



AIKIBUDO 1e DAN

A) TE HODOKI

De kandidaat laat te hodoki-vormen zien op:

- polsaanvallen van voren: junte dori, dosokute dori, gyakute dori, ryote ippon dori, en ryote dori
- kledingaanval van voren: mune dori en ryosode dori;
- aanvallen van achteren: ushiro eri dori, ushiro ryote dori, ushiro uwate, ushiro shitate en ushiro katate dori eri shime.

B) (KIHON) NAGE WAZA

De kandidaat laat de volgende basis werptechnieken zien in de vorm van het kihon nage waza shodan:

<u>techniek</u>	<u>op aanval</u>
Mukae daoshi	Ura yokomen uchi
Shiho nage	Omote yokomen uchi
Yuki chigae	Tsuki jodan
Neji kote gaeshi	Tsuki chudan
Tenbin nage	Ryosode dori
Hachi mawashi	Dosokute dori
Koshi nage	Ryote dori

De kandidaat laat op aanvallen naar keuze de volgende aanvullende technieken zien:

Ushiro kata otoshi
Ushiro hiki otoshi
Ura ude nage
Kata ha otoshi
Ura kata ha

C) KIHON OSAE WAZA

De kandidaat laat de basis controletechnieken zien in de vorm van het kihon osae waza shodan:

<u>techniek</u>	<u>op aanval</u>
Ushiro hiji kudaki	Tsuki chudan
Robuse	Ryote ippon dori
Kote kudaki	Sode dori
Yuki chigae	Ushiro katate dori eri shime
Shiho nage	Ushiro ryote dori
Mukae daoshi	Ushiro uwate

D) TOEPASSINGEN

De kandidaat laat van de onder B) en C) genoemde technieken de volgende toepassingen zien:

- 1) een tweetal toepassingen in de situatie suwari waza;
- 2) een tweetal toepassingen in de situatie hanmi han tachi waza;
- 3) een tweetal toepassingen op aanvallen vanuit de situatie chikama (go no sen);
- 4) de volgende technieken in tenkan-vorm uitgevoerd, vanuit een aanval naar keuze:
 techniek
 Mukae daoshi
 Shiho nage
 Tenbin nage
- 5) een tweetal toepassingen op mesaanvallen met een ontwapening gevolgd door een eindcontrole op de grond.

E) RANDORI

De kandidaat laat tegen één aanvaller één van de volgende randori-vormen zien:

- ju no randori
- ryo no randori (wa no seishin)

De kandidaat laat tegen twee ongewapende aanvallers de volgende randori-vorm zien:

- futari dori no randori