shite: zittende uitvoerder van de techniek)

Shiho nage

Irimi nage

Uchi kaiten nage

Katate dori

Katate dori

Shomen uchi

## 2<sup>e</sup> kyu

Begin ruim en soepel te bewegen

**Alle houdingen en oefeningen t/m 3<sup>e</sup> kyu blijven belangrijk!**

Tachi waza: omote/ura (staande technieken)

### **Technieken**

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Gokyo

Kote gaechi

Shiho nage

Irimi nage

Soto kaiten nage

Uchi kaiten nage

Hiji kime osae

Sumi otochi

Aiki otochi

Koshi nage

Juji garami

Sokumen irimi nage

### **Aanvalsvormen**

Kata dori men uchi

Ushiro ryo kata dori

Kata dori men uchi

Ushiro ryo kata dori

Katate dori

Kata dori

Kata dori men uchi

Ushiro ryo kata dori

Yokomen uchi

Ryote dori

Kata dori men uchi

Kata dori men uchi

Shomen uchi

Katate ryote dori

Ryote dori

Chudan tsuki

Kata dori men uchi

Shomen uchi

Shomen uchi

Jodan tsuki

Katate dori

Ushiro ryo kata dori

Ai hamni katate dori

Ushiro ryote dori

Ushiro ryo kata dori

Suwari waza: omote/ura (zittende technieken)

Gokyo

Kote gaechi

Irimi nage

Yokomen uchi

Katate dori

Katate dori

Yokomen uchi

Hamni handachi waza: omote/ura

Shiho nage

Soto kaiten nage

Ryote dori

Katate dori

**Extra: Randori met 2 aanvallers**

## 1<sup>e</sup> kyu

Alle vormen moeten nu vlot en soepel gaan

**Alle houdingen en oefeningen t/m 2<sup>e</sup> kyu blijven belangrijk!**

Tachi waza: omote/ura (staande technieken)

### **Technieken**

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Gokyo

Kote gaechi

Shiho nage

Juji garami

### **Aanvalsvormen**

Ushiro eri dori

Jodan tsuki

Chudan tsuki

Jodan tsuki

Chudan tsuki

Jodan tsuki

Shomen uchi

Chudan tsuki

Ushiro eri dori

Muna dori

Jodan tsuki

Ushiro eri dori

Ushiro katate dori kubishime

Katate ryote dori

**Extra: Randori met 3 aanvallers**