

# AIKIDO center 2016-17

www.aikidocenter.gr

Τα επίπεδα και οι τεχνικές αφορούν το τμήμα 9 – 14.

## 7th kyu (κίτρινη ζώνη)

Ο καθένας μόνος του

Tenkan, Irimi Tenkan

Shomen Uchi, Yokomen Uchi

Mae Ukemi / Ushiro Ukemi (sw)

Shikko (Omote)

Σε ζευγάρια

Shomen Uchi (ο ένας στόχος)

### Tachi Waza (όρθια στάση)

**Katate Dori:** Tenchi Nage (O, U)

**Ai Hamni Katate Dori:** Ikkyo (O, U), Irimi Nage, Shiho Nage (O, U)

**Katate Dori:** Shiho Nage (O, U)

(kokyu nage)

Katate Dori Kokyu Nage

### Suvari Waza (Χαμηλή στάση)

Ryote Dori Kokyu Ho

## 6th kyu (πορτοκαλί ζώνη)

Ο καθένας μόνος του

Tenkan, Irimi Tenkan

Mae Ukemi / Ushiro Ukemi (tw)

Shikko (Omote, Ushiro)

Σε ζευγάρια

Shomen Uchi, Yokomen Uchi [1]

Yokomen Uchi (κινησιολ. Irimi Tenkan) [2]

### Tachi Waza

(επανάληψη)

**Ai Hamni Katate Dori:** Ikkyo (Omote Ura), Irimi Nage

(νέα)

**Shomen Uchi:** Ikkyo (O, U), Irimi Nage, Kote Gaeshi

**Ai Hamni Katate Dori:** Kote Gaeshi

**Katate Dori:** Ikkyo (O, U), Kote Gaeshi, Irimi Nage

(kokyu nage)

Katate Dori Kokyu Nage (tenkan)

Shomen Uchi Kokyu Nage (tenkan)

## Suvari Waza

**Ai Hamni Katate Dori:** Ikkyo (O, U), Irimi Nage  
Ryote Dori Kokyu Ho

## 5th kyu (πράσιν ζώνη)

Ο καθένας μόνος του

Tenkan, Irimi Tenkan  
Mae Ukemi / Ushiro Ukemi (tw) [6]  
Shikko (Omote, Irimi/Tenkan, Ushiro)

Σε ζευγάρια

Shomen Uchi, Yokomen Uchi [1]  
Yokomen Uchi (κινησιολ. Irimi Tenkan) [2]  
Ryote Dori [2] [3]  
Shomen Uchi, Yokomen Uchi (sw) [1]  
Katate Dori (ο nage κάνει tenkan)

## Tachi Waza

(επανάληψη)

**Shomen Uchi:** Kote Gaeshi, Ikkyo (O, U)

**Katate Dori:** Ikkyo (O, U)

(νέα)

**Ryote Dori:** Tenchi Nage (O, U)

**Katate Dori:** Nikyo (O, U), Shiho Nage (O, U), Uchi Kaiten Nage (O)

**Kata Dori:** Ikkyo (O, U)

**Ai Hamni Katate Dori:** Nikyo (O, U), Ude Kime Nage (O, U)

(kokyu nage)

Ryote Dori Kokyu Nage (uchi kaiten)

Katate Dori Kokyu Nage (tenkan / uchi kaiten)

Shomen Uchi Kokyu Nage (tenkan)

## Suvari Waza

(επανάληψη)

**Ai Hamni Katate Dori:** Ikkyo (O, U), Irimi Nage

(νέα)

**Shomen Uchi:** Ikkyo (O, U), Irimi Nage

## 4th kyu (μπλε ζώνη – Επ 1)

Ο καθένας μόνος του

Mae Ukemi / Ushiro Ukemi (tw) [6]  
Shikko (Omote, Irimi/Tenkan, Ushiro)

Σε ζευγάρια

Katate Ryote Dori [3]

Ryote Dori [3]

Ushiro Ryote Dori [3]

## Tachi Waza

(επανάληψη)

**Katate Dori:** Irimi Nage, Uchi Kaiten Nage (0), Nikyo (0, U)

**Kata Dori:** Ikkyo (0, U)

**Ai Hamni Katate Dori:** Kote Gaeshi, Ude Kime Nage (0, U)

(νέα)

**Kata Dori:** Nikyo (0, U)

**Ryote Dori:** Ikkyo (0, U), Irimi Nage

**Yokomen Uchi:** Irimi Nage, Ude Kime Nage (0, U), Kote Gaeshi

**Katate Ryote:** Dori Ikkyo (0, U)

(kokyu nage)

Katate Ryote Dori Kokyu Nage

Ushiro Ryote Dori Kokyu nage

Katate Dori Kokyu Nage (tenkan / uchi kaiten)

Shomen Uchi Kokyu Nage (tenkan)

### Suwari Waza

(επανάληψη)

**Shomen Uchi:** Ikkyo (0, U), Irimi Nage

(νέα)

**Katate Dori:** Ikkyo (0, U), Irimi Nage

**Yokomen Uchi:** Irimi Nage

### Hamni Handatchi Waza

**Katate Dori:** Shiho Nage (0, U)

## 4th kyu (μπλε ζώνη – Επ 2)

Ο καθένας μόνος του

Chudan Tsuki, Jodan Tsuki

Mae Ukemi / Ushiro Ukemi (tw) [6]

Shikko (Omote, Irimi/Tenkan, Ushiro)

Σε ζευγάρια

Chudan Tsuki [1]

Jodan Tsuki [1]

Katate Ryote Dori [3]

Ryote Dori [3]

Ushiro Ryote Dori [3]

Kata Dori Men Uchi [3]

Katate Dori Irimi Name [4]

### Tachi Waza

(επανάληψη)

**Ryote Dori:** Ikkyo (0, U)

**Katate Ryote Dori:** Ikkyo (0, U)

**Katate Dori:** Irimi Nage

(νέα)

**Katate Dori:** Shiho Nage (0) [5],

**Ryote Dori:** Shiho Nage ([5]

**Yokomen Uchi:** Shiho Nage (0) [5], Ikkyo (0, U), Uchi Kaiten Nage (0) [5]

**Ushiro Ryote Dori:** Ikkyo (0, U), Kote Gaeshi

**Katate Ryote Dori:** Ikkyo (0, U), Nikyo (0, U)

**Kata Dori Men Uchi:** Ikkyo (0, U), Nikyo (0, U)

(kokyu nage)

Shomen Uchi Kokyu Nage (tenkan)  
Katate Ryote Dori Kokyu Nage  
Kata Dori Men Uchi Kokyu Nage  
Ushiro Ryote Dori Kokyu nage  
Ushiro Ryo Kata Kokyu Nage

### **Suwari Waza**

(επανάληψη)

**Yokomen Uchi:** Irimi Nage

(νέα)

**Yokomen Uchi:** Ikkyo (O, U)

**Kata Dori:** Ikkyo (O, U), Irimi Nage

### **Hamni Handatchi Waza**

(επανάληψη)

**Katate Dori:** Shiho Nage (O, U)

(νέα)

**Ryote Dori:** Shiho Nage (O, U)



- [1] Ο ένας στόχος
- [2] Συνεργασία
- [3] Στάση, απόσταση. Κεντράρισμα, επαφή
- [4] Ο uke κατεβαίνει στο tatami
- [5] Κινησιολογία Irimi Tenkan
- [6] Με breakfall