



VÄSTERHANINGE KAIZEN AIKIDOKLUBB

Bilaga Jo&bokken

4 kyu: Krav:

BOKKEN SUBURI:

chudan no kamae
jodan no kamae
hasso no kamae
waki no kamae
shomen uchi
kote uchi
do uchi
yokomen uchi
jodan tsuki
chudan tsuki

JO SUBURI

Shomen uchikomi
Gyaku yokomen
Choku tsuki
Gyaku tsuki
Ushiro tsuki (migi&hidari)
Gedan gaeshi
Jodan gaeshi
Hasso gaeshi
Katate gedan gaeshi
Katate toma uchi
Katate hachinoji gaeshi

3 kyu: Krav:

JO KATA

13 kata



VÄSTERHANINGE KAIZEN AIKIDOKLUBB

2 kyu: Krav:

Samtliga uppräknade träningsformer skall kunnas.

Exemplen som följer därefter är just exempel. Många andra sätt finns att visa upp sina färdigheter.

Tachi dori (Försvar mot bokken)

Tachi waza (Aikidotekniker med bokken i hand)

Aiki ken (Tvåmannakator med bokken)

Anfall: shomen uchi, tsuki

Anfall: ai hanmi, gyaku hanmi

Jo dori (Försvar mot jo)

Jo waza (Aikidotekniker med jo i hand)

Aiki jo (Tvåmannakator med jo)

Anfall: tsuki

Anfall: ai hanmi, gyaku hanmi

Exempel:

TACHI DORI

Ikkyo

Kotegaeshi

Iriminage

Kokyuho

Kokyunage

JO DORI

Ikkyo

Kotegaeshi

Iriminage

Kokyuho

Kokyunage

TACHI WAZA

Ai hanmi

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Shihonage

Kotegaeshi

Iriminage

Udekimenage

Gyaku hanmi

Kaitennage

Kokyuho

Kokyunage

JO WAZA

Ai hanmi

Ikkyo

Nikyo

Sankyo

Shihonage

Kotegaeshi

Iriminage

Gyaku hanmi

Tenshinage

Kokyuho

Kokyunage

Morotedori

Kokyunage

AIKI KEN:

bokken awase ho 1-7

AIKI JO:

jo awase ho 1-8

1 kyu: Krav:

Tanto dori (Försvar mot kniv) Anfall: shomen uchi, yokomen, gyaku yokomen, tsuki, gotai ushiro tsuki

JO KATA

Kata 31