

## **AIKIAN OSLO PENSUM 1. Kyu**

**22 no jo** (hidari, migi)

**31 no jo** (hidari, migi)

### **Inklusive 2. Kyu**

#### **TACHI WAZA**

**Ikkyo** - Ushiro eri dori, Jodan tsuki, Diverse slag og grep

**Nikyo** - Chudan tsuki, Jodan tsuki, Diverse slag og grep

**Sankyo** - Chudan tsuki, Jodan tsuki, Diverse slag og grep

**Yonkyo** - Diverse slag og grep

**Gokyo** - Shomen uchi

**Kote gaeshi** - Chudan tsuki, Ushiro eri dori, Ushiro katate dori kubi shim

**Shiho nage** - Muna dori, Jodan tsuki, Ushiro eri dori, Ushiro katate dori kubi shime

**Irimi nage** - Jodan tsuki

**Kaiten nage** - Jodan tsuki, Chudan tsuki, Diverse slag og grep

**Juji garami nage** - Katate ryote dori

**Ude kime nage** - Diverse slag og grep

**Hiji kime osai** - Diverse slag og grep

**Koshi nage** - Diverse slag og grep

**Sokumen irimi nage** - Diverse slag

**Sumi otoshi** - Diverse slag og grep

#### **SUWARI WAZA**

**Kote gaeshi** - Yokomen uchi

**Gokyo** - Shomen uchi

#### **HANMI HADACHI WAZA**

**Ikkyo** - Shomen uchi

**Nikyo** - Shomen uchi, katate dori

**Gokyo** - Shomen uchi