



YO IN KAN AIKIDO



Ukemi

Mai ukemi: Forlæns rullefald

Ushiro ukemi: Baglæns rullefald

Yoko ukemi: Sidefald

Zenpo kaiten ukemi: hel drejning i luften

Waza

Uchiro Waza

1. Ikkyo
2. Nikyo
3. Sankyo
4. Yonkyo
5. Gokyu
6. Irimi nage
7. Shiho nage
8. Kaiten nage
9. Kotegaishi
10. Udegaishi

1.



YO IN KAN AIKIDO



11. kokyo ho + Kokyo ho nage
12. Tenchi nage
13. Tai otoshi nage
14. Yo in nage
15. 3. Stk. frit valg

Der vil blive valgt teknikker fra alt tidligere pensum

8 Jo-waza frit valg

8 waza frit valg

5 waza mod kniv frit valg

3 waza mod 2 modstandere frit valg

Jiu waza (2 angriber)



YO IN KAN AIKIDO



Teori

Hvad kræves der af en leder?

Forklar hvad din målsætning med Aikido er, samt forklar hvorfor det er vigtigt at have mål.

Filosofien bag Yo in kan.

Alt fra tidligere pensum

Skal have deltaget i min. 4 seminarer siden sidste graduering.

Skal have trænet min. 2 år. siden sidste graduering.