



SHURENKAN AIKIDO SPORTEGYESÜLET

2600 Vác, Zrínyi Miklós utca 41/C

info@sas-aikido.hu | +36703928758 | sas-aikido.hu

8. kyu	Legalább 3 hónap az aikido gyakorlásának kezdetétől, illetve legkevesebb 30 edzésnap. 15 éves kor alatt!
Waza	Mai-, ueshiro-ukemi; Shikko (mae); Ikkyo-undo - zengo, shiho (tachi waza); Uchikata (shomen, yokomen, tsuki); Tai sabaki (irimi, tenkan, kaiten) Aihanmi katate dori- Iriminage, Ikkyo, Shihonage; Gyakuhanmi katate dori- kokyunage, Ikkyo
7. kyu	Legalább 3 hónap az aikido gyakorlásának kezdetétől, illetve legkevesebb 30 edzésnap.
Waza	A teljes 8. kyu waza; Funakogi undo; Sotai-dosa (irimi, tenkan, kaiten) Gyakuhanmi katate dori- Iriminage, Shihonage Munadori- Ikkyo, Iriminage; Shomenuchi- Ikkyo
6. kyu	Legalább 20 edzésnap a 7. kyu megszerzése után.
Waza	Tobikoshi ukemi; Shikko (mae, ushiro); Ikkyo-undo -shiho (tachiwaza, zagi); Sabaki kata (shomen, tsuki) Ryote dori- Ikkyo, Nikyo, Tenchinage; Shomen uchi- Iriminage; Shihonage, Nikyo Gyakuhanmi katatedori- Kaitennage (uchi kaiten)
5. kyu	Legalább 30 edzésnap a 6. kyu megszerzése után.
Ken	Suburi no bu (tachiwaza);
Jo	Tsuki-no-bu (kihon-no-kamae)
Waza	A teljes 6. kyu waza Shikko (kaiten) Ikkyo-undo - happe (tachiwaza, zagi) Zagi-Kokyuhō Shomenuchi Kotegaeshi, Sankyo, Yonkyo, Kaitennage (uchi-kaiten) Ryotedori Iriminage, Shihonage
4. kyu	Legalább 40 edzésnap az 5. kyu megszerzése után.
Ken	Kirikaeshi-no-bu (tachiwaza)
Jo	Tsuki-, Men-no-bu (kihon-no-kamae)
Waza	Yokomenuchi Iriminage, Shihonage, Kotegaeshi Tsuki – Ikkyo, Nikyo, Shihonage Munadori – Sankyo, Yonkyo Morotedorii – Iriminage, Kokyuhō, Kokyunage Zagi-Shomenuchi - Ikkyo, Nikyo, Iriminage
3. kyu	Legalább 50 edzésnap a 4. kyu megszerzése után.
Ken	Suburi-, Kirikaeshi-no-bu (tachi-, suwari-waza)
Jo	Tsuki-(hidari hanmi), Men- (migi hanmi), Katate-(hidari), Hasso-no-bu (migi)
Waza	Tsuki - Kotegaeshi, Sankyo, Yonkyo, Yokomenuchi - Kaitennage (uchi-, soto-kaiten) Ushiro-ryotedori – Ikkyo~Yonkyo, Iriminage, Kokyunage Hanmi-handachi-Ryotedori - Shihonage Zagi-Shomenuchi – Kotegaeshi Zagi-Katatedori - Ikkyo~Yonkyo
2. kyu	Legalább 60 edzésnap a 3. kyu megszerzése után.
Ken	Ashi-no-fumikae-no-bu (tachi-waza), Tsuki-no-bu (tachi-, suwari-waza)
Jo	Tsuki-, Men-, Katate-, Hasso-, Nagare-no-bu (kihon-no-kamae) 13 no Jo (hidari hanmi)
Tachi waza Hanmi- Handachi Zagi	Morotedori - Iriminage (2 változat) Kotegaeshi Shomenuchi – Ikkyogaeshi, Koshinage, Gokkyo Munadori – Ikkyo~Yonkyo Hanmi-handachi- Katate dori- Kaitennage(uchi, soto), Ikkyo~ Yonkyo; Yokomenuchi - Ikkyo~ Gokkyo , Kotegaeshi, Iriminage
Ushiro-waza	Ushiro-ryotedori - Ikkyo~Yonkyo, Kotegaeshi Ushiro-katate-kubijime - Sankyonage
Jiyu-waza	Gyakuhanmi-katatedori, Shomenuchi, Morotedori
1. kyu	Legalább 70 edzésnap a 2. kyu megszerzése után.
Ken	Zengo no Ido /mozgás előre, hátra/(tachiwaza, zagi) : Suburi-, Kirikaeshi-, Tsuki-no-bu
Jo	Kihon (20) : tsuki-, men-, katate-, hasso-, nagare no bu (hidari, migi), 31 no jo (hidari)
Tachi waza Hanmi- Handachi Zagi	Shikko-kaiten (2 változat) Katadori-menuchi - Ikkyo~Yonkyo, Iriminage, Ryotedori - Kotegaeshi (2 változat) Yokomenuchi - Kaitenosae (uchi, soto), Udegarami, Ikkyogaeshi, Koshinage, Gokkyo Shomenuchi -Ikkyo ~ Yonkyo, Iriminage Tsuki - Ikkyo~Yonkyo, Iriminage, Kotegaeshi
Ushiro waza	Ushiro-ryotedori - Shihonage, Jujigarami Ushiro-katate-kubijime – Ikkyo, Nikkyo, Iriminage Ushiro-ryohijidori – Kotegaeshi, Ikkyo
Jiyu waza	Morotedori, Ryotedori , Yokomenuchi, Tsuki